

**FIȘA DISCIPLINEI**
**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii / calificarea	

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei		Educație fizică- curs general, disciplina sportivă COMBAT CONDITIONING					
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de seminar							
2.4. Anul de studii	I+II	2.5. Semestrul	1+2	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	Obl

**3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)**

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs		3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs		3.6. seminar/laborator	28
<b>Distribuția fondului de timp</b>					<b>ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Examinări					
Tutorat					
Examinări					
Alte activități ...					
3.7. Total ore studiu individual					
3.8. Total ore pe semestru	28				
3.9. Număr de credite					

**4. Precondiții (acolo unde e cazul)**

4.1. de curriculum	• Nu este cazul
4.2. de competențe	• Nu este cazul

**5. Condiții (acolo unde e cazul)**

5.1. de desfășurarea a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sală de sport cu o suprafață de minim 30 m<sup>2</sup></li> <li>• Echipament de sonorizare audio;</li> <li>• Studenții trebuie să fie echipați cu echipament sportiv;</li> <li>• Telefoane puse pe modul silențios.</li> </ul>

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C1: Valorificarea informațiilor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea optimizării stării de sănătate și a dezvoltării fizice armonioase;</li> <li>• C2: Utilizarea cunoștințelor, metodelor și mijloacelor specifice educației fizice și sportului, în vederea dezvoltării capacităților motrice;</li> <li>• C3: Exersarea deprinderilor și a capacităților motrice în funcție de capacitate psiho-motrică individuală.</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dezvoltarea simțului responsabilității;</li> <li>• Capacitatea de a prelua inițiativa;</li> <li>• Dezvoltarea capacității de autocontrol.</li> </ul>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cursul are menirea de a favoriza dezvoltarea fizică armonioasă și menținerea unei stări optime de sănătate prin educarea calităților motrice și formarea unui sistem de deprinderi și priceperi motrice de bază, utilitar aplicative și specifice unor ramuri de sport.</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>O.c.1:</b> Prezentarea efectelor practicării exercițiului fizic asupra organismului uman;</li> <li>• <b>O.at. 1:</b> Exprimarea estetică a atitudinii corporale;</li> <li>• <b>O.ap. 1:</b> Utilizarea deprinderilor motrice în acțiuni motrice complexe;</li> <li>• <b>O.c. 2:</b> Dobândirea de cunoștințe specifice sporturilor de combat;</li> <li>• <b>O.at. 2:</b> Relaționarea optimă în grupuri diferite, preconstituite sau constituite spontan;</li> <li>• <b>O.ap. 2:</b> Dezvoltarea componentelor fitnessului (rezistență cardio vasculară, rezistență musculară, forță, mobilitate-suplețe, compoziție corporală).</li> <li>• <b>O.c. 3:</b> Operarea corectă cu noțiunile specifice domeniului;</li> <li>• <b>O.at. 3:</b> Dezvoltarea dorinței de a practica exercițiul fizic ca mijloc de prețecere a timpului liber</li> <li>• <b>O.ap. 3:</b> Dezvoltarea calităților motrice prin participarea la programul de antrenament.</li> </ul>

## 8. Conținuturi\*

8.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Noțiuni de bază, introducere în activitatea sportivă. 2 ore . O.c 1, O.at.1, O.ap. 1, O. c. 2, O. c. 3.	Explicația, prelegerea.	Studentii vor avea parte de o introducere în materie, aducându-li-se la cunoștință noțiuni legate inportanța practicării exercițiului fizic și de terminologie.
Aspecte generale de execuție a	Demonstratia,	Prezentarea în ansamblu a formei de

exercițiilor. 2 ore. O. ap 1, O. ap. 2, O. c. 2, O. at. 2, O.ap. 3, O. at. 3, O. c. 3	explicatia, repetitia, exersarea.	executare a exercițiilor specifice, explicându-le pozițiile inițiale și finale ale exercițiilor.
Antrenament specific aerob, metoda eforturilor pe intervale; 6 ore. O. ap 1, O. ap. 2, O. c. 2, O. at. 2, O.ap. 3, O. at. 3, O. c. 3	Demonstratia, explicatia, repetitia, exersarea.	Studenții organizați în formație de lucru, pe patru coloane, aceștia urmând să execute exercițiile într-un interval de timp, urmând apoi o pauză de revenire.
Antrenament specific aerob, metoda repetărilor. 6 ore. O. ap 1, O. ap. 2, O. c. 2, O. at. 2, O.ap. 3, O. at. 3, O. c. 3	Demonstratia, explicatia, repetitia, exersarea.	Studenții organizați în formație de lucru, pe patru coloane, aceștia urmând să execute un număr impus de repetări. Această metodă este destinată dezvoltării rezistenței în regim de forță.
Antrenament specific dezvoltării rezistenței, metoda antrenamentului în circuit. 6 ore. O. ap 1, O. ap. 2, O. c. 2, O. at. 2, O.ap. 3, O. at. 3, O. c. 3	Demonstratia, explicatia, repetitia, exersarea.	În sala de sport vor fi realizate ateliere de lucru, formate din 6-9 stații. Exercițiile vor fi executate sub formă de circuit.
Antrenament specific dezvoltării forței, metoda pliometrică. 6 ore. O. ap 1, O. ap. 2, O. c. 2, O. at. 2, O.ap. 3, O. at. 3, O. c. 3	Demonstratia, explicatia, repetitia, exersarea.	Dezvoltarea puterii cu ajutorul metodei pliometrice.
<b>Bibliografie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Baechle, T., R., (2008) Essentials of strength training and conditioning</li> <li>• Corbun, J., (2012) Essentials of personal training, editura Human Kinetics, USA</li> <li>• Deuster, A. P., (1997) The navy SEAL physical Fitness guide</li> </ul>		

### 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Studenții vor beneficia de pe urma practicării orelor de educație fizică și sport prin maximizarea calității vieții, fapt ce se va răsfrânge asupra capacității de muncă, ajutându-i, astfel, să presteze o muncă la standardele ridicate ale angajatorului. Totodată are ca obiectiv prevenirea unor atitudini corporale deficitare, datorate profesiilor, prin dezvoltarea dorinței de practicare a exercițiului fizic individual.

### 10. Evaluare

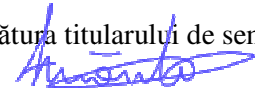
Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs			

<b>10.5. Seminar/laborator</b>	Prezența la lecții	Participarea activă la lecții. Se înregistrează frecvența și implicarea în cadrul orei de educație fizică și sport.	100%
<p><b>10.6. Standard minim de performanță</b>          Pentru promovarea acestei materii studentul este obligat să realizeze un număr minim de 10 prezențe la lecții.  <b>Observații:</b>          Studenții care nu și-au realizat numărul minim de prezențe la lecții vor trebui să le recupereze în sesiunea aferentă semestrului. Aceștia vor avea dreptul să participe la sesiunea de recuperare doar după ce vor face dovada achitării taxei de recuperare.</p>			

Data completării  
1.09.2016

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar



Semnătura directorului de departament

