

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Performanță Motrică
1.4 Domeniul de studii de masterat ¹⁾	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță sportivă și management în sport

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Etică și integritate academică								
2.2 Titularul activităților de curs	Teriș Ștefan								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Teriș Ștefan								
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAP	
							Obligativitate ⁴⁾	DI	

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	0/0/0
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	0/0/0
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					0
Examinări					2
Alte activități.....					4
3.7 Total ore de activitate a studentului	36				
3.8 Total ore pe semestru	50				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala curs cu proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală seminar

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv R.Î.1.1 Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î.1.2 Absolventul planifică, manageriază și monitorizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului. R.Î.1.3 Absolventul dobândește noțiuni și capacități necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de probleme noi, corelate cu dimensiunile specializării sau cu domenii multidisciplinare, conexe domeniului de studii. C2 . Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv R.Î.2.1 Absolventul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, prestării serviciilor sportive și de management. R.Î.2.2 Absolventul organizează, manageriază și monitorizează activități specifice domeniului. R.Î.2.3 Absolventul manifestă constant dorința de dezvoltare și de perfecționare a conținutului noțional, aptitudinal și managerial specific activității sale profesionale. C3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextual antrenamentului și managementului sportive R.Î.3.1 Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul activităților didactice specifice. R.Î.3.2 Absolventul identifică nevoile elevilor/sportivilor precum și diferențele culturale/fizice/sociale dintre aceștia.
Competențe transversale	CT1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1 Studentul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup . R.Î.1.2 Studentul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora. CT2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.1.1 Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. R.Î.1.2 Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice. R.Î.1.3 Studentul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea conceptelor și aspectelor de etică și deontologie profesională și aplicarea lor în antrenamentul sportiv și competiției..
7.2 Obiectivele specifice	- Să aibă capacitatea de a aplica și de a opera cu principiile eticii în antrenamentul sportiv. - Utilizarea eticii pentru dezvoltarea personală, profesională și socială a grupului sportiv..

8. Conținuturi

3. Conținutul:			
8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Principii etice. Repere pentru cariera didactică și sportivă.	Expunere, prelegere, curs interactiv, curs on-line, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.	2	
Dimensiunile etice ale modelului general al profesiei; etica profesională și deontologică		2	
Principii etice. Repere pentru cariera didactică și sportivă.		2	
Mecanismul de luare a deciziilor etice în procesul de predare specific antrenamentului sportiv		2	
Aspecte favorizante ale eticii profesionale și deontologice.		2	
Semnificații deontologice: clauza de conștiință, dreptul la critică, citat versus plagiat, confidențialitate, cenzură și autocenzură.		2	
Etica în cercetarea sportivă.		2	
Bibliografie obligatorie:			

1. Boone B., - Ethics 101, Adam Media, Massachusetts, 2017.

2. Cuc C.M., - Introducere în etica și deontologia profesiei didactice, Ed. Școala Ardeleană, Cluj Napoca, 2015.

3. MacKinnon B., Fiala A., Ethics – Theory and contemporary issues, Boston 2018

4. Matic, A.V., - Plagiatul, autoplagiatul și alte abateri de la normele de bună conduită în cercetarea științifică, dezvoltarea tehnologică și inovare. În C.C. Vlad, Etică și deontologie academică (pp. 59-117). Editura Universității din Galați, Galați, 2018.

5. <https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/classroom-equality-diversity/>

Bibliografie facultativă:

1. Bauman Z., - Etica postmodernă, Ed. Amarcord, Timișoara, 2000.

2. Cântărețul P. (coord)., - Tratat de etică, Ed. Polirom, Iași, 2006.

3. Chiriac V., (trad) – Etică și eficiență profesională, Ed. A II, București, 2005.

4. Maxim S.T., - Responsabilitatea morală, Ed. Mușatinii, Suceava, 2000.

5. Mureșan, V., Comentariu la Întemeierea metafizicii moravurilor. În I. Kant, Întemeierea metafizicii moravurilor (pp. 187-410), Editura Humanitas, București, 2007

6. Pleșu A., – Minima Morală, Ed. Humanitas, București, 2005

7. Sandu A., -Etică și deontologie profesională, Ed. Lumen, Iași, 2012.

8. Sârbu T., - Etică: valori și virtuți morale, Ed. Soc. Academice,, Mateiu Teiu Botez", Iași, 2005.

9. Vrăsmaș, E. Vrăsmaș, T. (coord). Educația incluzivă în grădiniță: dimensiuni, provocări și soluții. Alpha Mon, 2012

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

Corectitudinea și acuratețea utilizării conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei, vor răspunde așteptărilor reprezentanților comunității și ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor din domeniu.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezența minim 50%	Examen scris sau oral (se stabilește cu studenții la începutul studenților)	100%
10.6 Standard minim de performanță			
Comunicarea corectă a informațiilor folosind limbajul științific legat de "etica și integritate academică" și cunoașterea conceptelor de baza specifice disciplinei.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf.dr.Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan OANCEA Director de departament
Lect. dr. Ștefan Teriș Titular de curs	Lect. dr. Ștefan Teriș Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Performanță Motrică
1.4 Domeniul de studii de masterat	Știința sportului și a educației fizice
1.5 Ciclul de studii	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță motrică și management în sport / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Pregătirea și elaborarea lucrării de disertație							
2.2 Titularul activităților de curs	Ioan Turcu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Ioan Turcu							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut2)	PLD
							Obligativitate3)	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	5	Din care: 3.2 curs	0	3.3 seminar/ laborator/ proiect/stagiu practica	5
3.4 Total ore din planul de învățământ	70	Din care: 3.5 curs	0	3.6 seminar/ laborator/ proiect	70
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					38
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					80
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					60
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual	180				
3.8 Total ore pe semestru	250				
3.9 Numărul de credite4)	10				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Parcurgerea disciplinei Tehnici si metode de cercetare în sport
4.2 de competențe	• Capacitatea de însușire a noțiunilor teoretice specifice disciplinei și formarea deprinderilor de a aplica unele metode de cercetare

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala de curs
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala de seminar

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul procesului didactic de educație fizică și antrenament și management sportiv. R.Î. 1.6. Absolventul evaluează constant eficacitatea documentelor de planificare, adaptându-le permanent în scopul rezolvării cu succes a situațiilor problemă circumscrise antrenamentului și managementului sportiv. R.Î. 1.7. Absolventul planifică, manageriază și monitorizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului. Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv R.Î. 2.4. Absolventul dobândește capacitatea de a aprecia și evalua importanța și rolul proiectării și gestionării riguroase a elementelor sportive precum și a resurselor umane și financiare din domeniul de activitate. R.Î. 2.5. Absolventul implică activ elevii/sportivii în planificarea și evaluarea activităților specifice antrenamentului și managementului sportiv R.Î. 2.9. Absolventul evaluează, monitorizează și manageriază permanent noutățile apărute în procesul didactic și de pregătire sportivă, în scopul facilitării accesului elevilor/sportivilor la instrumente, metode și tehnologii destinate obținerii progresului în cadrul activităților specifice desfășurate. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului și managementului sportiv R.Î. 3.7. Absolventul utilizează metode de evaluare complexe a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor.
Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.2. Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. R.Î. 2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Înșușirea noțiunilor teoretice specifice disciplinei și formarea deprinderilor de a aplica unele metode de cercetare
7.2 Obiectivele specifice	Identificarea unor metode de investigație și aplicarea lor în viitoarea lucrare de disertație

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Nr de ore
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Nr de ore
1. Studiul bibliografic. Stabilirea temei și a planului cercetării	Expunere, prelegere, curs interactiv, dezbatere on-line, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	10
2. Fundamentarea științifică a lucrării de disertație (în funcție de tema lucrării de disertație)		10
3. Întocmirea planurilor de observație la diferite ramuri sportive (în funcție de tema lucrării de disertație)		10
4. Efectuarea unui experiment în domeniul sportului. Tratarea unui studiu de caz. Efectuarea unei anchete și prelucrarea rezultatelor. Tratarea unui studiu de caz. (în funcție de tema lucrării de disertație)		10
5. Aplicarea unor teste reprezentative pentru diferite ramuri sportive (în funcție de tema lucrării de disertație)		10
6. Elaborarea concluziilor și a recomandărilor practico-metodice		10
7. Redactarea lucrării de disertație		10
Bibliografie obligatorie: 1. Chelcea S- Metodologia cercetarii sociologice. Metode cantitative si calitative, Editura PRO UNIVERSITARIA, 2022 2. Diaconu-Gherasim L.R, Mairean C., Curelaru M. Metode cantitative de cercetare. Designuri si aplicatii in stiintele sociale, Editura Collegium, 2022 3. Stefan E.E - Metodologia elaborarii lucrarilor stiintifice, Curs universitar, Editura Pro universitaria, 2019 4. Turcu Ioan - Metodologia cercetării în educație fizică și sport, prezentari power-point, 2024 Bibliografie facultativă:		

1. Turcu, I. – Metodologia cercetării în educație fizică și sport, Editura Universității Transilvania Brașov, Brașov, 2007
2. Bogdan, I. – Elemente de metodică a cunoașterii, cercetării științifice și valorificării cunoștințelor, Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu, 2007.
3. Chelcea, S. – Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative și calitative, Editura Economică, București, 2004.
4. Epuran, M. – Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice. Sport. Fitness, Editura FEST, București, 2005.
5. Feșteu, D. – Metodologia cercetării – conceperea și scrierea lucrărilor de cercetare în educație fizică și sport, Editura Aldus, Brașov, 1999.
6. Gagea, A. – Metodologia cercetării științifice în activitatea de educație fizică și sport, Editura Fundației “România de mâine”, București, 1999.
7. Maroti, Ș. – Îndrumar pentru elaborarea lucrărilor de cercetare științifică în domeniul educației fizice și sportului, Editura Universității din Oradea, Oradea, 2003.
8. Niculescu, M. – Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, Academia Națională de Educație Fizică și Sport, București, 2001.
9. Popa, G. – Metodologia cercetării științifice în domeniul educației fizice și sportului, Editura Orizonturi Universitare, Timișoara, 1999.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Activitate interactivă	Proiect didactic Evaluare on-line (în situații speciale)	100%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității teoretice și practice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice disciplinei			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Decan, Conf.dr. Ioan Turcu	Conf.dr. Bogdan Oancea Director de departament
Conf.dr. Ioan Turcu Titular de curs	Conf.dr. Ioan Turcu Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclu de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 25 – 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de masterat ¹⁾	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță sportivă și management în sport

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Biomecanică aplicată în sport							
2.2 Titularul activităților de curs	Teriș Ștefan							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Teriș Ștefan							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DSI
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1/0/0
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14/0/0
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					0
Examinări					2
Alte activități.....					3
3.7 Total ore de activitate a studentului	47				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala curs cu proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală seminar

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv R.Î.1.1 Studentul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î.1.2 Studentul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. R.Î.1.3 Studentul dobândește noțiuni și capacități necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de probleme noi, corelate cu dimensiunile specializării sau cu domenii multidisciplinare, conexe domeniului de studii. C2 . Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv R.Î.2.1 Studentul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor management și de antrenament sportiv. R.Î.2.2 Studentul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, prestării serviciilor sportive și de management. R.Î.2.3 Studentul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor.
Competențe transversale	CT1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1 Studentul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup . R.Î.1.2 Studentul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora. CT2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.1.1 Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. R.Î.1.2 Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice. R.Î.1.3 Studentul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie.

7. Obiectivele disciplinei (reiesind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Să opereze cu noțiunile specifice biomecanicii și să înțeleagă specificitatea acestora, în funcție de disciplinele și ramurile sportive.
7.2 Obiectivele specifice	- Să înțeleagă particularitățile specifice dintre sporturi din punct de vedere biomecanic - Să aibă capacitatea de a aplica noțiuni specifice biomecanicii în structura antrenamentului sportiv. - Să cunoască modalitățile de acționare specifice investigării aspectelor biomecanice în sportul de performanță

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Aspecte anatomice în biomecanica sportului	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2	
Calitatea deprinderilor tehnice - aspect primordial al biomecanicii sportive	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2	
Biomecanică în antrenamentul sportiv; generalități, particularități, aspecte calitative și cantitative	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2	
Analiza științifică a calității mișcărilor; softuri și tehnologii	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2	
Sănătate și performanță motrică, rezultate ale biomecanicii corecte	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2	
Pregătire - învățare - performanță sportivă	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2	
Impactul echipamentelor moderne în însușirea corectă a biomecanicii	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2	
Bibliografie obligatorie:			

1.Arus E., Biomechanics of human motion – application in the martial arts, second edition, Taylor and Francis Group, 2018 2.Hirt B., Seyhan H., Wagner M., Zumhasch R., Hand and Wrist Anatomy and Biomechanics, Thieme Publishing House, Stuttgart, 2018 3.Ozkaya N., Leger D., Goldsheyder D., Nordin M., Fundamentals of Biomechanics – Equilibrium, Motion and Deformation, Springer Nature publishing House, Switzerland 2017. 4.Teriş Ş, Enoiu R. S., „Mijloace specifice de corectare a biomecanicii lovirii mingii cu piciorul la vârsta cuprinsă între 10 și 12 ani”, Editura Universității „Transilvania”, Braşov 2022. 5.Teriş Ş. „Analiză biomecanică privind lovirea mingii cu piciorul la vârsta cuprinsă între 10 și12 ani”, Editura Universității „Transilvania”, Braşov 2022. Bibliografie facultativă: 1. Aydın Tözeren (2000), Human Body Dynamics: Classical Mechanics and Human Movement, Springer; 2. Behnke, Roberts (2006), KineticAnatomy y/ Robert S. Behnke Ed. 2, Human Kinetics; 3. Behnke, Roberts (2012), Kineticanatomy y/ Robert S. Behnke Ed. 3, Human Kinetics; 4. Benjamin Loret, Fernando M. F. Simões (2017), Biomechanical Aspects of Soft Tissues; 5.Blandine Calais-Germain (2007), Anatomie pour le mouvement, Seattle; 6. Nicholas Ratamess (2012), ACSM's foundations of strength training and conditioning; 7. Todd R.Hargrove (2014), A Guide to Better Movement, Seattle; 8. Youlian Hong , Roger Bartlett (2008), Routledge Handbook of Biomechanics and Human Movement Science, Routledge, New York;			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Aspecte biomecanice în anatomia mișcărilor sportive: lanțuri musculare și articulații	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2	
Aspecte biomecanice în probele de aruncări	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2	
Aspecte biomecanice în probele de sărituri	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2	
Aspecte biomecanice în jocurile sportive	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2	
Aspecte biomecanice în sporturile de iarnă	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2	
Biomecanica și performanța sportivă	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2	
Softuri și tehnologii destinate analizei biomecanicii	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2	
Bibliografie obligatorie: 1.Arus E., Biomechanics of human motion – application in the martial arts, second edition, Taylor and Francis Group, 2018 2.Hirt B., Seyhan H., Wagner M., Zumhasch R., Hand and Wrist Anatomy and Biomechanics, Thieme Publishing House, Stuttgart, 2018 3.Ozkaya N., Leger D., Goldsheyder D., Nordin M., Fundamentals of Biomechanics – Equilibrium, Motion and Deformation, Springer Nature publishing House, Switzerland 2017. 4.Teriş Ş, Enoiu R. S., „Mijloace specifice de corectare a biomecanicii lovirii mingii cu piciorul la vârsta cuprinsă între 10 și 12 ani”, Editura Universității „Transilvania”, Braşov 2022. 5.Teriş Ş. „Analiză biomecanică privind lovirea mingii cu piciorul la vârsta cuprinsă între 10 și12 ani”, Editura Universității „Transilvania”, Braşov 2022. Bibliografie facultativă: 1. Aydın Tözeren (2000), Human Body Dynamics: Classical Mechanics and Human Movement, Springer; 2. Behnke, Roberts (2006), KineticAnatomy y/ Robert S. Behnke Ed. 2, Human Kinetics; 3. Behnke, Roberts (2012), Kineticanatomy y/ Robert S. Behnke Ed. 3, Human Kinetics; 4. Benjamin Loret, Fernando M. F. Simões (2017), Biomechanical Aspects of Soft Tissues; 5.Blandine Calais-Germain (2007), Anatomie pour le mouvement, Seattle; 6. Nicholas Ratamess (2012), ACSM's foundations of strength training and conditioning; 7. Todd R.Hargrove (2014), A Guide to Better Movement, Seattle; 8. Youlian Hong , Roger Bartlett (2008), Routledge Handbook of Biomechanics and Human Movement Science, Routledge, New York;			

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

Cursul prezintă analiza biomecanică în ramurile sportive ca element definitoriu în învățarea, corectarea și realizarea procedeelor metodice în scopul maximizării performanței sportive.
--

--

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezență minimă 50% Activitate interactivă.	Evaluare scrisă sau orală (se stabilește la începutul semestrului împreună cu studenții)	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezență minimă 80% Activitate interactivă.	Prezentarea unui proiect/referat cu temă din cercetarea științifică sportivă (prezentarea unui echipament sau tehnologii noi, realizarea unei metodologii de pregătire cu ajutorul echipamentelor și tehnologiilor moderne, etc.)	Condiție de intrare în examen
10.6 Standard minim de performanță			
Elaborarea unui proiect pe tema analizei biomecanice a mișcărilor specifice sportului de performanță, care să conțină introducere, prezentare generală, metode și mijloace specifice, tehnologii și echipamente utilizate, rezultate, concluzii.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf.dr.Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan OANCEA Director de departament
Lect. dr. Ștefan Teriș Titular de curs	Lect. dr. Ștefan Teriș Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);

¹⁾ Ciclu de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;

²⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

³⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);

⁴⁾ Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de masterat ¹⁾	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță sportivă și management în sport / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale antrenamentului sportiv și competiției							
2.2 Titularul activităților de curs	Enoiu Răzvan Sandu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Enoiu Răzvan Sandu							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAP
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1/0/0
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14/0/0
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități.....					6
3.7 Total ore de activitate a studentului	72				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala curs cu proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală seminar

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	C1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv R.Î.1.1 Studentul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î.1.2 Studentul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. R.Î.1.3 Studentul dobândește noțiuni și capacități necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de probleme noi, corelate cu dimensiunile specializării sau cu domenii multidisciplinare, conexe domeniului de studii. C2 . Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv R.Î.2.1 Studentul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor management și de antrenament sportiv. R.Î.2.2 Studentul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, prestării serviciilor sportive și de management. R.Î.2.3 Studentul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor.
Competențe transversale	CT1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1 Studentul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup . R.Î.1.2 Studentul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora. CT2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.1.1 Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. R.Î.1.2 Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice. R.Î.1.3 Studentul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea principalelor aspecte fundamentale științifice ce intervin în antrenamentul sportiv.
7.2 Obiectivele specifice	Evaluarea științifică a procesului de pregătire sportivă, Operarea cu principii, metode și tehnici specifice destinate optimizării științifice a sistemului de pregătire din antrenamentul sportiv.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Aspecte și legități specifice procesului de antrenament sportiv.	Prelegere, dezbatere, power point	2	
Zonele de efort specifice sportului de performanță.	Prelegere, dezbatere, power point	2	
Efortul fizic în sportul de performanță.	Prelegere, dezbatere, power point	2	
Forma sportivă, parametru fundamental al antrenamentului sportiv și competiției	Prelegere, dezbatere, power point	2	
Bioritmul în sportul de performanță.	Prelegere, dezbatere, power point	2	
Aspecte specifice privind planificarea, programarea și periodizarea antrenamentului sportiv.	Prelegere, dezbatere, power point	2	
Evaluarea științifică a antrenamentului sportiv – teste și probe de control specifice factorilor antrenamentului	Prelegere, dezbatere, power point	2	

Bibliografie obligatorie:

- Enoiu R.S. „ Bazele generale ale antrenamentului sportiv” Ed. Univ.Transilvania, Brașov, 2015.
- Enoiu R.S. „Planificare și programare în antrenamentul sportiv” Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2015.
- Enoiu R. S. „Antrenamentul diferențiat al fotbaliștilor în perioada pregătitoare de iarnă” Ed. Univ. Transilvania, Brașov,

2016. Bibliografie facultativă: - Alexe, N., - Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis, București 1993. - Avramescu E.T., Bazele anatomice ale mișcării, Curs practic pt. studenții facultăților de kinetoterapie, format pdf, www.scribd.com, accesat 15.11.2009. - Chirazi M., Ciorbă C., Culturism. Întreținere și competiție, Ed. Polirom, Iași 2006. - Delavier F., „Strength Training Anatomy”, Publisher Human Kinetics, USA, 2005. - Demeter A. Fiziologia efortului fizic. - București: Sport Turism, 1994.. - Demeter A. Fiziologia și biochimia dezvoltării calităților motrice. - București: Sport-turism, 1983. - Derevenko P., „Elemente de fiziologie ale efortului sportiv”, Editura Argonaut, Cluj-Napoca, 1998. - Dragnea A, Mate-Teodorescu S. Teoria sportului. –FEST.-București, 2002. - Dragoi Gh. S.,:Anatomia Generala a sistemelor corpului omenesc, vol.1,Craiova: Ed. Universitatii, 2003. - Gagea A., „Analytical biomechanics”, Editura Char. Dounias & Co., Grecia, 2008. - Krautblatt, C., „Fitness Training Manual” – International Fitness Association, USA – Orlando, 2007. - Sbenghe T., “Kinesiologie – Știința mișcării”, Editura Medicală, București, 2005. - Szekely L., „Arnold necenzurat”, Editura Garamond, București, 2004. - Voicu A. V., Curs de musculație și fitness, FEFS Cluj-Napoca, 2007. - Zatsiorsky V. M., Kraemer W. J., „Science and Practice of Strength Training, Second Edition”, Publisher Human Kinetics, USA, 2006. http://fitclub.ro/antrenament/programe-antrenament/antrenament-culturism http://www.acsm.org. http://www.frcf.ro. http://www.icnr.com/articles/thenatureofstress.html. http://www.ifafitness.com.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Direcții de evoluție ale antrenamentului sportiv și competiției	Prelegere, dezbatere, power point	2	
Exemplificarea zonelor de efort specifice diferitelor discipline sportive.	Prelegere, dezbatere, power point	2	
Tipuri de efort in antrenamentul sportiv- aspecte generale și particulare.	Prelegere, dezbatere, power point	2	
Graficul formei sportive în perioadele specifice antrenamentului sportiv - indicator esențial al performanței sportive	Prelegere, dezbatere, power point	2	
Calcularea principalelor tipuri de bioritm- relația lor cu obținerea performanței sportive.	Prelegere, dezbatere, power point	2	
Exemple de realizare a documentelor de planificare specifice antrenamentului sportiv.	Prelegere, dezbatere, power point	2	
Teste și probe de control în sportul de performanță.	Prelegere, dezbatere, power point	2	
Bibliografie obligatorie: - Enoiu R.S. „ Bazele generale ale antrenamentului sportiv” Ed. Univ.Transilvania, Brașov, 2015. - Enoiu R.S. „Planificare și programare în antrenamentul sportiv” Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2015. - Enoiu R. S. „Antrenamentul diferențiat al fotbalistilor în perioada pregătitoare de iarnă” Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2016. Bibliografie facultativă: - Alexe, N., - Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis, București 1993. - Avramescu E.T., Bazele anatomice ale mișcării, Curs practic pt. studenții facultăților de kinetoterapie, format pdf, www.scribd.com, accesat 15.11.2009. - Chirazi M., Ciorbă C., Culturism. Întreținere și competiție, Ed. Polirom, Iași 2006. - Delavier F., „Strength Training Anatomy”, Publisher Human Kinetics, USA, 2005. - Demeter A. Fiziologia efortului fizic. - București: Sport Turism, 1994.. - Demeter A. Fiziologia și biochimia dezvoltării calităților motrice. - București: Sport-turism, 1983. - Derevenko P., „Elemente de fiziologie ale efortului sportiv”, Editura Argonaut, Cluj-Napoca, 1998. - Dragnea A, Mate-Teodorescu S. Teoria sportului. –FEST.-București, 2002. - Dragoi Gh. S.,:Anatomia Generala a sistemelor corpului omenesc, vol.1,Craiova: Ed. Universitatii, 2003. - Gagea A., „Analytical biomechanics”, Editura Char. Dounias & Co., Grecia, 2008. - Krautblatt, C., „Fitness Training Manual” – International Fitness Association, USA – Orlando, 2007. - Sbenghe T., “Kinesiologie – Știința mișcării”, Editura Medicală, București, 2005. - Szekely L., „Arnold necenzurat”, Editura Garamond, București, 2004. - Voicu A. V., Curs de musculație și fitness, FEFS Cluj-Napoca, 2007.			

