

FIȘA DISCIPLINEI

Denumirea disciplinei	Antrenament și competiție sportivă						
Codul disciplinei	2	Semestrul	1	Numărul de credite	5		
Facultatea	IOSUD Universitatea din Craiova		Numărul orelor de activități didactice pe semestru				
Domeniul	Știința Sportului și Educației Fizice		TOTAL	C	S	L	P
Program de studii de licență	Doctorat Științific		42	28	14		
Categorია formativă a disciplinei DF – fundamentală, DS – de specialitate, DC - complementară							DF
Categorია de opționalitate a disciplinei: DI – impusă, DO – opțională, DL – liber aleasă (facultativă)							DO
Discipline Anterioare	Obligatorii (condiționale)		Bazele generale ale antrenamentului sportiv				
	Recomandate		Fiziologia efortului				
Obiective	Înțelegerea relației condiționale dintre conținutul antrenamentului și caracteristicile competiției pentru care se realizează pregătirea sportivă. Formarea capacității de stabilire a ponderii componentelor antrenamentului sportiv având în vedere sistemul competițional și în raport de tipul, perioada de instruire și nivelul competiției sportive						
Competențe cognitive (ale disciplinei)	<ul style="list-style-type: none"> - Cunoașterea conceptului de antrenament sportiv și a caracterului stadial al acestuia - Cunoașterea tipurilor de competiții și a sistemelor competiționale pentru diferite ramuri sportive - Cunoașterea factorilor implicați și determinanți ai performanței sportive 						
Competențe profesionale (ale disciplinei)	<ul style="list-style-type: none"> - Capacitate de proiectare, programare și planificare a factorilor de antrenament - Capacitate de selectare a mijloacelor pentru optimizarea capacității de performanță în funcție de obiectivele stabilite și nivelul sportivilor - Capacitate de elaborare a strategiilor de abordare a competițiilor în acord cu nivelul valoric al participanților 						
Conținut (descriptori)	Curs: 1. Antrenamentul sportive modern – concept, componente (2 ore)						

2. Forma sportivă și periodizarea antrenamentului sportiv (2 ore)
3. Model și modelare în sport (2 ore)
4. Evoluția și predicția performanței sportive (2 ore)
5. Efortul și odihna - factori condiționali ai capacității de performanță. (4 ore)
6. Competiția - fenomen caracteristic ființei umane: definiție, rolul întrecerii în activitatea socială, definiția competiției sportive, caracteristici, relația obiective-mijloace-performanță (2 ore)
7. Antrenament și competiție: rolul coach-ului în sportul contemporan, profilul profesional al coach-ului, responsabilități. (4 ore)
8. Sistemul competițional: definiție, condiții de elaborare, clasificarea competițiilor, reguli de desfășurare a competițiilor, programarea competițiilor, organizarea competițiilor sportive (4 ore)
9. Pregătirea pentru participarea în competiții: activitatea antrenorilor, activitatea sportivilor, rolul competiției în procesul de antrenament, densitatea competițiilor pe nivele de pregătire sportivă, activități conexe participării în competiție. (6 ore)

Seminar:

1. Modelul performerului în diferite ramuri sportive (2 ore)
2. Predicția. Principalele tipuri de predictorii utilizați în sport (instrumentarul metodologic al diagnozei). Exemplificări în ramura de sport preferată. (2 ore)
3. Programarea formei sportive, factori externi și interni. (2 ore)
4. Modele de performanță în sporturile de echipă (1 oră)
5. Modele de performanță în sporturile individuale (1 oră)
6. Coaching și antrenorat. Asemănări și deosebiri în activitatea profesională a coach-ului și antrenorului (2 ore)
7. Organizarea competițiilor în sistem turneu: tabela Berger și modul de aplicare în funcție de numărul de echipe (2 ore)
8. Alcătuirea calendarului competițional pe ramuri de sport (2 ore)

Forma de evaluare (E – examen, C – colocviu, P – proiect)		E
Stabilirea notei finale	- răspunsuri la examen oral	60%
	- activități aplicative testate/laborator/lucrări practice/proiect etc.	-
	- teste pe parcursul semestrului	10%
	- elaborarea și susținerea unui referat cu o tematică stabilită din problematică apropiată tezei doctorandului	30%

Elemente suplimentare

Resurse necesare	Dotări: Sală curs cu dotări (videoproiector, laptop) Sală seminar cu dotări (videoproiector, laptop)	
	Materiale didactice: Materiale digitale Manuale și cărți de specialitate	
Bibliografia	Cătăneanu, S., Dobre, V., (2001), Teorie sportivă, Universitaria, Craiova, Colibaba-Evuleț, D., Bota, I., (1998), Jocuri sportive, Teorie și metodică. Aldin, București Dragnea, A., (1996), <i>Antrenamentul sportiv</i> , Editura Didactică și Pedagogică, București Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S., (2002), Teoria sportului, FEST, București Manno, R.,(1996), <i>Les bases de l'entrainement sportif</i> , trad. MTS, CCPPS, SDP 371-374, București Pradet, M., (2001), <i>Pregătirea fizică – Partea a II-a</i> , MTS, CCPPS, București	
Titular de disciplină	Gradul didactic, titlu, prenume, nume	Semnătura
	Prof. univ. dr. Dragomir Marian	

IOSUD – Universitatea din Craiova

Școala Doctorală de Științe Sociale și Umaniste

Director, Prof.univ.dr. Damean Sorin Liviu,

.....