


FIȘA DISCIPLINEI

| Denumirea disciplinei | Optimizarea capacității motrice | | | | | | |
|---|---|-----------|--|--------------------|-----------|-----------|---|
| 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 | | |
| Categoría formativă a disciplinei DF – fundamentală, DS – de specialitate, DC - complementară | | | | | | DS | |
| Categoría de opționalitate a disciplinei: DI – impusă, DO – opțională, DL – liber aleasă (facultativă) | | | | | | DO | |
| Discipline Anterioare | Obligatorii (condiționale) | | Teoria și metodică educației fizice și sportului | | | | |
| | Recomandate | | Fiziologie generală | | | | |
| Obiective | 1. Înțelegerea raporturilor și interrelațiilor reglatoare dintre elementele componente ale capacității motrice; 2. Aprofundarea cunoșterii din perspectiva determinării multifactoriale a capacității de performanță | | | | | | |
| Competențe cognitive (ale disciplinei) | Cunoașterea structurii capacității motrice și a factorilor ce condiționează dezvoltarea acesteia Cunoașterea mecanismelor multiple ce contribuie la optimizarea, dezvoltarea și menținerea componentelor capacității motrice Cunoașterea rolului social și pe cel definitoriu specific performanței sportive al capacității motrice | | | | | | |
| Competențe profesionale (ale disciplinei) | Capacitate de selectare a celor eficiente metode și de obiectivizare a mijloacelor pentru dezvoltarea capacității motrice Capacitate de dezvoltare a cunoșterii în domeniu Identificarea principalelor metode de evaluare a componentelor capacității motrice Capacitate de cercetare și de publicare a rezultatelor | | | | | | |
| Conținut (descriptori) | Curs: 1. Rolul exercițiului fizic în creșterea și dezvoltarea umană (2 ore) 2. Particularitățile stadiilor ontogenezei umane (2 ore) 3. Capacitatea motrică – concepte, structură, clasificări (4 ore) 4. Capacitățile motrice condiționale - Viteza (2 ore) 5. Capacitățile motrice condiționale - Forța (2 ore) | | | | | | |

| | | |
|---|---|-----|
| | <p>6. Capacitățile motrice condiționale - Rezistența (2 ore)</p> <p>7. Capacitățile motrice coordinative (2 ore)</p> <p>8. Capacitatea motrică – flexibilitatea (2 ore)</p> <p>9. Deprinderile și priceperile motrice (2 ore)</p> <p>10. Capacitatea de performanță ca rezultat plurifactorial (2 ore)</p> <p>11. Capacitatea psihică – componentă a capacității de performanță (2 ore)</p> <p>12. Metode moderne de evaluare a componentelor capacității motrice (4 ore)</p> <p>Seminar:</p> <p>1. Conceptul de capacități coordinative (2 ore)</p> <p>2. Conceptul capacităților condiționale (2 ore)</p> <p>3. Analiza factorilor ce influențează performanța motrică (1 oră)</p> <p>4. Cei 4 A ai performanței (2 ore)</p> <p>5. Relația motivație-învățare-învățare-personalitate în activitatea sportive (1 oră)</p> <p>6. Modelul sportului de performanță (2 ore)</p> <p>7. Evaluarea și monitorizarea capacității motrice (4 ore)</p> | |
| 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 (tablă, videoproiector, laptop) | |
| | Sală seminar cu dotări (tablă, videoproiector, laptop) | |
| | Materiale didactice: | |
| | ■Materiale digitale, studii de caz, întrebări-test | |
| | ■Manuale și cărți de specialitate | |
| Bibliografia | <p>Bompa, T., (2001), <i>Dezvoltarea calităților biomotrice – periodizarea</i>, MTS, Ș.N.A</p> <p>Baechle, T., W. Westcott, (2010), <i>Fitness professional's guide to strength training for older adults</i>. Champaign, IL: Human Kinetics</p> <p>Baechle, T., (2008), <i>Essentials of strength training and condition</i>, Champaign, Human Kinetics</p> <p>Nicu, A., și colab., (1993), <i>Antrenamentul sportiv modern</i>, Editura Editis, București</p> <p>NEAGU N., (2010), <i>Teoria și practica activității motrice umane</i>,</p> | |

| | | |
|-----------------------|--|---|
| | Editura University Press, Târgu-Mureș PLATONOV V. N., (2015), <i>Periodizarea antrenamentului sportiv</i> , Editura Discobolul, București. Rață, G. Rață, (2006), <i>Aptitudinile în activitatea motrică</i> , editura EduSoft, Bacău ZAȚIORSKI, V., (2005), <i>Știința și practica antrenamentului de forță</i> , INCS, București Tudor, V., (1999), <i>Capacitățile condiționale, coordinative și intermediare</i> , Editura RAI, București Weineck, J., (1995), <i>Biologie du Sport</i> , trad. MTS, CCPPS, SDP 365-366, București | |
| Titular de disciplină | Gradul didactic, titlu, prenume, nume | Semnătura |
| | Conf. univ. dr. Cosma Germina-Alina |  |

IOSUD – Universitatea din Craiova
Școala Doctorală de Științe Sociale și Umaniste

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

.....