15. Zatsiorsky V. M., Kraemer W. J., „Science and Practice of Strength Training, Second Edition”, Publisher Human Kinetics, USA, 2006.
 16. <http://fitclub.ro/antrenament/programe-antrenament/antrenament-culturism>
 17. <http://www.acsm.org>.
 18. <http://www.frcf.ro>.
 19. <http://www.icnr.com/articles/thenatureofstress.html>.
 20. <http://www.ifafitness.com>.

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

Formarea capacității de perfecționare continuă a pregătirii profesionale în raport cu descoperirile științifice din domeniul specific de activitate (cluburi sportive, asociații sportive, unități de învățământ cu program sportiv).

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezență minimă 50% Activitate interactivă.	Evaluare scrisă sau orală (se stabilește la începutul semestrului împreună cu studenții)	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezență minimă 80% Activitate interactivă.	Prezentarea unui proiect/referat cu temă din consolidarea sau perfecționarea procesului de antrenament sportiv în specializarea proprie.	Condiție de intrare în examen
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea metodologiilor optime de intervenție în procesul de antrenament sportiv realizate pe baza fundamentelor științifice din domeniu.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf.dr.Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan OANCEA Director de departament
Prof. dr. Răzvan Sandu ENOIU Titular de curs	Prof. dr. Răzvan Sandu ENOIU Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de masterat ¹⁾	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță sportivă și management în sport / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Managementul resurselor umane în activitățile sportive							
2.2 Titularul activităților de curs	Ioan Turcu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Ioan Turcu							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAP
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1/0/0
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14/0/0
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					32
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activități.....					3
3.7 Total ore de activitate a studentului	72				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala curs cu proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală seminar

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	C1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv R.Î.1.1 Studentul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î.1.2 Studentul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. R.Î.1.3 Studentul dobândește noțiuni și capacități necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de probleme noi, corelate cu dimensiunile specializării sau cu domenii multidisciplinare, conexe domeniului de studii. C2 . Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv R.Î.2.1 Studentul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor management și de antrenament sportiv. R.Î.2.2 Studentul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, prestării serviciilor sportive și de management. R.Î.2.3 Studentul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor.
Competențe transversale	CT1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1 Studentul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup . R.Î.1.2 Studentul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora. CT2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.1.1 Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. R.Î.1.2 Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice. R.Î.1.3 Studentul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie.

7. Obiectivele disciplinei (reiesind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea noțiunilor teoretice specifice disciplinei și formarea deprinderilor de a aplica și utiliza mijloace moderne și eficiente de comunicare conform cerințelor manageriale specifice
7.2 Obiectivele specifice	- Formarea de competențe teoretico-practice privind noțiunile de management general - Formarea unui bagaj de cunoștințe de specialitate privind conținutul managementului performanței - Dobândirea abilităților de a interrelaționa eficient, utilizând o terminologie specifică și adecvată nivelului de pregătire al subiecților angrenați pe filiera sportului de performanță - Dezvoltarea capacității de a utiliza și aplica mijloace moderne și eficiente de comunicare conform cerințelor manageriale specifice

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Elemente de management general implicate în managementul activității de educație fizică și sport	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.	3	
Conceptul de resurse umane în activitatea de educație fizică și sport	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.	3	
Managementul resurselor umane și specificitatea acestuia în activitatea de educație fizică și sport	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin	4	

	probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.		
Componenta motivațională în performanța sportivă și în managementul acesteia	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.	4	
Bibliografie obligatorie: 1. Turcu, I. – Managementul resurselor umane în activitățile sportive, Note de curs, uz intern, 2024 2. Turcu, I. – Managementul performanțelor în instituțiile de educație fizică și sport – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010. 3. Turcu, I. – Metodologia cercetării în educație fizică și sport, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2007. Bibliografie facultativă: 1. Bogdan, I., Managementul afacerilor internaționale, Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu, 2007. 2. Bogdan, I., Managementul performanțelor în perspectiva integrării europene, a globalizării și schimbării, Revista Economia teoretică și aplicată, nr.6, Editura AGER, București, 2006. 3. Crișan, S., Fundamentele managementului, Editura Alma Mater, București, 2001. 4. Dragnea, A., Știința sportului, Editura FEST, București, 2002. 5. Drucker, P., Managementul viitorului, Editura ASAB, București, 2004. 6. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., Psihologia sportului de performanță, Editura FEST, București, 2001. 7. Fărcaș, V., Didactica educației fizice și sportului, Editura Universității “Petru Maior”, Târgu Mureș, 2003. 8. Lăzărescu, A., Management în sport, Editura Fundației România de Măine, București, 1999. 9. Lador, I., Bazele teoretice ale managementului în sport, Editura Universității din Pitești, Pitești, 2000. 10. Petrescu, I., Managementul performanței, Editura Lux Libris, Brașov, 2002. 11. Prescorniță, A., Antrenamentul sportiv. O viziune integrativă, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2006. 12. Prescorniță, A. – Teoria și metodică antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2004. 13. Todea, S., Managementul educației fizice și sportului, Editura Fundației România de Măine, București, 2000.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Obiectul și rolul managementului în lumea contemporană. Componentele generale ale managementului implicate în managementul activității de educație fizică și sport.	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.	2	
2. Definițiile, conținutul, metafora și obiectivele performanței	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.	2	
3. Noțiunea de sport de performanță. Schema termenilor ce derivă din noțiunea fundamentală performanță. Sportul și performanța. Sportul și competiția. Clasificarea sporturilor de performanță.	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.	2	
4. Conceptul de management al resurselor umane. Factorii favorizanți și frenatori ai resurselor umane.	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.	2	
5. Rolul managementului resurselor umane. Bazele managementului resurselor umane.	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.	2	
6. Relația performanță-motivație.	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.	2	
7. Motivația ca esență a filozofiei managementului resurselor umane. Structurile motivației orientate spre performanță în	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin	2	

management. Direcții și modalități de creare a motivației pentru performanță.	probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.		
Bibliografie obligatorie: 1. Turcu, I. – Managementul resurselor umane în activitățile sportive, Note de curs, uz intern, 2024 2. Turcu, I. – Managementul performanțelor în instituțiile de educație fizică și sport – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010. 3. Turcu, I. – Metodologia cercetării în educație fizică și sport, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2007. Bibliografie facultativă: 1. Bogdan, I., Managementul afacerilor internaționale, Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu, 2007. 2. Bogdan, I., Managementul performanțelor în perspectiva integrării europene, a globalizării și schimbării, Revista Economia teoretică și aplicată, nr.6, Editura AGER, București, 2006. 3. Crișan, S., Fundamentele managementului, Editura Alma Mater, București, 2001. 4. Dragnea, A., Știința sportului, Editura FEST, București, 2002. 5. Drucker, P., Managementul viitorului, Editura ASAB, București, 2004. 6. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., Psihologia sportului de performanță, Editura FEST, București, 2001. 7. Fărcaș, V., Didactica educației fizice și sportului, Editura Universității "Petru Maior", Târgu Mureș, 2003. 8. Lăzărescu, A., Management în sport, Editura Fundației România de Măine, București, 1999. 9. Lador, I., Bazele teoretice ale managementului în sport, Editura Universității din Pitești, Pitești, 2000. 10. Petrescu, I., Managementul performanței, Editura Lux Libris, Brașov, 2002. 11. Prescorniță, A., Antrenamentul sportiv. O viziune integrativă, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2006. 12. Prescorniță, A. – Teoria și metodică antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2004. 13. Todea, S., Managementul educației fizice și sportului, Editura Fundației România de Măine, București, 2000.			

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

Formarea capacității de perfecționare continuă a pregătirii profesionale în raport cu descoperirile științifice din domeniul specific de activitate (cluburi sportive, asociații sportive, unități de învățământ cu program sportiv).

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezență minimă 50% Activitate interactivă.	Evaluare scrisă sau orală (se stabilește la începutul semestrului împreună cu studenții)	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezență minimă 80% Activitate interactivă.	Proiect didactic Prezentare PPT	30%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității teoretice și practice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice disciplinei			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf.dr.Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan OANCEA Director de departament
Conf.dr.Ioan TURCU Titular de curs	Conf.dr.Ioan TURCU Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclu de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de masterat ¹⁾	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță sportivă și management în sport / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Inducerea și valorificarea formei sportive							
2.2 Titularul activităților de curs	Enoiu Răzvan Sandu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Enoiu Răzvan Sandu							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAP
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1/0/0
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14/0/0
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					0
Examinări					2
Alte activități.....					21
3.7 Total ore de activitate a studentului	83				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala curs cu proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală seminar

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	C1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv R.Î.1.1 Studentul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î.1.2 Studentul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. R.Î.1.3 Studentul dobândește noțiuni și capacități necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de probleme noi, corelate cu dimensiunile specializării sau cu domenii multidisciplinare, conexe domeniului de studii. C2 . Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv R.Î.2.1 Studentul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor management și de antrenament sportiv. R.Î.2.2 Studentul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, prestării serviciilor sportive și de management. R.Î.2.3 Studentul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor.
Competențe transversale	CT1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1 Studentul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup . R.Î.1.2 Studentul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora. CT2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.1.1 Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. R.Î.1.2 Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice. R.Î.1.3 Studentul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Să înțeleagă caracteristicile formei sportive ca factor definitoriu al performanței sportive specifice antrenamentului sportiv.
7.2 Obiectivele specifice	- Să înțeleagă particularitățile formei sportive în funcție de sportul practicat. Să aibă capacitatea de a aplica noțiuni specifice antrenamentului sportiv pentru obținerea formei sportive. - Să cunoască modalitățile de acționare specifice investigării și determinării nivelului formei sportive în sportul de performanță.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Structura macrociclului - perioade specifice, etape, obiective, caracteristici, recomandări.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	4	
Etapă de reacomodare la efort și relația acesteia cu forma sportivă	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	4	
Etapă de pregătire fizică generală și relația acesteia cu forma sportivă	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	4	
Etapă de pregătire specifică și relația acesteia cu forma sportivă	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	4	
Etapă precompetițională și relația acesteia cu forma sportivă	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	4	
Perioada competițională și relația acesteia cu forma sportivă	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	4	
Perioada de tranziție și relația acesteia cu forma sportivă	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	4	
Bibliografie obligatorie: 1. Enoiu R.S.- Introducere in bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 2015Brașov, 2016. Bibliografie facultativă: 1. Atanasiu C.,- Unele aspecte privind dezvoltarea calităților motrice la copii și juniori, rev. EFS, București , 1988.			

2. Enoiu R. S., - Teoria Antrenamentului. Fotbal. Ed. OMNIA UNISAST, Brasov, 2005. 3. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Măine, București, 2005. 4. Hanțiu, I., Studiul mișcării. Ed. Universității din Oradea, 2003. 5. Popescu F., - Pregătire fizică în jocurile sportive, Ed. Fundația România de Măine, București, 2009. 6. Prescorniță A., Tohănean D., - Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Ed. Universității Transilvania Brașov, 2008. 7. Radu I., T., - Evaluarea în procesul didactic, EDP, București, 2000. 8. Răduț C.- Prognoza și modelul performanțelor oficiale, Rev. E.F.S. nr.2.1989. 9. Șchiopu U., Verza E. – Psihologia vârstelor, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1981. 10. Serban M. – Aprecierea calităților în sport, Eseu psihopedagogic, Ed. Sport Turism, București, 1987. 11. Teodorescu L.- Sportul integrator al educației fizice în cadrul științei sportului, E.F.S., 1989. 12. Ungureanu O. – Teoria și metodica antrenamentului sportiv, Ed. Universității Al.I. Cuza, Iași, 1995. 13. Todea S., F., - Metodica educației fizice și sportive, Ed. Fundației „România de mâine”, București, 2001.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Modalități de pregătire specifice etapei de readaptare la efort	Dezbateri	2	
Mijloace utilizate în antrenament în etapa de pregătire fizică generală	Dezbateri	2	
Mijloace utilizate în antrenament în etapa de pregătire specifică	Dezbateri	2	
Mijloace utilizate în antrenament în etapa precompetițională	Dezbateri	2	
Mijloace utilizate în antrenament în perioada competițională	Dezbateri	2	
Indicații și recomandări destinate perioadei de tranziție	Dezbateri	2	
Modalități de pregătire specifice etapei de readaptare la efort	Dezbateri	2	
Bibliografie obligatorie: 1. Enoiu R.S.- Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 2015 Brașov, 2016. Bibliografie facultativă: 1. Atanasiu C., - Unele aspecte privind dezvoltarea calităților motrice la copii și juniori, rev. EFS, București , 1988. 2. Enoiu R. S., - Teoria Antrenamentului. Fotbal. Ed. OMNIA UNISAST, Brasov, 2005. 3. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Măine, București, 2005. 4. Hanțiu, I., Studiul mișcării. Ed. Universității din Oradea, 2003. 5. Popescu F., - Pregătire fizică în jocurile sportive, Ed. Fundația România de Măine, București, 2009. 6. Prescorniță A., Tohănean D., - Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Ed. Universității Transilvania Brașov, 2008. 7. Radu I., T., - Evaluarea în procesul didactic, EDP, București, 2000. 8. Răduț C.- Prognoza și modelul performanțelor oficiale, Rev. E.F.S. nr.2.1989. 9. Șchiopu U., Verza E. – Psihologia vârstelor, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1981. 10. Serban M. – Aprecierea calităților în sport, Eseu psihopedagogic, Ed. Sport Turism, București, 1987. 11. Teodorescu L.- Sportul integrator al educației fizice în cadrul științei sportului, E.F.S., 1989. 12. Ungureanu O. – Teoria și metodica antrenamentului sportiv, Ed. Universității Al.I. Cuza, Iași, 1995. 13. Todea S., F., - Metodica educației fizice și sportive, Ed. Fundației „România de mâine”, București, 2001..			

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

Cursul prezintă particularitățile specifice formei sportive în relația sa cu principalele perioade și etape specifice antrenamentului sportiv, precum și modalități de valorificare a acestora în competițiile sportive

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezență minimă 50% Activitate interactivă.	Evaluare scrisă sau orală (se stabilește la începutul semestrului împreună cu studenții)	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezență minimă 80% Activitate interactivă.	Susținerea unui referat pe tema unei modalități de obținere sau	Condiție de intrare în

		menținere a formei sportive într-una din etapele/perioadele proprii antrenamentului sportiv.	examen
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea, explicarea și interpretarea conținuturilor specifice procesului didactic de antrenament sportiv, având ca finalitate inducerea formei sportive.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf.dr.Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan OANCEA Director de departament
Prof. dr. Răzvan Sandu ENOIU Titular de curs	Prof. dr. Răzvan Sandu ENOIU Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de masterat ¹⁾	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță sportivă și management în sport / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Optimizarea condiției fizice în antrenamentul sportiv							
2.2 Titularul activităților de curs	Enoiu Răzvan Sandu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Enoiu Răzvan Sandu							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DSI
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1/0/0
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14/0/0
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					3
Examinări					2
Alte activități.....					8
3.7 Total ore de activitate a studentului	83				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala curs cu proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală seminar

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	C1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv R.Î.1.1 Studentul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î.1.2 Studentul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. R.Î.1.3 Studentul dobândește noțiuni și capacități necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de probleme noi, corelate cu dimensiunile specializării sau cu domenii multidisciplinare, conexe domeniului de studii. C2 . Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv R.Î.2.1 Studentul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor management și de antrenament sportiv. R.Î.2.2 Studentul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, prestării serviciilor sportive și de management. R.Î.2.3 Studentul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor.
Competențe transversale	CT1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1 Studentul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup . R.Î.1.2 Studentul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora. CT2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.1.1 Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. R.Î.1.2 Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice. R.Î.1.3 Studentul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea principalelor aspecte fundamentale științifice ce intervin în antrenamentul sportiv.
7.2 Obiectivele specifice	Evaluarea științifică a procesului de pregătire sportivă, Operarea cu principii, metode și tehnici specifice destinate optimizării științifice a sistemului de pregătire din antrenamentul sportiv.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Musculatura striată. Generalități.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	4	
Metodologia destinată dezvoltării musculaturii membrului superior	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	4	
Metodologia destinată dezvoltării musculaturii pieptului	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	4	
Metodologia destinată dezvoltării musculaturii spatelui	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	4	
Metodologia destinată dezvoltării musculaturii membrelor inferioare	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	4	
Metodologia destinată dezvoltării musculaturii fesiere	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	4	
Metodologia destinată dezvoltării musculaturii abdomenului	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	4	
Bibliografie obligatorie: 1. Enoiu R.S. „ Bazele generale ale antrenamentului sportiv” Ed. Univ.Transilvania, Brașov, 2015. 2. Enoiu R.S. „Planificare și programare în antrenamentul sportiv” Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2015. Bibliografie facultativă: 1. Atanasiu C.,- Unele aspecte privind dezvoltarea calităților motrice la copii și juniori, rev. EFS, București , 1988. 2. Enoiu R. S.,- Teoria Antrenamentului. Fotbal. Ed. OMNIA UNISAST, Brasov, 2002.			

3. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Măine, București, 2005. 4. Hanțiu, I., - Studiul mișcării. Ed.Universității din Oradea,2003. 5. Popescu F., - Pregătire fizică în jocurile sportive, Ed. Fundația România de Măine, București, 2009. 6. Radu I.,T., - Evaluarea în procesul didactic, EDP, București, 2000. 7. Răduț C.- Prognoza și modelul performanțelor oficiale, Rev. E.F.S. nr.2.1989. 8. Șchiopu U., Verza E. – Psihologia vârstelor, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1981. 9. Serban M. – Aprecierea calităților în sport, Eseu psihopedagogic, Ed.Sport Turism, București, 1987. 10. Teodorescu L.- Sportul integrator al educației fizice în cadrul științei sportului, E.F.S., 1989. 11. Ungureanu O. – Teoria și metodica antrenamentului sportiv, Ed. Universității Al.I. Cuza, Iași, 1995.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Modalități de acționare destinate musculaturii membrului superior	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2	
Modalități de acționare destinate musculaturii pieptului	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2	
Modalități de acționare destinate musculaturii spatelui	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2	
Modalități de acționare destinate musculaturii membrelor inferioare	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2	
Modalități de acționare destinate musculaturii fesierilor	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2	
Modalități de acționare destinate musculaturii abdomenului	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2	
Sisteme de pregătire complexă; particularități realizare	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2	
Bibliografie obligatorie: 1.Enoiu R.S. „ Bazele generale ale antrenamentului sportiv” Ed. Univ.Transilvania, Brașov, 2015. 2. Enoiu R.S. „Planificare și programare în antrenamentul sportiv” Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2015. Bibliografie facultativă: 1. Atanasiu C.,- Unele aspecte privind dezvoltarea calităților motrice la copii și juniori, rev. EFS, București , 1988. 2. Enoiu R. S., - Teoria Antrenamentului. Fotbal. Ed. OMNIA UNISAST, Brasov, 2002. 3. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Măine, București, 2005. 4. Hanțiu, I., - Studiul mișcării. Ed.Universității din Oradea,2003. 5. Popescu F., - Pregătire fizică în jocurile sportive, Ed. Fundația România de Măine, București, 2009. 6. Radu I.,T., - Evaluarea în procesul didactic, EDP, București, 2000. 7. Răduț C.- Prognoza și modelul performanțelor oficiale, Rev. E.F.S. nr.2.1989. 8. Șchiopu U., Verza E. – Psihologia vârstelor, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1981. 9. Serban M. – Aprecierea calităților în sport, Eseu psihopedagogic, Ed.Sport Turism, București, 1987. 10. Teodorescu L.- Sportul integrator al educației fizice în cadrul științei sportului, E.F.S., 1989. 11. Ungureanu O. – Teoria și metodica antrenamentului sportiv, Ed. Universității Al.I. Cuza, Iași, 1995.			

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

Conținutul cursului oferă instrumentele necesare din punct de vedere metodologic pentru dezvoltarea principalelor grupe musculare în sportul de performanță

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezență minimă 50% Activitate interactivă.	Evaluare scrisă sau orală (se stabilește la începutul semestrului împreună cu studenții)	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezență minimă 80% Activitate interactivă.	Prezentarea unui proiect/referat cu temă din optimizarea condiției fizice/a unei grupe musculare/a unei categorii de mușchi dintr-un sport la alegere.	Condiție de intrare în examen
10.6 Standard minim de performanță			

Elaborarea unei planificări specifice antrenamentului sportiv, pentru dezvoltarea calităților motrice în diferite ramuri sportive.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf.dr.Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan OANCEA Director de departament
Prof. dr. Răzvan Sandu ENOIU Titular de curs	Prof. dr. Răzvan Sandu ENOIU Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);

¹⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;

²⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

³⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);

⁴⁾ Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de masterat ¹⁾	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță sportivă și management în sport / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Tehnici de negociere și impresariat în sport							
2.2 Titularul activităților de curs	Ioan Turcu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Ioan Turcu							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DSI
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1/0/0
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14/0/0
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					32
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					6
Examinări					2
Alte activități.....					3
3.7 Total ore de activitate a studentului	83				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala curs cu proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală seminar

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	C1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv R.Î.1.1 Studentul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î.1.2 Studentul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. R.Î.1.3 Studentul dobândește noțiuni și capacități necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de probleme noi, corelate cu dimensiunile specializării sau cu domenii multidisciplinare, conexe domeniului de studii. C2 . Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv R.Î.2.1 Studentul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor management și de antrenament sportiv. R.Î.2.2 Studentul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, prestării serviciilor sportive și de management. R.Î.2.3 Studentul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor.
Competențe transversale	CT1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1 Studentul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup . R.Î.1.2 Studentul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora. CT2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.1.1 Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. R.Î.1.2 Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice. R.Î.1.3 Studentul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Înșușirea noțiunilor teoretice specifice disciplinei și formarea deprinderilor de a aplica și utiliza mijloace moderne și eficiente de comunicare conform cerințelor manageriale specifice
7.2 Obiectivele specifice	- Formarea de competențe teoretico-practice privind noțiunile de management general - Formarea unui bagaj de cunoștințe de specialitate privind conținutul disciplinei - Dobândirea abilităților de a interrelaționa eficient, utilizând o terminologie specifică și adecvată nivelului de pregătire al subiecților angrenați pe filiera sportului de performanță - Dezvoltarea capacității de a utiliza și aplica mijloace moderne și eficiente de comunicare conform cerințelor manageriale specifice

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Generalități, definiții și clasificări ale negocierii	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.	8	
Strategii și stiluri de negociere	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.	8	
Tehnici și tactici de negociere în sport	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.	6	
Etapile negocierii	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.	6	
Bibliografie obligatorie:			
1. Turcu, I. – Tehnici de negociere și impresariat în sport, Note de curs, uz intern, 2024			

2.Turcu, I. – Managementul performanțelor în instituțiile de educație fizică și sport – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010. Bibliografie facultativă: 1. Bogdan, I., Managementul afacerilor internaționale, Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu, 2007. 2. Bogdan, I., Managementul performanțelor în perspectiva integrării europene, a globalizării și schimbării, Revista Economia teoretică și aplicată, nr.6, Editura AGER, București, 2006. 3. Crișan, S., Fundamentele managementului, Editura Alma Mater, București, 2001. 4. Drucker, P., Managementul viitorului, Editura ASAB, București, 2004. 5. Lăzărescu, A., Management în sport, Editura Fundației România de Măine, București, 1999. 6. Lador, I., Bazele teoretice ale managementului în sport, Editura Universității din Pitești, Pitești, 2000. 10. Petrescu, I., Managementul performanței, Editura Lux Libris, Brașov, 2002. 11. Todea, S., Managementul educației fizice și sportului, Editura Fundației România de Măine, București, 2000.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Importanța cunoașterii reglementărilor legale specifice negocierii și impresarierii în sport	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.	2	
Analiza legislației specifice impresarierii și negocierii în sport	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.	2	
Etape privind impresarierea și negocierea activităților sportive	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.	2	
Statutul și funcția agenților în sport	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.	2	
Metode de negociere și impresariere sportivă	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.	2	
Strategii și tactici pentru evitarea dezinformării în activitățile de negociere în sport	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.	2	
Modalități de pregătire, desfășurare și finalizare a organizării diverselor contracte de prestări servicii specifice activităților sportive	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.	2	
Bibliografie obligatorie: 1. Turcu, I. – Tehnici de negociere și impresariat în sport, Note de curs, uz intern, 2024 2.Turcu, I. – Managementul performanțelor în instituțiile de educație fizică și sport – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010. Bibliografie facultativă: 1. Bogdan, I., Managementul afacerilor internaționale, Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu, 2007. 2. Bogdan, I., Managementul performanțelor în perspectiva integrării europene, a globalizării și schimbării, Revista Economia teoretică și aplicată, nr.6, Editura AGER, București, 2006. 3. Crișan, S., Fundamentele managementului, Editura Alma Mater, București, 2001. 4. Drucker, P., Managementul viitorului, Editura ASAB, București, 2004. 5. Lăzărescu, A., Management în sport, Editura Fundației România de Măine, București, 1999. 6. Lador, I., Bazele teoretice ale managementului în sport, Editura Universității din Pitești, Pitești, 2000. 10. Petrescu, I., Managementul performanței, Editura Lux Libris, Brașov, 2002. 11. Todea, S., Managementul educației fizice și sportului, Editura Fundației România de Măine, București, 2000.			

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

Formarea capacității de perfecționare continuă a pregătirii profesionale în raport cu descoperirile științifice din domeniul specific de activitate (cluburi sportive, asociații sportive, unități de învățământ cu program sportiv).

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezență minimă 50%	Evaluare scrisă sau orală (se	70%

	Activitate interactivă.	stabilește la începutul semestrului împreună cu studenții)	
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezentă minimă 80% Activitate interactivă.	Proiect didactic Prezentare PPT	30%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității teoretice și practice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice disciplinei			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf.dr.Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan OANCEA Director de departament
Conf.dr.Ioan TURCU Titular de curs	Conf.dr.Ioan TURCU Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);

¹⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;

²⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

³⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);

⁴⁾ Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de masterat ¹⁾	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță sportivă și management în sport

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Arbitraj internațional sportiv							
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. dr. Bogdan Marian Oancea							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Conf. dr. Bogdan Marian Oancea							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DSI
							Obligativitate ³⁾	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	72				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala cu aparatura informatică
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala cu aparatura informatică

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	- Absolventul planifică, manageriază și monitorizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului. - Absolventul dobândește cunoștințele specifice care îi oferă capacitatea de a înțelege, dezvolta și aplica idei originale în cadrul activităților de cercetare. - Absolventul dobândește noțiuni și capacități necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de probleme noi, corelate cu dimensiunile specializării sau cu domenii multidisciplinare, conexe domeniului de studii. - Absolventul dobândește capacitatea de a integra cunoștințele acumulate cu capacitatea de management a problemelor complexe în scopul formulării unor judecăți pe baza reflexiei asupra responsabilității sociale și etice legate de aplicarea propriilor cunoștințe și raționamente.
-------------------------	---

Competențe transversale	Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup.
-------------------------	--

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Înșușirea cunoștințelor în cadrul arbitrajului sportiv;
7.2 Obiectivele specifice	Înțelegerea modurilor de aplicare a regulilor de arbitraj în domeniul sportului

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1.Ierarhia normelor și valoarea juridică a normelor în arbitrajul sportiv	Prelegere	2	
2.Curtea de Arbitraj Sportiv (CAS) si Consiliul International Arbitral în domeniul sportului de la Lausanne. Organizare și competență	Prelegere	2	
3. Statutele principalelor organizații sportive naționale și internaționale și reglementările referitoare la litigiile de arbitraj sportiv	Prelegere	2	
4. Curtea de Arbitraj Sportiv de la Lausanne. Procedura	Prelegere	2	
5. Codurile de etică în domeniul sportiv	Prelegere	2	
6. Codul mondial antidoping	Prelegere	2	
7. Codul arbitral sportiv și regulamentul CAS	Prelegere	2	
Bibliografie obligatorie			
- Jura, C. (2024). Lex Sportiva-An Introduction. RRDA, 109. - Caian, G. (2020, January). Dreptul la un proces echitabil în materia arbitrajului sportiv--analiza jurisprudenței CEDO. In <i>Judges Forum Review/Revista Forumul Judecătorilor</i> (No. 1). - Budevici-Puiu, L. (2018). Proceduri ordinare de arbitraj aplicabile în soluționarea litigiilor sportive. In <i>Sport. Olimpism. Sănătate</i> (pp. 18-19). - Gherdan, S. L. (2024). Official Launch of the Romanian Sports Arbitration Tribunal (TRAS)-The First Arbitral Tribunal Specialized in Sports Law in Romania. <i>Rom. Arb. J.</i>, 18, 154. - Medei, F. C." Dreptul Educației fizice și sportului", C.H. Beck (2024) - Medei, F. C."Sportivul în ordinea juridică națională" C.H. Beck (2023) - Borroni, A., Zambardino, F., Amiranashvili, G., Finta, S. S., Niță, G., Hudelcu, D., ... & Tulbure, A. A. (2023). "Dreptul Sportului". - Marinescu, A. M., Jura, C., & Creață, M. L. (2021). "PROPRIETATEA INTELECTUALĂ ȘI SPORTUL-O ANALIZĂ GENERALĂ"--. <i>Romanian Journal of Intellectual Property Law/Revista Română de Dreptul Proprietății Intelectuale</i>, (1).			
Bibliografie facultativă			
D. McArdle, „Dispute resolution in sport : law and practice”, London, Routledge, 2012 - J.-F. Poudret/S. Besson, „Comparative Law of International Arbitration”, Sweet&Maxwell, 2007 I. Blackshaw, „Sport, Mediation and Arbitration (ASSER International Sports Law Series)”, T.M.C. Asser Press; 1st Edition. edition , 2009 A. Rigozzi, „Available Remedies against CAS Awards” , in: Bernasconi/ Rigozzi (éd.) Sport Governance, Football Disputes, Doping and CAS Arbitration, Bern (Weblaw) 2009, pp. 95-153.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1.Sursele normative în arbitrajul sportiv.	Prelegere- Expunere Învățare pe bază de proiecte	2	
2.Organizarea și funcționarea CAS, competența, tipuri de litigii		2	
3. Constituirea organizațiilor sportive național si internaționale		2	
4. Regulile referitoare la arbitraj din dreptul elvețian, aplicabile in domeniul sportului		2	
5. Procedura arbitrală. Hotărârea arbitrală		2	
6.Punerea în executare a hotărârilor arbitrale		2	
7. Căi de atac împotriva hotărârilor arbitrale		2	
Bibliografie obligatorie			
- Jura, C. (2024). Lex Sportiva-An Introduction. RRDA, 109. - Caian, G. (2020, January). Dreptul la un proces echitabil în materia arbitrajului sportiv--analiza jurisprudenței CEDO. In <i>Judges Forum Review/Revista Forumul Judecătorilor</i> (No. 1).			

- Budevici-Puiu, L. (2018). Proceduri ordinare de arbitraj aplicabile în soluționarea litigiilor sportive. In *Sport. Olimpism. Sănătate* (pp. 18-19).
- Gherdan, S. L. (2024). Official Launch of the Romanian Sports Arbitration Tribunal (TRAS)-The First Arbitral Tribunal Specialized in Sports Law in Romania. *Rom. Arb. J.*, 18, 154.
- Medei, F. C. "Dreptul Educației fizice și sportului", C.H. Beck (2024)
- Medei, F. C. "Sportivul în ordinea juridică națională" C.H. Beck (2023)
- Borroni, A., Zambardino, F., Amiranashvili, G., Finta, S. S., Niță, G., Hudelcu, D., ... & Tulbure, A. A. (2023). "Dreptul Sportului".
- Marinescu, A. M., Jura, C., & Creață, M. L. (2021). "PROPRIETATEA INTELECTUALĂ ȘI SPORTUL-O ANALIZĂ GENERALĂ"--. *Romanian Journal of Intellectual Property Law/Revista Română de Dreptul Proprietății Intellectuale*, (1).

Bibliografie facultativă

- D. McArdle, „Dispute resolution in sport : law and practice”, London, Routledge, 2012
- J.-F. Poudret/S. Besson, „Comparative Law of International Arbitration”, Sweet&Maxwell, 2007
- I. Blackshaw, „Sport, Mediation and Arbitration (ASSER International Sports Law Series)”, T.M.C. Asser Press; 1st Edition. edition , 2009
- A. Rigozzi, „Available Remedies against CAS Awards” , in: Bernasconi/ Rigozzi (éd.) Sport Governance, Football Disputes, Doping and CAS Arbitration, Bern (Weblaw) 2009, pp. 95-153.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințe acumulate pe parcursul semestrului	Examen scris	80%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Verificare pe parcurs		20%
10.6 Standard minim de performanță			
Să poată aplica noțiunile acumulate, capacitatea de înțelegere și abilitatea de rezolvare a problemelor în domenii noi sau nefamiliare, cu dimensiuni uni sau multidisciplinare, conexe cu domeniul de studiu;			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf.dr. Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA Director de departament
Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA Titular de curs	Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare) ;
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Master/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- 5) Un credit este echivalent cu 25 – 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii	Știința sportului și a educației fizice
1.5 Ciclul de studii1)	Master
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță motrică și management în sport / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Managementul performanței în antrenamentul sportiv							
2.2 Titularul activităților de curs	Ioan Turcu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Ioan Turcu							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut2)	DSI
							Obligativitate3)	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	Din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual	47				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite4)	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Parcurgerea disciplinei Managementul performanței în sport
4.2 de competențe	• Capacitatea de însușire a noțiunilor teoretice specifice disciplinei și formarea deprinderilor de a aplica unele metode de cercetare

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	•
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și antrenamentului sportiv
-------------------------	--

Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei
-------------------------	--

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea noțiunilor teoretice specifice disciplinei și formarea deprinderilor de a aplica și utiliza mijloace moderne și eficiente de comunicare conform cerințelor manageriale specifice
7.2 Obiectivele specifice	- Formarea de competențe teoretico-practice privind noțiunile de management general - Formarea unui bagaj de cunoștințe de specialitate privind conținutul managementului performanței - Dobândirea abilităților de a interrelaționa eficient, utilizând o terminologie specifică și adecvată nivelului de pregătire al subiecților angrenați pe filiera sportului de performanță - Dezvoltarea capacității de a utiliza și aplica mijloace moderne și eficiente de comunicare conform cerințelor manageriale specifice

8. Conținuturi

8.1. Curs		
1. Elemente de management general implicate în managementul performanței	Expunere, prelegere, curs interactiv, dezbatere on-line, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	4 ore
2. Conceptul de performanță în activitatea de educație fizică și sport		4 ore
3. Managementul performanței și specificitatea acestuia în activitatea de educație fizică și sport		4 ore
4. Componenta motivațională în performanța sportivă și în managementul acesteia		2 ore
Bibliografie obligatorie: — Turcu, I. – Management și marketing în educație fizică și sport – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2015. — Mariana Ciuvica-Enusi - Managementul activitatii sportive si gestionarea evenimentelor sportive, Editura Pro universitara, 2024 Bigliografie facultativă: — Bălășescu, M., Bazele marketingului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010. — Brătucu G., Ispas A., Chițu I. B. – Marketingul Serviciilor Publice, Editura Infomarket, 1999. — Bruhn, M., Marketing, Editura Economica, Bucuresti, 1999. — Callecod, R.L., Stotlar, D.K., Sport & Fitness Management, Editura Human Kinetics Books, SUA, 1990. — Crișan, S., Fundamentele managementului, Editura Alma Mater, București, 2001. — Drucker, P., Managementul viitorului, Editura ASAB, București, 2004. — Kotler Philip – Managementul Marketingului, Editura Teora, București, 1997. — Lăzărescu, A., Management în sport, Editura Fundației România de Măine, București, 1999. — Lador, I., Bazele teoretice ale managementului în sport, Editura Universității din Pitești, Pitești, 2000. — Petrescu, I., Managementul performanței, Editura Lux Libris, Brașov, 2002. — Turcu, I. – Managementul performanțelor în instituțiile de educație fizică și sport – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010.		
8.2. Seminar		
1. Obiectul și rolul managementului în lumea contemporană. Componentele generale ale managementului implicate în managementul activității de educație fizică și sport.	Expunere interactivă, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc	2 ore
2. Definițiile, conținutul, metafora și obiectivele performanței		2 ore
3. Noțiunea de sport de performanță. Schema termenilor ce derivă din noțiunea fundamentală performanță. Sportul și performanța. Sportul și competiția. Clasificarea sporturilor de performanță.		2 ore
4. Conceptul de management al performantei. Factorii		2 ore

favorizanți și frenatori ai performanței. Exigențele privind performanța.		
5. Rolul managementului performanței. Bazele managementului performanței.		2 ore
6. Relația performanță-motivație.		2 ore
7. Motivația ca esență a filozofiei managementului performanței. Structurile motivației orientate spre performanță în management. Direcții și modalități de creare a motivației pentru performanță.		2 ore
Bibliografie obligatorie: — Turcu, I. – Management și marketing în educație fizică și sport – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2015. — Mariana Ciuvica-Enusi - Managementul activitatii sportive si gestionarea evenimentelor sportive, Editura Pro universitara, 2024 Bibliografie facultativă: — Bălășescu, M., Bazele marketingului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010. — Brățucu G., Ispas A., Chițu I. B. – Marketingul Serviciilor Publice, Editura Infomarket, 1999. — Bruhn, M., Marketing, Editura Economica, Bucuresti, 1999. — Callecod, R.L., Stotlar, D.K., Sport & Fitness Management, Editura Human Kinetics Books, SUA, 1990. — Crișan, S., Fundamentele managementului, Editura Alma Mater, București, 2001. — Drucker, P., Managementul viitorului, Editura ASAB, București, 2004. — Kotler Philip – Managementul Marketingului, Editura Teora, București, 1997. — Lăzărescu, A., Management în sport, Editura Fundației România de Mâine, București, 1999. — Lador, I., Bazele teoretice ale managementului în sport, Editura Universității din Pitești, Pitești, 2000. — Petrescu, I., Managementul performanței, Editura Lux Libris, Brașov, 2002. — Turcu, I. – Managementul performanțelor în instituțiile de educație fizică și sport – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010.		

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conștientizarea nevoii de pregătire profesională continuă, pe parcursul întregii vieți prin utilizarea a unor metode și tehnici eficiente de învățare în raport cu cerințele sociale în vederea integrării lor pe piața muncii.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Definirea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei. Prezență 50%	Oral Evaluare on-line (în situații speciale)	70%
	Activitate interactivă		
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezență 80%	Proiect didactic	30%
	Activitate interactivă	Prezentare PPT Evaluare on-line (în situații speciale)	
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității teoretice și practice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice disciplinei			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf.dr.Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan OANCEA Director de departament
Conf.dr.Ioan TURCU Titular de curs	Conf.dr.Ioan TURCU Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una dintre variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 25 – 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de masterat ¹⁾	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță sportivă și management în sport

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Norme și prevederi legale în activitățile sportive							
2.2 Titularul activităților de curs	Bogdan Marian Oancea							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Bogdan Marian Oancea							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DSI
							Obligativitate ³⁾	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	72				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala cu aparatura informatică
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala cu aparatura informatică

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	- Absolventul planifică, manageriază și monitorizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului. - Absolventul dobândește cunoștințele specifice care îi oferă capacitatea de a înțelege, dezvolta și aplica idei originale în cadrul activităților de cercetare. - Absolventul dobândește noțiuni și capacități necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de probleme noi, corelate cu dimensiunile specializării sau cu domenii multidisciplinare, conexe domeniului de studii. - Absolventul dobândește capacitatea de a integra cunoștințele acumulate cu capacitatea de management a problemelor complexe în scopul formulării unor judecăți pe baza reflexiei asupra responsabilității sociale și etice legate de aplicarea propriilor cunoștințe și raționamente.
Competențe transversale	Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea cunoștințelor în cadrul dreptului sportiv;
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea legislației și organizațiilor specifice în domeniul dreptului sportiv.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Ierarhia normelor și valoarea juridică a normelor sportive	Prelegere	2	
2. Delimitarea domeniului (justiția statală, medierea, concilierea,)	Prelegere	2	
3. Organizațiile sportive naționale și internaționale (forma juridică, importanța economică, impact social);	Prelegere	2	
4. Raporturile juridice sportive	Prelegere	2	
5. Litigiile specifice domeniului sportiv	Prelegere	2	
6. Raporturile juridice existente între organizațiile sportive și ceilalți actori din domeniul sportului (sportivi, antrenori, staff tehnic, sponsori, etc.).	Prelegere	2	
7. Litigiile arbitrabile din domeniul sportului	Prelegere	2	
Bibliografie obligatorie - Medei, F. C. "Dreptul Educației fizice și sportului", C.H. Beck (2024) - Medei, F. C. "Sportivul în ordinea juridică națională" C.H. Beck (2023) - Borroni, A., Zambardino, F., Amiranashvili, G., Finta, S. S., Niță, G., Hudelcu, D., ... & Tulbure, A. A. (2023). "Dreptul Sportului". - Marinescu, A. M., Jura, C., & Creață, M. L. (2021). "PROPRIETATEA INTELECTUALĂ ȘI SPORTUL-O ANALIZĂ GENERALĂ"--. <i>Romanian Journal of Intellectual Property Law/Revista Română de Dreptul Proprietății Intelectuale</i>, (1). Bibliografie facultativă - Ciubota, Cătălin. "Fotbal, Drepturi Audiovizuale si Gestiunea Acestora." RRDA (2012): 29. - Găbriș, T. Specificitatea Sporturilor în Dreptul Internațional și European. M. Moldovan Dreptul Educației Fizice și sportului, Meteor Publishing, 2015 - Mureșan, A. M. (2016). Tax Liabilities of Sport Clubs Involved in the Transfer of Professional Sportsmen. <i>Tax Mag.</i>, 220. - Put, S. I. (2019). Sport-Real Source of Law. <i>Law Series Annals WU Timisoara</i>, 144. - Statut CIO, Federații sportive naționale și internaționale - Top, D. (2006). Aspecte Teoretice si Practice Privind Contractul Individual de Munca al Sportivului Profesionist. <i>Pandectele Romane</i>, 19 - Veress, E. (2014). Considerate privind societățile sportive pe acțiuni. <i>Revista Romana de Drept al Afacerilor</i>, (2), 69.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
1. Organizarea justiției (norme și instituții)	Dezbateri	2	
2. Justiția statală (soluționarea jurisdicțională internă și internațională)	Dezbateri	2	
3. Justiția sportivă (soluționarea litigiilor sportive de federațiile naționale și internaționale; căile de atac împotriva deciziilor organizațiilor sportive)	Dezbateri	2	
4. Codurile de etică	Dezbateri	2	
5. Norme juridice internaționale cu caracter sportiv	Dezbateri	2	
6. Organizații juridice de drept sportiv naționale și internaționale	Dezbateri	2	
7. Statutul și reglementările juridice de funcționare al instituțiilor naționale și internaționale cu caracter sportiv	Dezbateri	2	

Bibliografie obligatorie

- Medei, F. C. "Dreptul Educației fizice și sportului", C.H. Beck (2024)
- Medei, F. C. "Sportivul în ordinea juridică națională" C.H. Beck (2023)
- Borroni, A., Zambardino, F., Amiranashvili, G., Finta, S. S., Niță, G., Hudelcu, D., ... & Tulbure, A. A. (2023). "Dreptul Sportului".
- Marinescu, A. M., Jura, C., & Creață, M. L. (2021). "PROPRIETATEA INTELECTUALĂ ȘI SPORTUL-O ANALIZĂ GENERALĂ"--. *Romanian Journal of Intellectual Property Law/Revista Română de Dreptul Proprietății Intelectuale*, (1).

Bibliografie facultativă

- Ciubota, Catalin. "Fotbal, Drepturi Audiovizuale si Gestiunea Acestora." RRDA (2012): 29.
- Găbriș, T. Specificitatea Sporturilor în Dreptul Internațional și European.
- M. Moldovan Dreptul Educației Fizice și sportului, Meteor Publishing, 2015
- Muresan, A. M. (2016). Tax Liabilities of Sport Clubs Involved in the Transfer of Professional Sportsmen. *Tax Mag.*, 220.
- Put, S. I. (2019). Sport-Real Source of Law. *Law Series Annals WU Timisoara*, 144.
- Statut CIO, Federații sportive naționale și internaționale
- Top, D. (2006). Aspecte Teoretice si Practice Privind Contractul Individual de Munca al Sportivului Profesionist. *Pandectele Romane*, 19
- Veress, E. (2014). Considerate privind societatile sportive pe actiuni. *Revista Romana de Drept al Afacerilor*, (2), 69.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Coroborarea conținuturilor cu cerințele specifice acțiunilor de conducere manageriale a unui club.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințe acumulate pe parcursul semestrului	Examen scris	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect			
10.6 Standard minim de performanță			
Să poată aplica noțiunile acumulate, capacitatea de înțelegere și abilitatea de rezolvare a problemelor în domeniu.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf.dr. Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA Director de departament
Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA Titular de curs	Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare) ;
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Master/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- 5) Un credit este echivalent cu 25 – 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii	Știința sportului și a educației fizice
1.5 Ciclul de studii ¹⁾	Master
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță motrică și management în sport / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Politici și strategii de marketing în sport							
2.2 Titularul activităților de curs	Ioan Turcu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Ioan Turcu							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ²⁾	DSI
							Obligativitate ³⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	Din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual	47				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite ⁴⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	• Capacitatea de însușire a noțiunilor teoretice specifice disciplinei și formarea deprinderilor de a le aplica în sport

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală dotată cu videoproiector	•
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală dotată cu videoproiector	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului sportiv R.Î.1.1 Absolventul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, prestării serviciilor sportive. R.Î.1.2 Absolventul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor. C2 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive R.Î.2.1 Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul activităților didactice specifice. R.Î.2.2 Absolventul manageriază permanentă propriile aspecte profesionale specifice postului, în scopul autoperfecționării continue.
-------------------------	---

Competențe transversale	CT1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale
	R.Î.1.1 Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup.
	R.Î.1.2 Absolventul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora.
	R.Î.1.3 Absolventul identifică, înțelege și armonizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de promovare și organizare a proceselor specifice antrenamentului sportiv.
	CT2 Dezvoltarea și managementul carierei
	R.Î.1.1 Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. R.Î.1.2 Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate. R.Î.1.3 Absolventul monitorizează și controlează evoluția în carieră, inclusiv schimbarea locurilor de muncă sau specializarea în domenii conexe educației fizice și sportului.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea noțiunilor teoretice specifice disciplinei și formarea deprinderilor de a aplica și utiliza mijloace moderne și eficiente de comunicare conform cerințelor manageriale specifice
7.2 Obiectivele specifice	Extinderea posibilităților de integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale, specifice marketingului în sportul de performanță

8. Conținuturi

Bibliografie obligatorie:

8.1. Curs

1. Elemente de marketing general în sport. Elemente de marketing specific sportului

2. Conceptele de politică și strategie de marketing

3. Planificare, organizare, conducere în marketingul sportiv

4. Politici și strategii de afaceri în sport

Metode de predare

Expunere, prelegere, curs interactiv, dezbatere on-line, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.

Număr de ore

4 ore

4 ore

4 ore

2 ore

Bibliografie obligatorie:

— Turcu, I. – Politici și strategii de marketing în sport, Note de curs, uz intern, 2024

— Turcu, I. – Management și marketing în educație fizică și sport – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2015.

— Mariana Ciuvica-Enusi - Managementul activitatii sportive si gestionarea evenimentelor sportive, Editura Pro universitaria, 2024

Bigliografie facultativă:

— Bălășescu, M., Bazele marketingului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010.

— Brătucu G., Ispas A., Chițu I. B. – Marketingul Serviciilor Publice, Editura Infomarket, 1999.

— Bruhn, M., Marketing, Editura Economica, Bucuresti, 1999.

— Callecod, R.L., Stotlar, D.K., Sport & Fitness Management, Editura Human Kinetics Books, SUA, 1990.

— Crișan, S., Fundamentele managementului, Editura Alma Mater, București, 2001.

— Drucker, P., Managementul viitorului, Editura ASAB, București, 2004.

— Kotler Philip – Managementul Marketingului, Editura Teora, București, 1997.

— Lăzărescu, A., Management în sport, Editura Fundației România de Măine, București, 1999.

— Lador, I., Bazele teoretice ale managementului în sport, Editura Universității din Pitești, Pitești, 2000.

— Petrescu, I., Managementul performanței, Editura Lux Libris, Brașov, 2002.

— Turcu, I. – Managementul performanțelor în instituțiile de educație fizică și sport – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010.

8.2. Seminar

1. Ce este marketingul general? Ce este marketingul sportiv?

2. Definițiile, conținutul, metafora și obiectivele marketingului sportiv

3. Evoluția marketingului general și sportiv

4. Particularitățile marketingului.

5. Produsele marketingului sportiv.

6. Relația politică-strategie în marketingul sportiv.

7. Direcții și modalități de atragere resurselor în sport.

Metode de predare-învățare

Expunere interactivă, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc

Număr de ore

2 ore

2 ore

2 ore

2 ore

2 ore

2 ore

2 ore

Bibliografie obligatorie:

- Turcu, I. – Politici și strategii de marketing în sport, Note de curs, uz intern, 2024
- Turcu, I. – Management și marketing în educație fizică și sport – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2015.
- Mariana Ciuvica-Enusi - Managementul activitatii sportive si gestionarea evenimentelor sportive, Editura Pro universitara, 2024

Bibliografie facultativă:

- Bălășescu, M., Bazele marketingului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010.
- Brătucu G., Ispas A., Chițu I. B. – Marketingul Serviciilor Publice, Editura Infomarket, 1999.
- Bruhn, M., Marketing, Editura Economica, București, 1999.
- Callecod, R.L., Stotlar, D.K., Sport & Fitness Management, Editura Human Kinetics Books, SUA, 1990.
- Crișan, S., Fundamentele managementului, Editura Alma Mater, București, 2001.
- Drucker, P., Managementul viitorului, Editura ASAB, București, 2004.
- Kotler Philip – Managementul Marketingului, Editura Teora, București, 1997.
- Lăzărescu, A., Management în sport, Editura Fundației România de Măine, București, 1999.
- Lador, I., Bazele teoretice ale managementului în sport, Editura Universității din Pitești, Pitești, 2000.
- Petrescu, I., Managementul performanței, Editura Lux Libris, Brașov, 2002.
- Turcu, I. – Managementul performanțelor în instituțiile de educație fizică și sport – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conștientizarea nevoii de pregătire profesională continuă, pe parcursul întregii vieți prin utilizarea unor metode și tehnici eficiente de învățare în raport cu cerințele sociale în vederea integrării lor pe piața muncii.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Definirea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei. Prezență 50%	Oral Evaluare on-line (în situații speciale)	70%
	Activitate interactivă		
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezență 80%	Proiect didactic	30%
	Activitate interactivă	Prezentare PPT Evaluare on-line (în situații speciale)	
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității teoretice și practice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice disciplinei			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf.dr.Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan OANCEA Director de departament
Conf.dr.Ioan TURCU Titular de curs	Conf.dr.Ioan TURCU Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

¹⁾ Domeniul de studii - se alege una dintre variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);

²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;

- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 25 – 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de masterat ¹⁾	Știința sportului și a educației fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță sportivă și management în sport / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Antrenamentul sportiv pentru persoanele cu nevoi speciale							
2.2 Titularul activităților de curs	Veronica Mîndrescu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Veronica Mîndrescu							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DSI
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					17
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					13
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					22
Tutoriat					17
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	72				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs- Videoproiector – prezentare powerpoint (prelegere mixtă)
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală de curs • Activitate interactivă

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. R.Î. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de consolidare-fixare a deprinderilor motrice atât pentru elevii de nivel liceal cât și pentru practicanții sportului la nivel juniori. R.Î. 1.4. Absolventul are capacitatea de a crea un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), la nivelul vârstei de 14-18 ani, atât pentru elevi cât și pentru juniorii sportivi. R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul procesului didactic de educație fizică și antrenament și management sportiv. R.Î. 1.6. Absolventul evaluează constant eficacitatea documentelor de planificare, adaptându-le permanent în scopul rezolvării cu succes a situațiilor problemă circumscrise antrenamentului și managementului sportiv. R.Î. 1.7. Absolventul planifică, manageriază și monitorizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului. R.Î. 1.8. Absolventul dobândește cunoștințele specifice care îi oferă capacitatea de a înțelege, dezvolta și aplica idei originale în cadrul activităților de cercetare. R.Î. 1.9. Absolventul dobândește noțiuni și capacități necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de probleme noi, corelate cu dimensiunile specializării sau cu domenii multidisciplinare, conexe domeniului de studii. R.Î. 1.10. Absolventul dobândește capacitatea de a integra cunoștințele acumulate cu capacitatea de management a problemelor complexe în scopul formulării unor judecăți pe baza reflexiei asupra responsabilității sociale și etice legate de aplicarea propriilor cunoștințe și raționamente.
Competențe transversale	Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor management și de antrenament sportiv. R.Î. 2.2. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță și managementului structurilor aferente, prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională. R.Î. 2.3. Absolventul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, prestării serviciilor sportive și de management. R.Î. 2.4. Absolventul dobândește capacitatea de a aprecia și evalua importanța și rolul proiectării și gestionării riguroase a elementelor sportive precum și a resurselor umane și financiare din domeniul de activitate. R.Î. 2.5. Absolventul implică activ elevii/sportivii în planificarea și evaluarea activităților specifice antrenamentului și managementului sportiv. R.Î. 2.6. Absolventul dezvoltă și implementează protocoale de prim ajutor și siguranță în cadrul activităților specifice desfășurate. R.Î. 2.7. Absolventul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor. R.Î. 2.8. Absolventul organizează, manageriază și monitorizează activități specifice domeniului. R.Î. 2.9. Absolventul evaluează, monitorizează și manageriază permanent noutățile apărute în procesul didactic și de pregătire sportivă, în scopul facilitării accesului elevilor/sportivilor la instrumente, metode și tehnologii destinate obținerii progresului în cadrul activităților specifice desfășurate. R.Î. 2.10. Absolventul manifestă constant dorința de dezvoltare și de perfecționare a conținutului noțional, aptitudinal și managerial specific activității sale profesionale.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Abordarea obiectivă și argumentată, atât teoretic cât și practic, a unor situații problemă, în vederea soluționării eficiente a acestora, cu respectarea valorilor și principiilor în recuperare
7.2 Obiectivele specifice	Capacitatea de a comunica eficient, adaptat oricărui interlocutor, capacitatea de a comunica asertiv, de a dezvolta parteneriate și rețele profesionale

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Tipuri de dizabilități în practicarea sportului	Prelegere pe bază de slide îmbunătățită prin dezbateri	2 ore	
Stimularea creșterii performanței	Prelegere pe bază de slide îmbunătățită prin dezbateri	4 ore	
Prevederi generale privind reglementările oficiale IHF/EHF	Prelegere pe bază de slide îmbunătățită prin dezbateri	2 ore	
Dreptul persoanelor cu deficiențe de a participa la competiții oficiale	Prelegere pe bază de slide îmbunătățită prin dezbateri	2 ore	
Echipamentul și îmbrăcămintea sportivilor	Prelegere pe bază de slide îmbunătățită prin dezbateri	2 ore	
Istoria jocurilor paralimpice	Prelegere pe bază de slide îmbunătățită prin dezbateri	2 ore	

Bibliografie

1. New York Department of Health website: <http://www.health.ny.gov/publications/0956/>
2. New Zealand Disability Health Commission: <http://www.hdc.org.nz/publications/other-publications-from-hdc/disabilityresources/making-communication-easy---useful-tips-to-make-it-easy-tocommunicate-effectively-with-people-with-impairments>
3. Center for Rehabilitation Engineering and Research on wheelchair mobility rolling: <http://www.wheelchairnet.org>
4. Good practice guide for a good interaction with people with disabilities ~ 26 - Victims with disabilities: Manual on collaborative emergency response and multidisciplinary: http://www.ovc.gov/publications/infores/pdfxt/VwD_FirstResponse.pdf
5. Kailes, J., Tips for interacting with people with disabilities, 2011; <http://www.cdihp.org/training/TipsforInteracting.pdf>
6. "Persons with disabilities: for a better understanding", an etiquette manual in disability made by the New York Department of Small Business and medium sized: http://www.nyc.gov/html/sbs/downloads/pdf/eo_wia/WIA_Disability_Etiquette_Handbook.pdf
7. <https://www.eurohandball.com/en/what-we-do/regulations/wheelchair-handball/>

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Programarea, planificarea și înregistrarea procesului instructiv aplicativ	Prelegere clasică-Dezbateri	4	
Lecția de antrenament sportiv	Prelegere clasică-Dezbateri	2	
Calendarul competițiilor sporturilor de iarnă pentru persoane cu nevoi speciale	Prelegere clasică-Dezbateri	2	
Modalități de evaluare a persoanelor cu nevoi speciale în vederea participării la competiții	Prelegere clasică-Dezbateri	2	
Reguli de aplicarea evaluării în pregătirea sportivă	Prelegere clasică-Dezbateri	2	
Îmbunătățirea performanțelor în sportul practicat	Prelegere clasică-Dezbateri	2	

Bibliografie

1. New York Department of Health website: <http://www.health.ny.gov/publications/0956/>
2. New Zealand Disability Health Commission: <http://www.hdc.org.nz/publications/other-publications-from-hdc/disabilityresources/making-communication-easy---useful-tips-to-make-it-easy-tocommunicate-effectively-with-people-with-impairments>
3. Center for Rehabilitation Engineering and Research on wheelchair mobility rolling: <http://www.wheelchairnet.org>
4. Good practice guide for a good interaction with people with disabilities ~ 26 - Victims with disabilities: Manual on collaborative emergency response and multidisciplinary: http://www.ovc.gov/publications/infores/pdfxt/VwD_FirstResponse.pdf
5. Kailes, J., Tips for interacting with people with disabilities, 2011; <http://www.cdihp.org/training/TipsforInteracting.pdf>
6. "Persons with disabilities: for a better understanding", an etiquette manual in disability made by the New York Department of Small Business and medium sized: http://www.nyc.gov/html/sbs/downloads/pdf/eo_wia/WIA_Disability_Etiquette_Handbook.pdf
7. <https://www.eurohandball.com/en/what-we-do/regulations/wheelchair-handball/>

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

Explicarea și analizarea corectă a unor procese, conținuturi, procedee și acțiuni din recuperării
- soluționarea practică a unui complex de procedee tehnice și acțiuni tactice din conținutul disciplinei
- prezentarea proiectelor lansate pe grupe de lucru
- rezolvarea corectă la nivelul notei 5 a problematicii teoretico-metodice la examenul scris

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Participarea activă		40%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Elaborarea unui proiect din domeniul handbal-ului	Susținerea proiectului	60%
10.6 Standard minim de performanță			
Probe tehnice			
Punerea în aplicare a metodelor de recuperare			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Decan Conf. dr. Ioan TURCU	Director de departament Conf. dr. Bogdan OANCEA
Titular de curs Prof. dr. Veronica MÎNDRESCU	Titular de seminar/laborator/proiect Prof. dr. Veronica MÎNDRESCU

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanța motrică
1.4 Domeniul de studii de masterat	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii ²⁾	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță sportivă și management în sport / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Specializare într-o ramură sportivă - Atletism							
2.2 Titularul activităților de curs	Alexandru BONDOC IONESCU							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Alexandru BONDOC IONESCU							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAP
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	0/2/2
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					266 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					50
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					50
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					160
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	266				
3.8 Total ore pe semestru	350				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	14				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• sală curs cu video proiecție și înregistrări video, platformă E-learning, acces Internet
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• -echipament sportiv adecvat cu material didactic specific probelor atletice. • -bază sportivă corespunzătoare desfășurării orelor de lucrări practice

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. R.Î. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de consolidare-fixare a deprinderilor motrice atât pentru elevii de nivel liceal cât și pentru practicanții sportului la nivel juniori. R.Î. 1.4. Absolventul are capacitatea de a crea un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), la nivelul vârstei de 14-18 ani, atât pentru elevi cât și pentru juniorii sportivi. R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul procesului didactic de educație fizică și antrenament și management sportiv. R.Î. 1.6. Absolventul evaluează constant eficacitatea documentelor de planificare, adaptându-le permanent în scopul rezolvării cu succes a situațiilor problemă circumscrise antrenamentului și managementului sportiv. R.Î. 1.7. Absolventul planifică, manageriază și monitorizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului. R.Î. 1.8. Absolventul dobândește cunoștințele specifice care îi oferă capacitatea de a înțelege, dezvolta și aplica idei originale în cadrul activităților de cercetare. R.Î. 1.9. Absolventul dobândește noțiuni și capacități necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de probleme noi, corelate cu dimensiunile specializării sau cu domenii multidisciplinare, conexe domeniului de studii. R.Î. 1.10. Absolventul dobândește capacitatea de a integra cunoștințele acumulate cu capacitatea de management a problemelor complexe în scopul formulării unor judecăți pe baza reflexiei asupra responsabilității sociale și etice legate de aplicarea propriilor cunoștințe și raționamente. R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor management și de antrenament sportiv. R.Î. 2.2. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță și managementului structurilor aferente, prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională. R.Î. 2.3. Absolventul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, prestării serviciilor sportive și de management. R.Î. 2.4. Absolventul dobândește capacitatea de a aprecia și evalua importanța și rolul proiectării și gestionării riguroase a elementelor sportive precum și a resurselor umane și financiare din domeniul de activitate. R.Î. 2.5. Absolventul implică activ elevii/sportivii în planificarea și evaluarea activităților specifice antrenamentului și managementului sportiv. R.Î. 2.6. Absolventul dezvoltă și implementează protocoale de prim ajutor și siguranță în cadrul activităților specifice desfășurate. R.Î. 2.7. Absolventul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor. R.Î. 2.8. Absolventul organizează, manageriază și monitorizează activități specifice domeniului. R.Î. 2.9. Absolventul evaluează, monitorizează și manageriază permanent noutățile apărute în procesul didactic și de pregătire sportivă, în scopul facilitării accesului elevilor/sportivilor la instrumente, metode și tehnologii destinate obținerii progresului în cadrul activităților specifice desfășurate. R.Î. 2.10. Absolventul manifestă constant dorința de dezvoltare și de perfecționare a conținutului noțional, aptitudinal și managerial specific activității sale profesionale. R.Î. 3.1. Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul activităților didactice. R.Î. 3.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive. R.Î. 3.3. Absolventul dezvoltă o comunicare pozitivă cu elevii/sportivii în scopul implicării active a acestora în procesul de antrenament și management sportiv. R.Î. 3.5. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei/echipei. R.Î. 3.6. Absolventul colaborează cu părinții și diriginții elevilor/sportivilor în scopul asigurării unui climat optim necesar dezvoltării polivalente a acestora. R.Î. 3.7. Absolventul utilizează metode de evaluare complexe a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor. R.Î. 3.8. Absolventul promovează dorința de victorie și oferă instrumentele, mijloacele și metodele necesare atingerii acestui deziderat. R.Î. 3.9. Absolventul dezvoltă abilități de monitorizare și manageriere a activităților elevilor/sportivilor pentru a facilita succesul și integrarea socială a acestora. R.Î. 3.10. Absolventul manageriază permanent propriile aspecte profesionale specifice postului, în scopul autoperfecționării continue.
-------------------------	---

Competențe transversale	R.Î. 1.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup. R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe manageriale de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor elevi/sportivi. R.Î. 1.3. Absolventul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora. R.Î. 1.4. Absolventul, pe baza competențelor dobândite, determină implicarea tinerilor în organizarea și ofertarea de proiecte și activități sportive și de management conform cererii pieței muncii. R.Î. 1.5. Absolventul identifică, înțelege și armonizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de promovare și organizare a proceselor specifice antrenamentului și managementului sportiv. R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. R.Î. 2.4. Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice. R.Î. 2.5. Absolventul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie
-------------------------	--

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	-Explicarea și demonstrarea mecanismelor motricității generale a tehnicii exercițiilor din atletism. -Selectarea /elaborarea și prezentarea unor sisteme operaționale privind însușirea tehnicii exercițiilor din atletism - Activitate de pregătire în cadrul antrenamentului și competiției atletice la nivel de performanță și înaltă performanță.
7.2 Obiectivele specifice	-Selectarea și introducerea conținuturilor specifice disciplinei sportive atletism, în context general de pregătire. -Explicarea complexă a mecanismelor motricității generale și tehnicii specifice disciplinei sportive atletism. -Elaborarea documentelor de planificare și evidență a conținuturilor de bază ale disciplinei sportive atletism, conform etapelor de predare, învățare, consolidare a abilităților tehnice pe probe. -Creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile. -Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul de predare-învățare la disciplinele sportive atletism, conform principiilor de bază ale instruirii. -Selectarea și aplicarea unor metode și mijloace consacrate pentru realizarea curriculumului integrat, pe nivele de vârstă, pregătire pe ciclul școlar. -Utilizarea unor sisteme de evaluare și apreciere a execuțiilor corecte conform metodicii procesului de instruire ale disciplinei sportive atletism. -Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice, a calității motrice conform cerințelor/obiectivelor specifice disciplinei sportive ATLETISM -Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice disciplinei sportive ATLETISM pe grupe de probe.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
-Introducere în domeniul pregătirii specializate în atletismul de performanță; Forma sportivă		4	
- Calendarul competițional. Mono/biannual	Prelegere,	2	
- Programarea și planificarea pregătirii în antrenamentul athletic	Expunere	4	
- Probele și Normele de control	P.Point	4	
- Antrenamentul de supracompensare	Analiza video	4	
- Supra-antrenamentul	Dezbateri	4	
- Particularitățile antrenamentului: Poliatlon.		4	
- Participarea în competiții		2	
Bibliografie obligatorie: - Bondoc-Ionescu D., Nechita F., Bondoc-Ionescu A. – Tehnica și Metodica predării probelor de atletism cu noțiuni de management competițional, Edit. Universității Transilvania, Brașov, 2018			

- Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Galați University Press, 2019. - Bondoc-Ionescu A., Atletism-Metodica predării probelor în cadrul lecțiilor de atletism. Curs de sinteză. Editura rsitatea “Transilvania” din Brașov 2020 Bibliografie facultativa - Rogers, Joseph, coord. - USA Track&Field Coaching Manual, Human Kinetics 2000 - Barbu C., Stoica M., - Atletism. București, Editura Printech, 2000 - Manno, Renato - Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, CCPS, București, 2000 - Mihăilescu L., -ATLETISM-alergarea de garduri, Ed. Universității din Pitești, 2005. - Bondoc-Ionescu D., Poliatlonul athletic școlar. Ed. Universității Transilvania, Brașov 2007 - Țifrea C., -Teoria și metodica atletismului. Ed. DARECO, București. 2002. F.R.A -Regulamentul concursurilor de atletism. F.R.A. 2023			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1.Perfecționarea pasului lansat în tempo moderat cu repetări pe distanțe reduse ale fazelor de concurs: alergări cronometrate.	lucrări practice -predare reciproca -expunere -conversație -întreceri/probe	2	
2.Perfecționarea pasului alergător de viteză: repetări pe distanțe reduse ale fazelor de concurs; alergări cronometrate.		2	
3.Perfecționarea alergării de ștafetă: studiul tehnic al schimbului; lucrul în spațiul de schimb; schimburi complete pe spațiul de schimb; schimburi complete pe distanțe reduse.		2	
4.Consolidarea tehnicii alergării peste garduri repetări 1-5 garduri cu start din picioare; învățarea startului de jos peste 1-3 garduri.		4	
5.Consolidarea tehnicii alergării de obstacole, în special a trecerii gropii cu apă.		2	
6.Perfecționarea tehnicii săriturii în lungime; repetări cu elan de 7-9-11 pași de alergare.		2	
7.Perfecționarea tehnicii săriturii în înălțime cu rostogolire ventrală; săriturii cu răsturnare dorsală; săriturii cu elan redus și complet cu creșterea progresivă a înălțimii.		4	
8.Învățarea tehnicii săriturii cu prăjina; însușirea mecanismului de bază		2	
9.Perfecționarea tehnicii triplusaltului; sărituri cu elanuri reduse 7-9-11 pași; studiul tehnic al ritmului celor trei pași.		2	
10.Perfec ionarea tehnicii aruncării greutății procedeul cu efort liniar și cu piruetă.		2	
11.Perfecționarea tehnicii aruncării discului; aruncări fără elan; aruncări cu elan; studiul tehnic.		2	
12.Consolidarea aruncării suliței; purtarea suliței pe elan și ritmul pașilor de aruncare; aruncări cu efort moderat și cu elanuri libere-reduce la 3-5-7 pași de alergare.		2	
Bibliografie obligatorie: 1. Bondoc – Ionescu, D., Nechita, F., Bondoc, A. Tehnica și metodica predării probelor de atletism cu noțiuni de regulament competițional, Ed. Universității Transilvania Brașov, ISBN 978-606-19-0996-4, 2018; 2 Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Galați University Press, 2019 3. BONDOL-IONESCU ALEXANDRU – Metodica predării probelor in cadrul lectiilor de atletism – Curs Sinteza, Editura Universitatii TRANSILVANIA, Brasov, 2020 Bibliografie facultativă: - Rogers, Joseph, coord. - USA Track&Field Coaching Manual, Human Kinetics 2000 - Teodorescu Mate, Silvia - Programare - planificare în antrenamentul sportiv,Ed. Semne, București, 2001 -Mihăilescu L.,Mihăilescu, N, -Atletism în sistemul educațional, Ed. Universității din Pitești, 2006. - Merică, A. „Atletism Exerciții și jocuri pregătitoare”, Ed. Consilului național pentru Educație Fizică și Sport, 1969, București; - Mihăilescu, L., Mihăilescu, N. „Atletism în sistemul educațional”, Ed. Univ. din Pitești, 2006; - Neamțu, M., Ionescu, B.D., Scurt, C., Nechita, F. „Atletismul pentru toți”, Ed. Univ. Transilvania Brașov, 2008; F.R.A -Regulamentul concursurilor de atletism. F.R.A. 2023 I.A.A.F. -Book of rules			
8.3 Practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații

Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme din probele de aruncări pentru perfecționarea sarcinilor de organizarea a acestora	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul	14	
Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme din probele de alergare pentru perfecționarea sarcinilor de organizarea a acestora	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul	14	
Bibliografie obligatorie: 1. Bondoc – Ionescu, D., Nechita, F., Bondoc, A. Tehnica și metodică predării probelor de atletism cu noțiuni de regulament competițional, Ed. Universității Transilvania Brașov, ISBN 978-606-19-0996-4, 2018; 2 Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Galați University Press, 2019 3. BONDOC-IONESCU ALEXANDRU – Metodică predării probelor în cadrul lecțiilor de atletism – Curs Sinteza, Editura Universitatii TRANSILVANIA, Brasov, 2020 Bibliografie facultativă: - Rogers, Joseph, coord. - USA Track&Field Coaching Manual, Human Kinetics 2000 - Teodorescu Mate, Silvia - Programare - planificare în antrenamentul sportiv, Ed. Semne, București, 2001 -Mihăilescu L.,Mihăilescu, N, -Atletism în sistemul educațional, Ed. Universității din Pitești, 2006. - Merică, A. „Atletism Exerciții și jocuri pregătitoare”, Ed. Consiliului național pentru Educație Fizică și Sport, 1969, București; - Mihăilescu, L., Mihăilescu, N. „Atletism în sistemul educațional”, Ed. Univ. din Pitești, 2006; - Neamțu, M., Ionescu, B.D., Scurt, C., Nechita, F. „Atletismul pentru toți”, Ed. Univ. Transilvania Brașov, 2008; - F.R.A -Regulamentul concursurilor de atletism. F.R.A. 2023 - I.A.A.F. -Book of rules			

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

Conștientizarea nevoii de pregătire profesională continuă în raport cu cerințele specifice Inspectoratului Școlar Județean, Cluburilor Sportive Școlare

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Utilizarea principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru apreciere și evaluarea nivelului de consolidare și perfecționare a tehnicii exercițiilor din atletism.	Examen scris	50%
	Analiza critică a metodelor și mijloacelor specifice privind metodologia însușirii tehnicii exercițiilor probelor din atletism .	Proiect	20%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor de pregătire specifice privind însușirea tehnicii și metodicii de predare/încălzire/ perfecționare a exercițiilor din școala alergării, aruncării și săriturii (alergărilor pe plat, teren variat, alergare de garduri, obstacole, ștafeta, săriturii în lungime cu pași în zbor, triplusalt, săriturii în înălțime cu rostogolire ventrală și rostogolire dorsală, aruncării greutății cu elan liniar și cu elan circular, aruncarea discului, suliței și mingii de oină).	Verificare practică	30%

10.6 Standard minim de performanță
- Creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile. - Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul de predare-învățare la disciplinei sportive atletism, conform principiilor de bază ale instruirii. - Descrierea și demonstrarea sistemelor operationale specifice disciplinei sportive ATLETISM pe grupe de probe - Cunoașterea, înțelegerea și demonstrarea practică tehnicii și metodicii exercițiilor din atletism cuprinse în programa analitică.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan OANCEA, Director de departament
Lector dr. Alexandru BONDOC-IONESCU, Titular de curs	Lector dr. Alexandru BONDOC-IONESCU, Titular de laborator

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de masterat ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	MASTERAT
1.6 Programul de studii/ Calificarea	PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ ȘI MANAGEMENT ÎN SPORT / PROFESOR ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL ȘI POST-LICEAL

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Specializare într-o ramură sportivă – baschet 2						
2.2 Titularul activităților de curs	Bogdan Oancea						
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Bogdan Oancea						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare		2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾
							Obligativitate ⁴⁾

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	0/2/2
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	0/28/28
Distribuția fondului de timp					266 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					50
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					50
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					160
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	266				
3.8 Total ore pe semestru	350				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	14				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• sistem proiecție video și audio
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• sistem proiecție video și audio, sală sport funcțională pentru jocul de baschet

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv Absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile. Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată. Absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv. Absolventul identifică resursele materiale necesare predării lecțiilor și/sau antrenamentelor sportive. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv. Absolventul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusiv echipamentele sportive specifice. Absolventul creează un mediu de învățare pozitiv, atractiv și stimulator în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv. Absolventul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor. Absolventul manifestă constant dorința de dezvoltare și de perfecționare a conținutului noțional, aptitudinal și managerial specific activității sale profesionale. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și antrenamentului sportiv Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul clasei de elevi/grupului de sportivi. Absolventul identifică nevoile elevilor/sportivilor precum și diferențele culturale/fizice/sociale dintre aceștia. Absolventul utilizează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor.
	Competențe transversale Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și a antrenamentului sportiv. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune. Dezvoltarea și managementul carierei Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	asimilarea unor cunoștințe avansate de specialitate privind tactica jocului de baschet
7.2 Obiectivele specifice	conceperea, selectarea și aplicarea unor mijloace și sisteme de acționare corelate cu cerințele tactice pe categorii de vârstă și potrivit particularităților practicanților jocului de baschet.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Acțiunile tactice individuale ofensive – demarajul, ieșirea la minge, poziția triplei amenințări, pătrunderea, depășirea, urmărirea și recuperarea mingii	prelegere	6	
2. Acțiuni tactice individuale defensive – marajul, urmărirea și recuperarea mingii	prelegere	2	
3. Acțiuni tactice colective ofensive – dă și du-te, încrucișarea, blocajul, atacul în superioritate numerică, contraatacul și atacul rapid, atacul împotriva apărării de tip zonă sau a celei combinate	prelegere	6	
4. Acțiuni tactice colective defensive – închiderea culoarului de pătrundere, alunecarea, flotarea, aglomerarea, schimbul de adversari, apărarea în inferioritate numerică, apărarea	prelegere	6	

de tip zonă, apărarea combinată			
5. Tactici speciale – strategia sfârșitului de joc / momente cheie, capcana, pressing / zona pressing	prelegere	2	
6. Pregătirea specializată în baschet	prelegere	4	
7. Planificarea și inducerea formei sportive	prelegere	2	
Bibliografie obligatorie:			
1. Chicomban M., <i>Metodica disciplinelor sportive – Baschet</i> , Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010			
2. Negulescu C. și colab, <i>Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet</i> , ANEFS, București, 1997			
3. Marcu Ghe., <i>Curs baschet</i> , I.E.F.S., Brașov, 1993			
4. Moldovan E., <i>Aspecte ale teoriei și metodicii jocului de baschet</i> , Editura Universității Transilvania, Brașov, 2006			
5. Oancea B., <i>Metodica predării tehnicii jocului de baschet</i> , Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016			
6. Popescu F., <i>Baschet. Curs de bază</i> , Editura Fundației România de Măine, București, 2010			
7. Săndulache Ș., <i>Baschet. Lucrări practice</i> . Editura Fundației România de Măine, București, 2009			
8. Vasilescu L., <i>Baschet - antrenament, exerciții, jocuri</i> , Editura Fundației România de Măine, București, 1999			
Bibliografie facultativă:			
1. Hopla D., <i>Basketball Shooting</i> , Human Kinetics, 2012			
2. Krause J., Pim R., <i>Coaching Basketball</i> , New York. Professional Publishing, 2002			
3. Miniscalco K., Kot G., <i>Survival Guide for Coaching Youth Basketball</i> , Human Kinetics, USA, 2009			
4. Paye B., Paye P., <i>Youth Basketball Drills</i> , Second Edition, Champaign, Illinois, Human Kinetics, USA, 2013			
5. Showalter D., <i>Coaching Young basketball</i> , 5 th Edition, American Sport Education Program, Champaign, Illinois, Human Kinetics, USA, 2012			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Acțiunile tactice individuale ofensive – demarajul, ieșirea la minge, poziția triplei amenințări, pătrunderea, depășirea, urmărirea și recuperarea mingii	Dezbateri + aplicație practică	6	
2. Acțiuni tactice individuale defensive – marajul, urmărirea și recuperarea mingii	Dezbateri + aplicație practică	2	
3. Acțiuni tactice colective ofensive – dă și du-te, încrucișarea, blocajul, atacul în superioritate numerică, contraatacul și atacul rapid, atacul împotriva apărării de tip zonă sau a celei combinate	Dezbateri + aplicație practică	6	
4. Acțiuni tactice colective defensive – închiderea culoarului de pătrundere, alunecarea, flotarea, aglomerarea, schimbul de adversari, apărarea în inferioritate numerică, apărarea de tip zonă, apărarea combinată	Dezbateri + aplicație practică	6	
5. Tactici speciale – strategia sfârșitului de joc / momente cheie, capcana, pressing / zona pressing	Dezbateri + aplicație practică	2	
6. Pregătirea specializată în baschet	Dezbateri + aplicație practică	4	
7. Planificarea și inducerea formei sportive	Dezbateri + aplicație practică	2	
Bibliografie obligatorie:			
1. Chicomban M., <i>Metodica disciplinelor sportive – Baschet</i> , Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010			
2. Negulescu C. și colab, <i>Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet</i> , ANEFS, București, 1997			
3. Marcu Ghe., <i>Curs baschet</i> , I.E.F.S., Brașov, 1993			
4. Moldovan E., <i>Aspecte ale teoriei și metodicii jocului de baschet</i> , Editura Universității Transilvania, Brașov, 2006			
5. Oancea B., <i>Metodica predării tehnicii jocului de baschet</i> , Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016			
6. Popescu F., <i>Baschet. Curs de bază</i> , Editura Fundației România de Măine, București, 2010			
7. Săndulache Ș., <i>Baschet. Lucrări practice</i> . Editura Fundației România de Măine, București, 2009			
8. Vasilescu L., <i>Baschet - antrenament, exerciții, jocuri</i> , Editura Fundației România de Măine, București, 1999			
Bibliografie facultativă:			
1. Hopla D., <i>Basketball Shooting</i> , Human Kinetics, 2012			
2. Krause J., Pim R., <i>Coaching Basketball</i> , New York. Professional Publishing, 2002			
3. Miniscalco K., Kot G., <i>Survival Guide for Coaching Youth Basketball</i> , Human Kinetics, USA, 2009			
4. Paye B., Paye P., <i>Youth Basketball Drills</i> , Second Edition, Champaign, Illinois, Human Kinetics, USA, 2013			
5. Showalter D., <i>Coaching Young basketball</i> , 5 th Edition, American Sport Education Program, Champaign, Illinois, Human Kinetics, USA, 2012			
8.3 Practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme pentru perfecționarea sarcinilor de	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateri, dialogul	14	

organizarea aehipei pe fazele jocului	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul		
Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme pentru perfecționarea sarcinilor de organizarea aehipei pe fazele jocului și integrarea părții fizice în antrenamentul integrat		14	
Bibliografie obligatorie:			
1. Chicomban M., <i>Metodica disciplinelor sportive – Baschet</i> , Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010			
2. Negulescu C. și colab, <i>Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet</i> , ANEFS, București, 1997			
3. Marcu Ghe., <i>Curs baschet</i> , I.E.F.S., Brașov, 1993			
4. Moldovan E., <i>Aspecte ale teoriei și metodicii jocului de baschet</i> , Editura Universității Transilvania, Brașov, 2006			
5. Oancea B., <i>Metodica predării tehnicii jocului de baschet</i> , Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016			
6. Popescu F., <i>Baschet. Curs de bază</i> , Editura Fundației România de Măine, București, 2010			
7. Săndulache Ș., <i>Baschet. Lucrări practice</i> . Editura Fundației Romania de Măine, București, 2009			
8. Vasilescu L., <i>Baschet - antrenament, exerciții, jocuri</i> , Editura Fundației România de Măine, București, 1999			
Bibliografie facultativă:			
1. Hopla D., <i>Basketball Shooting</i> , Human Kinetics, 2012			
2. Krause J., Pim R., <i>Coaching Basketball</i> , New York. Professional Publishing, 2002			
3. Miniscalco K., Kot G., <i>Survival Guide for Coaching Youth Basketball</i> , Human Kinetics, USA, 2009			
4. Paye B., Paye P., <i>Youth Basketball Drills</i> , Second Edition, Champaign, Illinois, Human Kinetics, USA, 2013			
5. Showalter D., <i>Coaching Young basketball</i> , 5 th Edition, American Sport Education Program, Champaign, Illinois, Human Kinetics. USA. 2012.			

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

Inspectoratul Școlar Județean Brașov, Asociația Județeană de Baschet, Centrul Național de Formare și Perfecționare al Antrenorilor

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs		Examinare scrisă	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect			
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea liniei metodice a elementelor și procedeele tehnice specifice jocului de baschet în funcție de nivelul de instruire			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan OANCEA, Director de departament
Conf.dr. Bogdan OANCEA Titular de curs	Conf.dr. Bogdan OANCEA Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclu de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- 5) Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de Masterat ¹⁾	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță sportivă și management în sport / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Specializare într-o ramură sportivă– FOTBAL 2								
2.2 Titularul activităților de curs	Gabriel SIMION								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Gabriel SIMION								
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAP	
							Obligativitate ³⁾	DI	

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	0/2/2
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	0/28/28
Distribuția fondului de timp					266 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					150
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					100
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					52
Tutoriat					
Examinări					6
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	266				
3.8 Total ore pe semestru	350				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	14				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala retroproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	•

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. R.Î. 1.4. Absolventul are capacitatea de a crea un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), la nivelul vârstei de 14-18 ani, atât pentru elevi cât și pentru juniorii sportivi. R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul procesului didactic de educație fizică și antrenament și management sportiv. R.Î. 1.6. Absolventul evaluează constant eficacitatea documentelor de planificare, adaptându-le permanent în scopul rezolvării cu succes a situațiilor problemă circumscrise antrenamentului și managementului sportiv. R.Î. 1.10. Absolventul dobândește capacitatea de a integra cunoștințele acumulate cu capacitatea de management a problemelor complexe în scopul formulării unor judecăți pe baza reflexiei asupra responsabilității sociale și etice legate de aplicarea propriilor cunoștințe și raționamente. Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv R.Î. 2.2. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță și managementului structurilor aferente, prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională. R.Î. 2.5. Absolventul implică activ elevii/sportivii în planificarea și evaluarea activităților specifice antrenamentului și managementului sportiv. R.Î. 2.6. Absolventul dezvoltă și implementează protocoale de prim ajutor și siguranță în cadrul activităților specifice desfășurate. R.Î. 2.8. Absolventul organizează, manageriază și monitorizează activități specifice domeniului. R.Î. 2.9. Absolventul evaluează, monitorizează și manageriază permanent noutățile apărute în procesul didactic și de pregătire sportivă, în scopul facilitării accesului elevilor/sportivilor la instrumente, metode și tehnologii destinate obținerii progresului în cadrul activităților specifice desfășurate. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului și managementului sportiv R.Î. 3.1. Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul activităților didactice specifice. R.Î. 3.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive. R.Î. 3.3. Absolventul dezvoltă o comunicare pozitivă cu elevii/sportivii în scopul implicării active a acestora în procesul de antrenament și management sportiv. R.Î. 3.5. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei/echipei. R.Î. 3.6. Absolventul colaborează cu părinții și diriginții elevilor/sportivilor în scopul asigurării unui climat optim necesar dezvoltării polivalente a acestora. R.Î. 3.7. Absolventul utilizează metode de evaluare complexe a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor. R.Î. 3.9. Absolventul dezvoltă abilități de monitorizare și manageriere a activităților elevilor/sportivilor pentru a facilita succesul și integrarea socială a acestora. R.Î. 3.10. Absolventul manageriază permanentă propriile aspecte profesionale specifice postului, în scopul autoperfecționării continue.
-------------------------	---

Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup . R.Î. 1.3. Absolventul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora. R.Î. 1.6. Absolventul dobândește capacitatea de a determina creșterea încrederii în sine a tinerilor prin testarea rezistenței la eforturile fizic și mental ale organismului.
	Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. R.Î. 2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate. R.Î. 2.5. Absolventul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea și aprofundarea cunoștințelor teoretico-metodice de specialitate, cu aplicații în antrenamentul sportiv, selecție și performanță sportivă în fotbal;
7.2 Obiectivele specifice	- Utilizarea principiilor și metodelor de bază pentru rezolvarea problemelor simple asociate proiectării și planificării conținuturilor specifice / stadiul I de pregătire în fotbal - Elaborarea unor documente de planificare și evidență pentru microstructură, mezostructură, macrostructură conform cerințelor din sportul de performanță / obținerii performanțelor motrice superioare în fotbal - Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei 3portive fotbalului privind antrenamentul 3portive ,selecția și performanță motrică - Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul predare-învățare pe baza definirii și utilizării principiilor de bază ale antrenamentului sportiv și ale organizării unui proces de selecție/ ramură - Selectarea și/ sau conceperea unor metode și sisteme de acționare, a unor instrumente de evaluare conform particularităților specifice fotbalului și aplicarea metodelor de selecție corelate cu cerințele antrenamentului sportiv și performanței motrice - Abordarea procesuală a motricității specifice în sens performanțial, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării / perfecționării fizice pentru optimizarea capacității motrice și de performanță în jocul de fotbal - Formularea obiectivelor de instruire și de performanță / ramură de sport / vârstă și nivel de pregătire

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Obs.
Caracteristicile jocului de fotbal modern	Prelegere	4	
Orientările metodice în antrenamentul sportiv modern din fotbal	Metodele vizuale	2	
Antrenamentul integrat	Discuții în grup	4	
Crearea situațiilor de învățare		4	
Model de joc. Concepția de joc	Prelegere	2	
Model de joc. Sistemul de joc	Metodele vizuale	2	
Model de joc. Principiile tactice în fotbal	Discuții în grup	2	
Model de joc. Planul tactic în jocul de fotbal		4	
Interrelația dintre factorii antrenamentului în jocul de fotbal.		4	
Periodizarea tactică			
Bibliografie obligatorie: 1. Simion G. - Specializare într-o ramură sportivă– FOTBAL, Note de curs. Uz intern, 2024 2. Simion G. - Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – Fotbal, Ed. Universității Transilvania, Brașov, 2014 Bibliografie facultativă: 1. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009. 2. Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2005.			

3. Simion G. -Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2021.			
4. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018.			
5. Simion G. -Polivalentă sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017.			
6. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013.			
7. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012.			
8.2 Laborator	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Obs.
Sisteme de acționare (S.A.) pentru învățarea și perfecționarea construcției	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul	4	
S.A. pentru învățarea și perfecționarea creării șanselor de a marca și a finalizării		4	
S.A. pentru învățarea și perfecționarea perturbării construcției adversarului		4	
S.A. pentru învățarea și perfecționarea prevenirii creării șanselor de a marca și apărării porții		4	
S.A. pentru perfecționarea tranziției defensive		2	
S.A. pentru perfecționarea tranziției ofensive		2	
S.A. pentru perfecționarea acțiunilor tactice individuale și colective în atac și în apărare		2	
S.A. pentru perfecționarea acțiunilor tactice colective în atac și în apărare		2	
S.A. pentru perfecționarea jocului jucătorului pe post		4	
Bibliografie obligatorie:			
1. Simion G. - Specializare într-o ramură sportivă– FOTBAL, Note de curs. Uz intern, 2024			
2. Simion G. - Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – Fotbal, Ed. Universității Transilvania, Brașov, 2014			
Bibliografie facultativă:			
1. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009.			
2. Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2005.			
3. Simion G. -Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2021.			
4. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018.			
5. Simion G. -Polivalentă sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017.			
6. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013.			
7. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012.			
8.3 Practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme pentru perfecționarea sarcinilor de organizarea aehipei pe fazele jocului	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul	14	
Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme pentru perfecționarea sarcinilor de organizarea aehipei pe fazele jocului și integrarea părții fizice în antrenamentul integrat	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul	14	
Bibliografie obligatorie:			
1. Simion G. - Specializare într-o ramură sportivă– FOTBAL, Note de curs. Uz intern, 2024			
2. Simion G. - Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – Fotbal, Ed. Universității Transilvania, Brașov, 2014			
Bibliografie facultativă:			
1. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009.			
2. Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2005.			
3. Simion G. -Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2021.			
4. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018.			
5. Simion G. -Polivalentă sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017.			
6. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013.			
7. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012.			

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

Conținuturile disciplinei satisfac așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului: Inspectoratul Școlar Județean, Federația Română de Fotbal, cluburile sportive.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a noțiunilor fotbalului privind antrenamentul sportiv modern în fotbal, modelul de joc și interrelația factorilor antrenamentului în fotbal, cu o terminologie adecvată.	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	50%
	Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice tacticii fotbalului corelate cu particularitățile performanței motrice.	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	20%
10.5 L/P	Conceperea, demonstrarea și aplicarea corectă a sistemelor de acționare pt. pregătirea tactică.	Itemi subiectivi Aplicație practică	30%
10.6 Standard minim de performanță			
Rezolvarea unei probleme bine definite (explicarea, demonstrarea și aplicarea sistemelor de acționare pt. pregătirea tactică), de complexitate medie, din domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf.dr. Ioan TURCU, Decan	Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Conf.dr. Gabriel SIMION, Titular de curs	Conf.dr. Gabriel SIMION, Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de masterat ¹⁾	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii ²⁾	MASTERAT
1.6 Programul de studii/ Calificarea	PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ ȘI MANAGEMENT ÎN SPORT / PROFESOR ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL ȘI POSTLICEAL

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Specializare într-o ramură sportivă_gimnastică_2							
2.2 Titularul activităților de curs	Florentina NECHITA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Florentina NECHITA							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DA
							Obligatorietate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	0/2/2
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	0/28/28
Distribuția fondului de timp					266 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					50
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					50
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					160
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	266				
3.8 Total ore pe semestru	350				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	14				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala de curs UniTbv
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala de gimnastică/ Cluburi sportive

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	- Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv - R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. - R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. - R.Î. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de consolidare-fixare a deprinderilor motrice atât pentru elevii de nivel liceal cât și pentru practicanții sportului la nivel juniori.interdisciplinar. - Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv - R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor management și de antrenament sportiv. - R.Î. 2.2. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță și managementului structurilor aferente, prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională. - Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului și managementului sportiv - R.Î. 3.1. Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul activităților didactice specifice. - R.Î. 3.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive. - R.Î. 3.3. Absolventul dezvoltă o comunicare pozitivă cu elevii/sportivii în scopul implicării active a acestora în procesul de antrenament și management sportiv.
Competențe transversale	- Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale - R.Î. 1.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup . - R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe manageriale de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor elevi/sportivi. - R.Î. 1.3. Absolventul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora. - Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei - R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. - R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. - R.Î. 2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Identificarea și prelucrarea noțiunilor specifice antrenamentului sportiv în gimnastică
7.2 Obiectivele specifice	- Abordarea procesurală a unor cunoștințe teoretice privind noțiunile elementare de tehnică a probelor din gimnastică și de planificare a lecțiilor specifice pregătirii în gimnastică - Utilizarea adecvată a mijloacelor specifice gimnasticii în planificarea antrenamentelor sportive în gimnastică

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Bazele antrenamentului sportive în gimnastică	Prelegere power point+ dezbatere	4 ore	
2. Stadiile antrenamentului sportiv în gimnastică – principii și baze		4 ore	
3. Noțiuni privind corelarea modelului de pregătire a psihomotricității cu modelul de concurs		4 ore	
4. Descrierea probelor din gimnastică pe categorii masculin și feminin și modul lor de implementare în cadrul antrenamentului sportiv, cât și al		8 ore	

competițiilor		
5. Repere metodologice în elaborarea planificării pregătirii sportive pe diferite categorii de vârstă	8 ore	

Bibliografie obligatorie:

- 1.NECHITA, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Note de curs UniTBv, uz intern, 2023;
- 2.NECHITA, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Curs format IFR, UniTBv, 2021;
- 3.PATA, O.P. Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii, Editura Universității Ștefan cel Mare Suceava, 2016, ISBN: 978-973-666-458-8
4. DUMITRU, R., ORTĂNESCU, D., NANU, M.C., COSMA, G. Metodica predării gimnasticii în școală, Editura Universitaria, ISBN: 978-606-14-1323-2, 2018;
- 5.NECHITA, F. Metodica predării gimnasticii în școală, Note de curs UniTBv, uz intern, 2023;

Bibliografie facultativă:

- 1.Fekete, I. (1996). Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri, ED. Librăriile Crican, Oradea.
2. Jipa, I. (1967)– Programe de gimnastica artistică și acrobatică, Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport;
- 2.Negru, I. N. (2019). Gimnastică de bază. Teorie și practică. Ed. Presa Universitară Clujeană, ISBN: 978-606-37-0483-3;
- 3.Potop, V. (2014). Gimnastic de bază. Teorie și metodică, Ed. Discipolul, ISBN: 978-606-8294-83-4, pp.180.
- 4.Stroescu, A. (1968). Gimnastica, Ed Did și Ped Buc.
- 5.Thomas, L. (1961) Exerciții la scara fixă Ed. UCFS, Buc.
- 6.Vieru, N. (1997). Manual de gimnastică sportivă, Ed. Driada Buc.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Pregătirea individualizată a grupelor de începători în gimnastica artistică feminină/masculină	Conversație,	20 ore	
2. Aspecte tehnologice de planificare și organizare a pregătirii gimnaștilor de performanță pentru participare în concurs pe durata unui ciclu anual de antrenament	demonstrația	20 ore	
3. Forme de practicare a gimnasticii în școală/cluburile sportive	Metoda globală și fragmentată	16 ore	

Bibliografie obligatorie:

- 1.NECHITA, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Note de curs UniTBv, uz intern, 2023;
- 2.NECHITA, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Curs format IFR, UniTBv, 2021;
- 3.PATA, O.P. Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii, Editura Universității Ștefan cel Mare Suceava, 2016, ISBN: 978-973-666-458-8
4. DUMITRU, R., ORTĂNESCU, D., NANU, M.C., COSMA, G. Metodica predării gimnasticii în școală, Editura Universitaria, ISBN: 978-606-14-1323-2, 2018;
5. PLATONOV V. N. Periodizarea antrenamentului sportiv. Teoria generală și aplicațiile practice, București: Discobolul, 2015. 607 p

Bibliografie facultativă:

- 1.Fekete, I. (1996). Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri, ED. Librăriile Crican, Oradea.
- 2.Negru, I. N. (2019). Gimnastică de bază. Teorie și practică. Ed. Presa Universitară Clujeană, ISBN: 978-606-37-0483-3;
- 3.Potop, V. (2014). Gimnastic de bază. Teorie și metodică, Ed. Discipolul, ISBN: 978-606-8294-83-4, pp.180.
- 4.Stroescu, A. (1968). Gimnastica, Ed Did și Ped Buc.
- 5.Thomas, L. (1961) Exerciții la scara fixă Ed. UCFS, Buc.
- 6.Vieru, N. (1997). Manual de gimnastică sportivă, Ed. Driada Buc.

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

Conștientizarea nevoii de pregătire profesională continuă, pe parcursul întregii vieți prin utilizarea a unor metode și tehnici eficiente de învățare a elevilor în raport cu cerințele sociale în vederea integrării lor pe piața muncii.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Evaluare scrisă (portofoliu)	70%

10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor specifice privind elaborarea planurilor anuale de pregătire	Evaluare orală	15%
	Explicarea și demonstrarea corectă a exercițiilor din gimnastica de performanță	Evaluare practică	15%
10.6 Standard minim de performanță			
- Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor domeniilor: front și ordine și dezvoltare fizică generală. - Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico –metodic (laborator)/ proiect, cât și la examenul scris (portofoliu). - Prezența obligatorie: 80% la lucrările practico-metodice și la cursul teoretic 50%.			

Prezența Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Conf. dr. Florentina NECHITA, Titular de curs	Conf. dr. Florentina NECHITA, Titular de laborator/ proiect

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Sport și Performanța Motrică
1.4 Domeniul de studii de masterat ¹⁾	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță sportivă și management în sport / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Specializare într-o ramură sportivă - Handbal							
2.2 Titularul activităților de curs	Veronica Mîndrescu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Veronica Mîndrescu							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAP
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					266 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					150
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					100
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					52
Tutoriat					
Examinări					6
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	266				
3.8 Total ore pe semestru	350				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	14				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs- Videoproiector – prezentare powerpoint (prelegere mixtă)
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală de curs • Activitate interactivă

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. R.Î. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de consolidare-fixare a deprinderilor motrice atât pentru elevii de nivel liceal cât și pentru practicanții sportului la nivel juniori. R.Î. 1.4. Absolventul are capacitatea de a crea un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), la nivelul vârstei de 14-18 ani, atât pentru elevi cât și pentru juniorii sportivi. R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul procesului didactic de educație fizică și antrenament și management sportiv. R.Î. 1.6. Absolventul evaluează constant eficacitatea documentelor de planificare, adaptându-le permanent în scopul rezolvării cu succes a situațiilor problemă circumscrise antrenamentului și managementului sportiv. R.Î. 1.7. Absolventul planifică, manageriază și monitorizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului. R.Î. 1.8. Absolventul dobândește cunoștințele specifice care îi oferă capacitatea de a înțelege, dezvolta și aplica idei originale în cadrul activităților de cercetare. R.Î. 1.9. Absolventul dobândește noțiuni și capacități necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de probleme noi, corelate cu dimensiunile specializării sau cu domenii multidisciplinare, conexe domeniului de studii. R.Î. 1.10. Absolventul dobândește capacitatea de a integra cunoștințele acumulate cu capacitatea de management a problemelor complexe în scopul formulării unor judecăți pe baza reflexiei asupra responsabilității sociale și etice legate de aplicarea propriilor cunoștințe și raționamente.
Competențe transversale	Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor management și de antrenament sportiv. R.Î. 2.2. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță și managementului structurilor aferente, prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională. R.Î. 2.3. Absolventul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, prestării serviciilor sportive și de management. R.Î. 2.4. Absolventul dobândește capacitatea de a aprecia și evalua importanța și rolul proiectării și gestionării riguroase a elementelor sportive precum și a resurselor umane și financiare din domeniul de activitate. R.Î. 2.5. Absolventul implică activ elevii/sportivii în planificarea și evaluarea activităților specifice antrenamentului și managementului sportiv. R.Î. 2.6. Absolventul dezvoltă și implementează protocoale de prim ajutor și siguranță în cadrul activităților specifice desfășurate. R.Î. 2.7. Absolventul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor. R.Î. 2.8. Absolventul organizează, manageriază și monitorizează activități specifice domeniului. R.Î. 2.9. Absolventul evaluează, monitorizează și manageriază permanent noutățile apărute în procesul didactic și de pregătire sportivă, în scopul facilitării accesului elevilor/sportivilor la instrumente, metode și tehnologii destinate obținerii progresului în cadrul activităților specifice desfășurate. R.Î. 2.10. Absolventul manifestă constant dorința de dezvoltare și de perfecționare a conținutului noțional, aptitudinal și managerial specific activității sale profesionale.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Abordarea obiectivă și argumentată, atât teoretic cât și practic, a unor situații problemă, în vederea soluționării eficiente a acestora, cu respectarea valorilor și principiilor în recuperare
7.2 Obiectivele specifice	Capacitatea de a comunica eficient, adaptat oricărui interlocutor, capacitatea de a comunica asertiv, de a dezvolta parteneriate și rețele profesionale

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
----------	-------------------	--------------	------------

Conceptul antrenamentului sportiv	Prelegere pe bază de slide îmbunătățită prin dezbateri	4 ore	
Programe de acțiune pentru perfecționarea sistemului de apărare 4+2	Prelegere pe bază de slide îmbunătățită prin dezbateri	4 ore	
Programe de acțiune pentru perfecționarea sistemului de apărare 5+1	Prelegere pe bază de slide îmbunătățită prin dezbateri	4 ore	
Programe de acțiune pentru perfecționarea sistemului de atac- contraatac cu un vârf	Prelegere pe bază de slide îmbunătățită prin dezbateri	4 ore	
Programe de acțiune pentru perfecționarea sistemului de atac - pozițional	Prelegere pe bază de slide îmbunătățită prin dezbateri	4 ore	
Perfecționarea atacului -4-2 și 5-1, joc bilateral	Prelegere pe bază de slide îmbunătățită prin dezbateri	4 ore	
Perfecționarea apărării în sisteme diferite de atac	Prelegere pe bază de slide îmbunătățită prin dezbateri	4 ore	
Bibliografie ❖ Beatrice ABALASEI- INTRODUCERE IN ANTRENAMENTUL JOCULUI DE HANDBAL, 2012, Editura Lumen, https://edituralumen.ro/librarie-editura-stiintifica/introducere-in-antrenamentul-jocului-de-handbal-beatrice-abalasei-2/ ❖ Gherman Alexandru Andrei- Perfecționarea biomecanicii a mișcărilor în handbal, 2017, ISBN: 978-606-17-1074-4, https://www.casacartii.ro/editura/carte/perfectionarea-biomecanicii-miscarilor-in-jocul-de-handbal ❖ Mîndrescu Veronica – Handbal, Jocul, Jucătorii, Regulament, Palmares., 2020, Editura Rizoprint, Cluj Napoca, ISBN - 978-973-53-2523-7 http://www.risoprint.ro/detaliicarte.php?id=2381 ❖ Mîndrescu V.(2015)- Handbal-Tehnici de instruire, Editura Lux Libris Brașov ❖ Mîndrescu V. (2012)-Selecția, instruirea și refacerea în cluburile private Handbal, Editura Lux Libris, Brașov ❖ Florin Cazan- Metodica predării handbalului în școală, 2018, ISBN 978-606-14-1437-6, Editura Universitaria ❖ https://www.editurauniversitaria.ro/ro/book/metodica-predarii-handbalului-in-scoala/12945			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
Perfecționarea antrenamentului specific jocului de handbal	Prelegere clasică- Dezbateri	4	
Perfecționarea variantelor de aruncare la poartă din alergare și săritură	Prelegere clasică- Dezbateri	4	
Perfecționarea aruncărilor la poartă de pe posturi	Prelegere clasică- Dezbateri	4	
Perfecționarea atacului pozițional	Prelegere clasică- Dezbateri	4	
Perfecționarea contraatacului cu un vârf și a contraatac susținut	Prelegere clasică- Dezbateri	4	
Perfecționarea apărării pe semicercul de 6 m și a apărării avansate	Prelegere clasică- Dezbateri	4	
Scheme tactice de atac și noțiuni de regulament	Prelegere clasică- Dezbateri	4	
Bibliografie ❖ Beatrice ABALASEI- INTRODUCERE IN ANTRENAMENTUL JOCULUI DE HANDBAL, 2012, Editura Lumen, https://edituralumen.ro/librarie-editura-stiintifica/introducere-in-antrenamentul-jocului-de-handbal-beatrice-abalasei-2/ ❖ Gherman Alexandru Andrei- Perfecționarea biomecanicii a mișcărilor în handbal, 2017, ISBN: 978-606-17-1074-4, https://www.casacartii.ro/editura/carte/perfectionarea-biomecanicii-miscarilor-in-jocul-de-handbal ❖ Mîndrescu Veronica – Handbal, Jocul, Jucătorii, Regulament, Palmares., 2020, Editura Rizoprint, Cluj Napoca, ISBN - 978-973-53-2523-7 http://www.risoprint.ro/detaliicarte.php?id=2381 ❖ Mîndrescu V.(2015)- Handbal-Tehnici de instruire, Editura Lux Libris Brașov ❖ Mîndrescu V. (2012)-Selecția, instruirea și refacerea în cluburile private Handbal, Editura Lux Libris, Brașov ❖ Florin Cazan- Metodica predării handbalului în școală, 2018, ISBN 978-606-14-1437-6, Editura Universitaria ❖ https://www.editurauniversitaria.ro/ro/book/metodica-predarii-handbalului-in-scoala/12945			
8.3 Practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme pentru perfecționarea sarcinilor de organizarea aehipei pe fazele jocului	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateri, dialogul	14	
Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu			

teme pentru perfecționarea sarcinilor de organizarea aehipei pe fazele jocului și integrarea părții fizice în antrenamentul integrat	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul	14	
Bibliografie ❖ Beatrice ABALASEI- INTRODUCERE IN ANTRENAMENTUL JOCULUI DE HANDBAL, 2012, Editura Lumen, https://edituralumen.ro/librarie-editura-stiintifica/introducere-in-antrenamentul-jocului-de-handbal-beatrice-abalasei-2/ ❖ Gherman Alexandru Andrei- Perfecționarea biomecanicii a mișcărilor în handbal, 2017, ISBN: 978-606-17-1074-4, https://www.casacartii.ro/editura/carte/perfectionarea-biomecanicii-miscarilor-in-jocul-de-handbal ❖ Mîndrescu Veronica – Handbal, Jocul, Jucătorii, Regulament, Palmares., 2020, Editura Rizoprint, Cluj Napoca, ISBN - 978-973-53-2523-7 http://www.rizoprint.ro/detaliicarte.php?id=2381 ❖ Mîndrescu V.(2015)- Handbal-Tehnici de instruire, Editura Lux Libris Brașov ❖ Mîndrescu V. (2012)- Selecția, instruirea și refacerea în cluburile private Handbal, Editura Lux Libris, Brașov ❖ Florin Cazan- Metodica predării handbalului în școală, 2018, ISBN 978-606-14-1437-6, Editura Universitaria ❖ https://www.editurauniversitaria.ro/ro/book/metodica-predarii-handbalului-in-scoala/12945 .			

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

Explicarea și analizarea corectă a unor procese, conținuturi, procedee și acțiuni - soluționarea practică a unui complex de procedee tehnice și acțiuni tactice din conținutul disciplinei - prezentarea proiectelor lansate pe grupe de lucru - rezolvarea corectă a problematicii teoretico-metodice la examenul scris

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Participarea activă		40%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Elaborarea unui proiect din domeniul handbal-ului	Susținerea proiectului	60%
10.6 Standard minim de performanță			
Probe tehnice Punerea în aplicare a metodelor de recuperare			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 22/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024

Decan Conf. dr. Ioan TURCU	Director de departament Conf. dr. Bogdan OANCEA
Titular de curs Prof. dr. Veronica MÎNDRESCU	Titular de seminar/laborator/proiect Prof. dr. Veronica MÎNDRESCU

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclu de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- 5) Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de masterat	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță umană în antrenamentul sportiv (în limba engleză) / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Specializare într-o ramură sportivă_Natație							
2.2 Titularul activităților de curs	Enoiu Răzvan Sandu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Enoiu Răzvan Sandu							
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAP
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					266 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					50
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					50
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					160
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	266				
3.8 Total ore pe semestru	350				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	14				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală dotată cu videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Bazin

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	C1. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului sportiv R.Î.1.1 Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul activităților didactice specifice. R.Î.1.2 Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive. R.Î.1.3 Absolventul dezvoltă o comunicare pozitivă cu elevii/sportivii în scopul implicării active a acestora în procesul de antrenament sportiv. C2 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive R.Î.2.1 Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului II al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. R.Î.2.2 Absolventul identifică și adaptează programele de consolidare-fixare a deprinderilor motrice atât pentru elevii de nivel liceal cât și pentru practicanții sportului la nivel juniori. R.Î.2.3 Absolventul are capacitatea de a crea un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), la nivelul vârstei de 14-18 ani, atât pentru elevi cât și pentru juniorii sportivi.
Competențe transversale	CT1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1 Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup. R.Î.1.2 Absolventul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora. R.Î.1.3 Absolventul identifică, înțelege și armonizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de promovare și organizare a proceselor specifice antrenamentului sportiv. CT2 Dezvoltarea și managementul carierei. R.Î.1.1 Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. R.Î.1.2 Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate. R.Î.1.3 Absolventul monitorizează și controlează evoluția în carieră, inclusiv schimbarea locurilor de muncă sau specializarea în domenii conexe educației fizice și sportului.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Conducerea, programarea și planificarea lecțiilor de antrenament sportiv cu teme din natație
7.2 Obiectivele specifice	- Direcționarea efortului în natație - Knowledge and application of the principles of sports training in swimming.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Bazele fiziologice ale înotătorilor juniori cu vârsta cuprinsă între 13 și 16 ani	Prelegere, dezbateri, power point	4	
Pregătirea înotătorilor cu vârsta cuprinsă între 13-16 ani	Prelegere, dezbateri, power point	4	
Particularități de antrenament a înotătorilor juniori cu vârsta cuprinsă între 13-16 ani	Prelegere, dezbateri, power point	4	
Planificarea antrenamentului înotătorilor. Documente de planificare: plan anual, macrociclu, mezociclu.	Prelegere, dezbateri, power point	4	
Perioada pregătitoare	Prelegere, dezbateri, power point	4	
Perioada precompetițională	Prelegere, dezbateri, power point	4	
Perioada competițională	Prelegere, dezbateri, power point	4	
Bibliografie obligatorie: 1. Enoiu R.- <i>Manual de învățare a înotului</i> , Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2006 2. Enoiu R.- <i>Cartea înotătorului</i> , Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2003 3. Salo D. Condiționare completă pentru înot "cu DVD", Human Kinetics Pub., 2018 Bibliografie facultativă:			

1. Dragnea A., Mate S.- <i>Teoria Sportului</i>, Editura FEST, Bucuresti, 2002 2. Drăgan I.- <i>Medicina sportivă aplică</i>, Editura Editis, București, 1994 3. Enoiu R.- <i>Teoria și bazele metodologiei educației fizice și sportului</i>, Editura Omnia UNI-S. A.S.T., Brașov, 2000 4. Mahlo F.- <i>Forța musculară specifică la canotaj</i>, Performance Sport, Nr. 443, București, 2002 5. Maglisco E.- <i>Înot mai repede; Un ghid cuprinzător pentru știința înotului</i>, California State College, Bakersfield, Mayfield Publishing Company, 1982 6. Marinescu G., Crețuleșteanu G.- <i>Înot. Curs de specializare</i>, ANEFS, Bucuresti, 1995 7. Olaru M.- "<i>Inot</i>", Ed. Sport-Turism, 1982 8. Prelici V.- "<i>Performanță sportivă, personalitate, selecție</i>", Editura Facca, 1980 9. Hohmann H.- <i>Dezvoltarea forței musculare în pregătirea pe termen lung a performanței</i>, M.T.S., Institutul Național de Cercetări pentru Înot Sportiv, București, 2002			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Consolidarea procedeului craul	Dezbateri Lucru individual	6	
Consolidarea procedeului bras	Dezbateri Lucru individual	6	
Consolidarea procedeului spate	Dezbateri Lucru individual	6	
Consolidarea procedeului fluture	Dezbateri Lucru individual	6	
Aspecte metodice privind aplicarea metodelor de antrenament specifice natației	Dezbateri Lucru individual	4	
Bibliografie obligatorie: 1. Enoiu R.- <i>Manual de învățare a înotului</i>, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2006 2. Enoiu R.- <i>Cartea înotătorului</i>, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2003 3. Salo D. Condiționare completă pentru înot "cu DVD", Human Kinetics Pub., 2018 Bibliografie facultativă: 1. Dragnea A., Mate S.- <i>Teoria Sportului</i>, Editura FEST, Bucuresti, 2002 2. Drăgan I.- <i>Medicina sportivă aplică</i>, Editura Editis, București, 1994 3. Enoiu R.- <i>Teoria și bazele metodologiei educației fizice și sportului</i>, Editura Omnia UNI-S. A.S.T., Brașov, 2000 4. Mahlo F.- <i>Forța musculară specifică la canotaj</i>, Performance Sport, Nr. 443, București, 2002 5. Maglisco E.- <i>Înot mai repede; Un ghid cuprinzător pentru știința înotului</i>, California State College, Bakersfield, Mayfield Publishing Company, 1982 6. Marinescu G., Crețuleșteanu G.- <i>Înot. Curs de specializare</i>, ANEFS, Bucuresti, 1995 7. Olaru M.- "<i>Inot</i>", Ed. Sport-Turism, 1982 8. Prelici V.- "<i>Performanță sportivă, personalitate, selecție</i>", Editura Facca, 1980 9. Hohmann H.- <i>Dezvoltarea forței musculare în pregătirea pe termen lung a performanței</i>, M.T.S., Institutul Național de Cercetări pentru Înot Sportiv, București, 2002			
8.3 Practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu diferite teme pentru perfecționarea sarcinilor de organizare	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateri, dialogul	14	
Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu diferite teme pentru perfecționarea sarcinilor de organizare	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateri, dialogul	14	
Bibliografie obligatorie: 1. Enoiu R.- <i>Manual de învățare a înotului</i>, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2006 2. Enoiu R.- <i>Cartea înotătorului</i>, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2003 3. Salo D. Condiționare completă pentru înot "cu DVD", Human Kinetics Pub., 2018 Bibliografie facultativă: 1. Dragnea A., Mate S.- <i>Teoria Sportului</i>, Editura FEST, Bucuresti, 2002 2. Drăgan I.- <i>Medicina sportivă aplică</i>, Editura Editis, București, 1994 3. Enoiu R.- <i>Teoria și bazele metodologiei educației fizice și sportului</i>, Editura Omnia UNI-S. A.S.T., Brașov, 2000 4. Mahlo F.- <i>Forța musculară specifică la canotaj</i>, Performance Sport, Nr. 443, București, 2002 5. Maglisco E.- <i>Înot mai repede; Un ghid cuprinzător pentru știința înotului</i>, California State College, Bakersfield, Mayfield Publishing Company, 1982 6. Marinescu G., Crețuleșteanu G.- <i>Înot. Curs de specializare</i>, ANEFS, Bucuresti, 1995			

7. Olaru M.- "Înot", Ed. Sport-Turism, 1982
8. Prelici V.- "Performanță sportivă, personalitate, selecție", Editura Facca, 1980
9. Hohmann H.- *Dezvoltarea forței musculare în pregătirea pe termen lung a performanței*, M.T.S., Institutul Național de Cercetări pentru Înot Sportiv, București, 2002

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

Corectitudinea și acuratețea utilizării conceptelor și teoriilor învățate la nivelul disciplinei va satisface așteptările reprezentanților comunității și ale asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniu.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezență minimă 50%	Evaluare scrisă sau orală (se stabilește la începutul semestrului împreună cu studenții)	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezență minimă 80%	Verificare practică	Condiție de intrare în examen
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice procesului didactic de inițiere, consolidare și perfecționare a procedurilor tehnice specifice înotului.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf.dr. Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA Director de departament
Prof.dr. Răzvan Sandu Enoiu Titular de curs	Prof.dr. Răzvan Sandu Enoiu, Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclu de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de masterat ¹⁾	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIE FIZICĂ
1.5 Ciclul de studii ²⁾	MASTERAT
1.6 Programul de studii/ Calificarea	PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ ȘI MANAGEMENT ÎN SPORT / PROFESOR ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL ȘI POST-LICEAL

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		SPECIALIZARE INTR-O RAMURĂ DE SPORT - SCHI						
2.2 Titularul activităților de curs				BALINT ELENA				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				GROSZ WILHELM				
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ²⁾	DAP
							Obligativitate ³⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					266 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					57
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					64
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					95
Tutoriat					47
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore studiu individual	266				
3.8 Total ore pe semestru	350				
3.9 Numărul de credite ⁴⁾	14				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	- Față în față - sala de curs dotată cu tehnologie IT - On line – calculator, aplicație videoconferință, acces la internet
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	- Față în față – are liber – pârție + sala de fitness - On line – calculator, aplicație videoconferință, acces la internet

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportive R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor management și de antrenament sportiv. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului și managementului sportiv R.Î. 3.1. Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul activităților didactice specifice.
-------------------------	---

Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup . Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională
-------------------------	---

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Înțelegerea și implementarea sistemelor operaționale specifice disciplinelor montane în cadrul instruirii sportive.
7.2 Obiectivele specifice	1. Explicarea și interpretarea teoretică și practică a noțiunilor specifice disciplinelor sportive de iarnă; 2. Utilizarea adecvată a bagajului de deprinderi motrice specifice sporturilor montane și evaluarea critică a achizițiilor tehnico-tactice; 3. Dobândirea unei terminologii adecvate și formarea unor competențe metodico-organizatorice privind aplicarea acestor achiziții în toate stadiile antrenamentului sportiv. 4. Formarea competențelor specifice antrenamentului sportiv la nivelul pregătirii sportivilor cuprinși în eșaloanele de performanță

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Nr ore	Observații
1. Statutul FRSB, Raport de activitate; planul de masuri		4 ore	
2. Stadiul I și II al antrenamentului: Componentele pregătirii în schiul alpin de performanță: metode și mijloace de pregătire pentru creșterea condiției fizice și pregătire tehnică (extrasezon și specific). Documente de planificare	Prelegere îmbunătățită pe bază de slide-uri, predare reciprocă, proiecte individuale și pe grupe	12 ore	
3. Selecția secundară și etapa pregătirii de bază a copiilor și juniorilor în stadiul II al antrenamentului		8 ore	
4. Metode și tehnici de evaluare a pregătirii (teste specifice, concursuri de verificare, concursuri oficiale)		4 ore	

Bibliografie obligatorie

Antochi S, sporturi de iarnă, Ed. Zoltim Trading, Brașov, 2014.

Balint E., Note de curs, 2024

Carstocea V și colab. Metoda unică de predare a schiului și snowboardului Ed. Q.T.Raz. 2000

Grigoras P., Schi alpin, snowboard, carving, Ed. Accent, Cluj Napoca, 2002

Bibliografie facultativă

Fantaneanu E Cercuri îngemănate pe alb înzapezit Ed. Publicatii pentru Strainatate, București, 2007.

Pelin F. Tehnica si Metodica disciplinelor montane ed. Printech. Buc.2007

Pelin, F și colab Schi fond, antrenament, planificare, modelare, Ed. Cavaliotti., București, 2007

Pernitsch, H. și colab. Antrenamentul condiției fizice, Fed. Austriacă de schi, trad. Bogdan Goiceanu, 2006

Rosu D. Metodica Disciplinelor Montane Ed. Univ. Craiova 2007

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare	Observații
Metodica educării calităților motrice pentru schi alpin (pregătire pe uscat și zăpadă), aplicații		20 ore
Consolidarea și perfecționarea tehnicii și tacticii de concurs în schi; aplicații	Metode practice, exersare	36 ore

Bibliografie obligatorie

Antochi S, sporturi de iarnă ed. Zoltim Trading 2004 Bv.

Balint L, Insușirea comportamentului tehnico-tactic de bază în probele schiului alpin, Ed. Omnia, Brașov, 1999

Carstocea V și colab. Metoda unică de predare a schiului și snowboardului Ed. Q.T.Raz.2000

Grigoras P., Schi alpin, snowboard, carving Ed. Accent Cluj Napoca 2002

Bibliografie facultativă

Pelin F. Tehnica si Metodica disciplinelor montane ed. Printech. Buc.2007

Pelin, F și colab Schi fond, antrenament, planificare, modelare, Ed. Cavaliotti., București, 2007

Pernitsch, H. și colab. Antrenamentul condiției fizice, Fed. Austriacă de schi, trad. Bogdan Goiceanu, 2006

Rosu D. Metodica Disciplinelor Montane Ed. Univ. Craiova 2007

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

-

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare		10.3 Pondere din nota finală
		Față în față	On line	
10.4 Curs	Utilizarea adecvată a achizițiilor teoretice și practice specifice schiului alpin	Evaluare pe bază de proiecte tematice		50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a achizițiilor teoretice și practice specifice	Evaluare practico – metodică Probe tehnice si fizice Proiecte metodice din tematica LP-ri		50%
Standard minim de performanță: Operarea cu mijloace specifice activității de performanță în pregătirea schiorului alpin, evaluarea critică a situațiilor didactice din domeniul sportiv și rezolvarea problemelor de instruire.				

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf.dr. Ioan Turcu Decan	Conf.dr. Oancea Bogdan Director de departament
Prof.dr. Elena Balint Titular de curs	Prof.dr. Elena Balint Titular de seminar/ laborator/ proiect

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de masterat ¹⁾	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii ²⁾	MASTERAT
1.6 Programul de studii/ Calificarea	PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ ȘI MANAGEMENT ÎN SPORT / PROFESOR ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL ȘI POSTLICEAL

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Specializare într-o ramură sportivă_VOLEI 2							
2.2 Titularul activităților de curs	Ioan TURCU							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Ioan TURCU							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAP
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					266 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					50
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					50
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					160
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	266				
3.8 Total ore pe semestru	350				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	14				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala de curs a universității
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sălile de jocuri sportive ale universității / Cluburi sportive

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	- Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv - R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. - R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. - R.Î. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de consolidare-fixare a deprinderilor motrice atât pentru elevii de nivel liceal cât și pentru practicanții sportului la nivel juniori.interdisciplinar. - Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv - R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor management și de antrenament sportiv. - R.Î. 2.2. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță și managementului structurilor aferente, prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională. - Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului și managementului sportiv - R.Î. 3.1. Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul activităților didactice specifice. - R.Î. 3.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive. - R.Î. 3.3. Absolventul dezvoltă o comunicare pozitivă cu elevii/sportivii în scopul implicării active a acestora în procesul de antrenament și management sportiv.
Competențe transversale	- Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale - R.Î. 1.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup . - R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe manageriale de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor elevi/sportivi. - R.Î. 1.3. Absolventul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora. - Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei - R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. - R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. - R.Î. 2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea unor cunoștințe de specialitate cu privire la procesul de antrenament sportiv specific jocului de volei
7.2 Obiectivele specifice	- Însușirea / consolidarea / perfecționarea unor deprinderi și priceperi motrice specifice conținutului jocului de volei; - Îmbunătățirea / educarea calităților motrice determinante în aplicarea conținutului motric al jocului de volei; - Formarea unor competențe legate de metodică predării conținutului din volei la nivelul diferitelor eșaloane de pregătire sportivă

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Direcții și tendințe moderne de dezvoltare a jocului de volei	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup,	4	
2. Teoria și metodică antrenamentului sportiv specific voleiului - generalități		4	
3. Concepția de joc; concepția de pregătire; modelul de joc / echipă; modelul jucătorului		4	

pe post (fizic, motric, tehnic, tactic, psihologic); sarcinile jucătorilor pe posturi	învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.		
4. Principiile și cerințele antrenamentului modern		4	
5. Efortul în jocul de volei		4	
6. Factorii antrenamentului sportiv implicați în pregătirea specifică jocului de volei		4	
7. Planificarea și programarea activității specifice în antrenamentul jucatorului de volei		4	
Bibliografie obligatorie:			
1. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B			
2. Santa C. - Jocul de volei în școală, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016			
3. Santa C. - Volei, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2014			
4. Conohova T. - Teoria și metodică jocului de volei, Ed. Pim, 2014			
5. Ungur N. - Tehnologii inovative in volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015			
6. Drugău S. - Voleiul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2023.			
Bibliografie facultativă:			
1. Bâc, O. – Volley ball, Editura Universității din Oradea, Oradea, 1999.			
2. Croitoru, D. – Volei, Editura ANEFS, București, 2000.			
3. Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. – Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002.			
4. Drăgan, A. – Volei, noțiuni de bază, Editura Fundației România de Măine, București, 2002.			
5. Drăgan, A. și colab. – Regulamentul jocului de volei cu comentarii, București, 2003.			
6. F.R.V. – Regulamentul jocului de volei, FRV, București, 2009.			
7. Ghenadi, V. și colab. – Volei în învățământ, Editura Plumb, Bacău, 1998.			
8. M.E.C. – Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport în învățământul gimnazial, București, 2001			
9. Păcuraru, A. și colab. – Manualul profesorului de volei, Editura Helios, Iași, 2000.			
10. Prescorniță, A. – Volei, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2003.			
11. Prescorniță, A. – Teoria și metodică antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2004.			
12. Programa pentru educație fizică în învățământul gimnazial și liceal.			
13. Turcu, I. – Metodologia cercetării în educație fizică și sport, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2007.			
14. Turcu, I. – Volei – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2009.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1.Programarea și planificarea pregătirii în voleiul de performanță/ Forme de practicare a voleiului în școală/cluburile sportive	Clasic, lucru in grup, activitate interactivă	10 ore	
2. Conținutul programei curriculare în lecția de antrenamentul sportiv/ Forme de practicare a voleiului în școală/cluburile sportive		10 ore	
3. Tehnici de evaluare în volei		8 ore	
Bibliografie obligatorie:			
1. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B			
2. Santa C. - Jocul de volei în școală, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016			
3. Santa C. - Volei, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2014			
4. Conohova T. - Teoria și metodică jocului de volei, Ed. Pim, 2014			
5. Ungur N. - Tehnologii inovative in volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015			
6. Drugău S. - Voleiul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2023.			
Bibliografie facultativă:			
1. Bâc, O. – Volley ball, Editura Universității din Oradea, Oradea, 1999.			
2. Croitoru, D. – Volei, Editura ANEFS, București, 2000.			
3. Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. – Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002.			
4. Drăgan, A. – Volei, noțiuni de bază, Editura Fundației România de Măine, București, 2002.			
5. Drăgan, A. și colab. – Regulamentul jocului de volei cu comentarii, București, 2003.			
6. F.R.V. – Regulamentul jocului de volei, FRV, București, 2009.			
7. Ghenadi, V. și colab. – Volei în învățământ. Editura Plumb, Bacău, 1998.			

8. M.E.C. – Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport în învățământul gimnazial, București, 2001 9. Păcuraru, A. și colab. – Manualul profesorului de volei, Editura Helios, Iași, 2000. 10. Prescorniță, A. – Volei, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2003. 11. Prescorniță, A. – Teoria și metodica antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2004. 12. Programa pentru educație fizică în învățământul gimnazial și liceal. 13. Turcu, I. – Metodologia cercetării în educație fizică și sport, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2007. 14. Turcu, I. – Volei – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2009.			
8.3 Practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme pentru perfecționarea sarcinilor de organizarea echipei pe fazele jocului	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul	14	
Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme pentru perfecționarea sarcinilor de organizarea echipei pe fazele jocului și integrarea părții fizice în antrenamentul integrat	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul	14	
Bibliografie obligatorie: 1. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B 2. Santa C. - Jocul de volei în școală, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016 3. Santa C. - Volei, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2014 4. Conohova T. - Teoria și metodica jocului de volei, Ed. Pim, 2014 5. Ungur N. - Tehnologii inovative în volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015 6. Drugău S. - Voleiul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2023. Bibliografie facultativă: 1. Bâc, O. – Volley ball, Editura Universității din Oradea, Oradea, 1999. 2. Croitoru, D. – Volei, Editura ANEFS, București, 2000. 3. Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. – Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002. 4. Drăgan, A. – Volei, noțiuni de bază, Editura Fundației România de Măine, București, 2002. 5. Drăgan, A. și colab. – Regulamentul jocului de volei cu comentarii, București, 2003. 6. F.R.V. – Regulamentul jocului de volei, FRV, București, 2009. 7. Ghenadi, V. și colab. – Volei în învățământ, Editura Plumb, Bacău, 1998. 8. M.E.C. – Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport în învățământul gimnazial, București, 2001 9. Păcuraru, A. și colab. – Manualul profesorului de volei, Editura Helios, Iași, 2000. 10. Prescorniță, A. – Volei, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2003. 11. Prescorniță, A. – Teoria și metodica antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2004. 12. Programa pentru educație fizică în învățământul gimnazial și liceal. 13. Turcu, I. – Metodologia cercetării în educație fizică și sport, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2007. 14. Turcu, I. – Volei – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2009.			

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

Conștientizarea nevoii de pregătire profesională continuă, pe parcursul întregii vieți prin utilizarea unor metode și tehnici eficiente de învățare a elevilor în raport cu cerințele sociale în vederea integrării lor pe piața muncii.
Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive, Federația Română de Volei

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Evaluare scrisă (portofoliu)	60%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a sistemelor de acționare în cadrul proiectării și conducerii lecțiilor de antrenament sportiv cu	Evaluare practico-metodică	40%

	teme din jocul de volei		
10.6 Standard minim de performanță			
- Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității practice și a proiectării didactice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice jocului de volei. - Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) atât la evaluarea practico-metodică (laborator)/ proiect, cât și la examenul scris (portofoliu). - Prezența obligatorie: 80% la lucrările practico-metodice și la cursul teoretic 50%.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf.dr. Ioan Turcu Decan	Conf.dr. Oancea Bogdan Director de departament
Conf. dr. Ioan TURCU, Titular de curs	Conf. dr. Ioan TURCU, Titular de curs

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Performanță Motrică
1.4 Domeniul de studii de masterat ¹⁾	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță sportivă și management în sport / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Strategii pentru atragerea investițiilor în domeniul sportiv							
2.2 Titularul activităților de curs	Ioan Turcu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Ioan Turcu							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DSI
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1/0/0
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14/0/0
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					32
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activități.....					3
3.7 Total ore de activitate a studentului	72				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala curs cu proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală seminar

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	C1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv R.Î.1.1 Studentul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î.1.2 Studentul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. R.Î.1.3 Studentul dobândește noțiuni și capacități necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de probleme noi, corelate cu dimensiunile specializării sau cu domenii multidisciplinare, conexe domeniului de studii. C2 . Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv R.Î.2.1 Studentul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor management și de antrenament sportiv. R.Î.2.2 Studentul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, prestării serviciilor sportive și de management. R.Î.2.3 Studentul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor.
Competențe transversale	CT1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1 Studentul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup . R.Î.1.2 Studentul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora. CT2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.1.1 Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. R.Î.1.2 Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice. R.Î.1.3 Studentul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea noțiunilor teoretice specifice disciplinei și formarea deprinderilor de a aplica și utiliza mijloace moderne și eficiente de comunicare conform cerințelor manageriale specifice
7.2 Obiectivele specifice	- Formarea de competențe teoretico-practice privind noțiunile de management general - Formarea unui bagaj de cunoștințe de specialitate privind conținutul managementului performanței - Dobândirea abilităților de a interrelaționa eficient, utilizând o terminologie specifică și adecvată nivelului de pregătire al subiecților angrenați pe filiera sportului de performanță - Dezvoltarea capacității de a utiliza și aplica mijloace moderne și eficiente de comunicare conform cerințelor manageriale specifice

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Bazele atragerii fondurilor	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.	3	
Argumentul pentru atragerea fondurilor	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.	3	
Metode de atragere a fondurilor	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin	4	

	probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.		
Rețeta unei campanii reușite de atragere a fondurilor	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.	4	
Bibliografie obligatorie: 1. Turcu, I. – Strategii de atragerea investițiilor în domeniul sportiv, Note de curs, uz intern, 2024 2. Turcu, I. – Managementul performanțelor în instituțiile de educație fizică și sport – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010. Bibliografie facultativă: 1. Bogdan, I., Managementul afacerilor internaționale, Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu, 2007. 2. Bogdan, I., Managementul performanțelor în perspectiva integrării europene, a globalizării și schimbării, Revista Economia teoretică și aplicată, nr.6, Editura AGER, București, 2006. 3. Crișan, S., Fundamentele managementului, Editura Alma Mater, București, 2001. 4. 5. Drucker, P., Managementul viitorului, Editura ASAB, București, 2004. 4. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., Psihologia sportului de performanță, Editura FEST, București, 2001. 5. Lăzărescu, A., Management în sport, Editura Fundației România de Măine, București, 1999. 6. Lador, I., Bazele teoretice ale managementului în sport, Editura Universității din Pitești, Pitești, 2000. 7. Petrescu, I., Managementul performanței, Editura Lux Libris, Brașov, 2002. 8. Todea, S., Managementul educației fizice și sportului, Editura Fundației România de Măine, București, 2000.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Conceptul de Fundraising.	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.	2	
2. Motivația donatorilor.	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.	2	
3. Importanța activităților non-profit.	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.	2	
4. Argumentul pentru atragerea fondurilor.	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.	2	
5. Strategii de atragere a donatorilor.	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.	2	
6. Metode de atragere a fondurilor.	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.	2	
7. Comunicare eficientă. Comportament onest.	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.	2	
Bibliografie obligatorie:			

1. Turcu, I. – Strategii de atragerea investițiilor în domeniul sportiv, Note de curs, uz intern, 2024
2. Turcu, I. – Managementul performanțelor în instituțiile de educație fizică și sport – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010.

Bibliografie facultativă:

1. Bogdan, I., Managementul afacerilor internaționale, Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu, 2007.
2. Bogdan, I., Managementul performanțelor în perspectiva integrării europene, a globalizării și schimbării, Revista Economia teoretică și aplicată, nr.6, Editura AGER, București, 2006.
3. Crișan, S., Fundamentele managementului, Editura Alma Mater, București, 2001.4. 5. Drucker, P., Managementul viitorului, Editura ASAB, București, 2004.
4. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., Psihologia sportului de performanță, Editura FEST, București, 2001.
5. Lăzărescu, A., Management în sport, Editura Fundației România de Măine, București, 1999.
6. Lador, I., Bazele teoretice ale managementului în sport, Editura Universității din Pitești, Pitești, 2000.
7. Petrescu, I., Managementul performanței, Editura Lux Libris, Brașov, 2002.
8. Todea, S., Managementul educației fizice și sportului, Editura Fundației România de Măine, București, 2000.

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

Formarea capacității de perfecționare continuă a pregătirii profesionale în raport cu descoperirile științifice din domeniul specific de activitate (cluburi sportive, asociații sportive, unități de învățământ cu program sportiv).

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezență minimă 50% Activitate interactivă.	Evaluare scrisă sau orală (se stabilește la începutul semestrului împreună cu studenții)	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezență minimă 80% Activitate interactivă.	Proiect didactic Prezentare PPT	30%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității teoretice și practice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice disciplinei			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf.dr. Ioan Turcu Decan	Conf.dr. Oancea Bogdan Director de departament
Conf. dr. Ioan TURCU, Titular de curs	Conf. dr. Ioan TURCU, Titular de curs

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de masterat	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTERAT
1.6 Programul de studii/ Calificarea	PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ ȘI MANAGEMENT ÎN SPORT / PROFESOR ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL ȘI POST-LICEAL

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Amenajarea și administrarea bazelor sportive							
2.2 Titularul activităților de curs	Ioan Turcu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Ioan Turcu							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut	DSI
							Obligativitate	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect/lucrari practice	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual	47				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe	Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Explicitate în Regulamentul didactic al studenților

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul procesului didactic de educație fizică și antrenament și management sportiv. R.Î. 1.6. Absolventul evaluează constant eficacitatea documentelor de planificare, adaptându-le permanent în scopul rezolvării cu succes a situațiilor problemă circumscrise antrenamentului și managementului sportiv. R.Î. 1.7. Absolventul planifică, manageriază și monitorizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului. Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv R.Î. 2.4. Absolventul dobândește capacitatea de a aprecia și evalua importanța și rolul proiectării și gestionării riguroase a elementelor sportive precum și a resurselor umane și financiare din domeniul de activitate. R.Î. 2.5. Absolventul implică activ elevii/sportivii în planificarea și evaluarea activităților specifice antrenamentului și managementului sportiv R.Î. 2.9. Absolventul evaluează, monitorizează și manageriază permanent noutățile apărute în procesul didactic și de pregătire sportivă, în scopul facilitării accesului elevilor/sportivilor la instrumente, metode și tehnologii destinate obținerii progresului în cadrul activităților specifice desfășurate. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului și managementului sportiv R.Î. 3.7. Absolventul utilizează metode de evaluare complexe a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor.
Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.2. Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. R.Î. 2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Înșușirea conceptelor și formarea competențelor de utilizare a noțiunilor disciplinei.
7.2 Obiectivele specifice	Extinderea posibilităților de integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale specifice disciplinei. Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii activitatilor fizice și ale sportului de performanță.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Nr.ore	Observații
Bazele sportive, scurt istoric, definiție și clasificare.	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
Baza materială pentru activitatea sportivă.	Prelegere, prezentări multimedia (ppt)	2 ore	
Legislația privind bazele sportive.	Prelegere, prezentări multimedia (ppt)	2 ore	
Sistematizarea, construirea și utilizarea terenurilor sportive.	Prelegere, prezentări multimedia (ppt)	2 ore	
Administrarea eficientă a bazelor sportive.	Prelegere, prezentări multimedia (ppt)	2 ore	
Cerințele igienico sanitare ale anexelor bazelor sportive.	Prelegere, prezentări multimedia (ppt)	2 ore	
Întreținerea bazelor sportive.	Prelegere, prezentări multimedia (ppt)	2 ore	
Bibliografie obligatorie: - Turcu, I. - Amenajarea și administrarea bazelor sportive, Note de curs, uz intern, 2024. - Monea, Gh. - Amenajarea și administrarea bazelor sportive, Ed. Mido Print, Cluj Napoca, 2010. - Santa, C. - Amenajarea și gestionarea bazelor sportive, suport de curs FEFS Cluj-Napoca, 2019 Bibliografie facultativă:			

- Lador I.I., Mihăilescu N., - Concepte specifice managementului modern în organizațiile sportive, Ed. Universității din Pitești, 2008 - Todea F.S., - Managementul educației fizice și sportului, Editura Fundației România de Măine, București, 2003. - Lador, I., - Bazele teoretice ale managementului în sport, Editura Universității din Pitești, Pitești, 2000.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Nr.ore	Observații
Reguli privind amenajarea bazelor sportive.	Explicatia, demonstratia, exersarea	2	
Clasificarea bazelor sportive.	Explicatia, demonstratia, exersarea	2	
Amenajarea și administrarea bazelor sportive deschise.	Explicatia, demonstratia, exersarea	2	
Amenajarea și administrarea bazelor sportive închise.	Explicatia, demonstratia, exersarea	2	
Amenajarea și administrarea bazelor sportive de apă.	Explicatia, demonstratia, exersarea	2	
Rolul administratorilor bazelor sportive (noțiuni de management).	Explicatia, demonstratia, exersarea	2	
Elaborarea regulamentelor bazelor sportive.	Explicatia, demonstratia, exersarea	2	
Bibliografie obligatorie: - Turcu, I. - Amenajarea și administrarea bazelor sportive, Note de curs, uz intern, 2024. - Monea, Gh. - Amenajarea și administrarea bazelor sportive, Ed. Mido Print, Cluj Napoca, 2010. - Santa, C. - Amenajarea si gestionarea bazelor sportive, suport de curs FEFS Cluj-Napoca, 2019 Bibliografie facultativă: - Lador I.I., Mihăilescu N., - Concepte specifice managementului modern în organizațiile sportive, Ed. Universității din Pitești, 2008 - Todea F.S., - Managementul educației fizice și sportului, Editura Fundației România de Măine, București, 2003. - Lador, I., - Bazele teoretice ale managementului în sport, Editura Universității din Pitești, Pitești, 2000.			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Valorificarea teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico-practice educaționale prin abordări interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe. Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educaționale și de cercetare specifice educației fizice și sportului și interdisciplinare.
--

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Verificarea cunoștințelor specifice disciplinei.	Oral/ Grilă	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluarea cunoștințelor practice prin completarea fișelor de evaluare somatică și motrică.	Referat	30%
			100%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice disciplinei.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf.dr. Ioan Turcu Decan	Conf.dr. Oancea Bogdan Director de departament
Conf. dr. Ioan TURCU, Titular de curs	Conf. dr. Ioan TURCU, Titular de curs

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de masterat	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Master
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță sportivă și management în sport / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Antrenoriat în performanța sportivă							
2.2 Titularul activităților de curs	Tohănean Dragoș Ioan							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Tohănean Dragoș Ioan							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DSI
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					
Examinări					
Alte activități.....					3
3.7 Total ore de activitate a studentului	47				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala curs cu proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală seminar

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	C1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv R.Î.1.1 Studentul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î.1.2 Studentul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. R.Î.1.3 Studentul dobândește noțiuni și capacități necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de probleme noi, corelate cu dimensiunile specializării sau cu domenii multidisciplinare, conexe domeniului de studii. C2 . Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv R.Î.2.1 Studentul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor management și de antrenament sportiv. R.Î.2.2 Studentul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, prestării serviciilor sportive și de management. R.Î.2.3 Studentul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor.
Competențe transversale	CT1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1 Studentul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup . R.Î.1.2 Studentul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora. CT2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.1.1 Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. R.Î.1.2 Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice. R.Î.1.3 Studentul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea competențelor antreprenoriale și manageriale pentru valorificarea oportunităților în sport, susținând performanța și sustenabilitatea.
7.2 Obiectivele specifice	- Însușirea cunoștințelor teoretice și practice necesare pentru lansarea și gestionarea afacerilor în domeniul sportiv; - Dezvoltarea abilităților de leadership și management pentru conducerea echipelor și organizațiilor sportive.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Fundamentele antreprenoriatului în sport	Prelegere	2 ore	
2. Explorarea și evaluarea oportunităților în domeniul sportiv	Prelegere	2 ore	
3. Elaborarea și dezvoltarea planurilor de afaceri sportive	Prelegere	2 ore	
4. Strategii de marketing și construire a brandului sportiv	Prelegere	2 ore	
5. Gestionarea resurselor și parteneriatelor în afacerile sportive	Prelegere	2 ore	
6. Transformarea digitală și inovația în performanța sportivă	Prelegere	2 ore	
7. Principii de etică și sustenabilitate în antreprenoriatul sportiv	Prelegere	2 ore	
Bibliografie obligatorie - Bompa T.O., Buzzichelli C.A. – Periodizarea. Teoria și metodologia antrenamentului. Ed. A 4-a. Editura Lifestyle, București, 2021; - Bucea-Manea-Țoniș R., Păun G.D. – Marketing în domeniul educației fizice și sportului. Editura Economică, București, 2023;			

3. Ciuvică-Enuş M. - Managementul activității sportive și gestionarea evenimentelor sportive. Editura Pro Universitaria, București, 2024;
4. Popa G. Formarea competențelor antreprenoriale la studenții instituțiilor de învățământ superior cu profil sportiv. Teză de doctorat, CNAA, Chișinău, 2021, disponibil la:
http://www.cnaa.md/files/theses/2021/57646/ghenadie_popa_thesis.pdf

Bibliografie opțională

1. Opreșan V. - Marketing și comunicare în sport, Editura Uranus, București, 2001;
2. Popa G. - Competența antreprenorială în sport. Sport. Olimpism. Sănătate, Editura IDSI, Chișinău, 2017;
3. Popescu, R.I. - Promovarea destinațiilor turistice urbane prin implementarea managementului total al calității. Revista Transilvană de Științe Administrative, vol. 1, 2008, p.105-124.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Modele de afaceri în sport	Lucru în grup	2 ore	
2. Marketing sportiv: Strategii și Tehnici de Promovare	Lucru în grup	2 ore	
3. Antreprenariat și inovație în Industria Sportivă	Dezbateri	2 oră	
4. Managementul riscurilor în antreprenoriul sportiv	Dezbateri	2 oră	
5. Etica și Responsabilitatea socială în antreprenoriul sportiv	Dezbateri	2 ore	
6. Finanțarea afacerilor sportive: surse și strategii	Dezbateri	2 ore	
7. Analiza pieței sportive și a oportunităților de afaceri	Lucru în grup, dezbateri	2 ore	

Bibliografie obligatorie

1. Bompă T.O., Buzzichelli C.A. – Periodizarea. Teoria și metodologia antrenamentului. Ed. A 4-a. Editura Lifestyle, București, 2021;
2. Bucea-Manea-Țoniș R., Păun G.D. – Marketing în domeniul educației fizice și sportului. Editura Economică, București, 2023;
3. Ciuvică-Enuş M. - Managementul activității sportive și gestionarea evenimentelor sportive. Editura Pro Universitaria, București, 2024;
4. Popa G. Formarea competențelor antreprenoriale la studenții instituțiilor de învățământ superior cu profil sportiv. Teză de doctorat, CNAA, Chișinău, 2021, disponibil la:
http://www.cnaa.md/files/theses/2021/57646/ghenadie_popa_thesis.pdf

Bibliografie opțională

5. Opreșan V. - Marketing și comunicare în sport, Editura Uranus, București, 2001;
6. Popa G. - Competența antreprenorială în sport. Sport. Olimpism. Sănătate, Editura IDSI, Chișinău, 2017;
7. Popescu, R.I. - Promovarea destinațiilor turistice urbane prin implementarea managementului total al calității. Revista Transilvană de Științe Administrative, vol. 1, 2008, p.105-124.

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

--

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea conștiințelor teoretice specifice disciplinei	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Proiect didactic cu tematică din antreprenariat în sportul de performanță	Evaluare orală	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Studentul trebuie să demonstreze o înțelegere solidă a principiilor fundamentale ale antreprenoriului în domeniul			

sportiv, incluzând concepte cheie precum dezvoltarea unui plan de afaceri sportiv, analiza pieței și consumatorilor, strategiile de marketing și managementul financiar.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf.dr.Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan OANCEA Director de departament
Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN Titular de curs	Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de masterat	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTERAT
1.6 Programul de studii/ Calificarea	PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ ȘI MANAGEMENT ÎN SPORT / PROFESOR ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL ȘI POST-LICEAL

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Evaluare avansată în sportul de performanță							
2.2 Titularul activităților de curs	Ioan Turcu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Ioan Turcu							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut	DSI
							Obligativitate	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect/lucrari practice	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual	47				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe	Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Explicitate în Regulamentul didactic al studenților

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul procesului didactic de educație fizică și antrenament și management sportiv. R.Î. 1.6. Absolventul evaluează constant eficacitatea documentelor de planificare, adaptându-le permanent în scopul rezolvării cu succes a situațiilor problemă circumscrise antrenamentului și managementului sportiv. R.Î. 1.7. Absolventul planifică, manageriază și monitorizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului. Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv R.Î. 2.4. Absolventul dobândește capacitatea de a aprecia și evalua importanța și rolul proiectării și gestionării riguroase a elementelor sportive precum și a resurselor umane și financiare din domeniul de activitate. R.Î. 2.5. Absolventul implică activ elevii/sportivii în planificarea și evaluarea activităților specifice antrenamentului și managementului sportiv R.Î. 2.9. Absolventul evaluează, monitorizează și manageriază permanent noutățile apărute în procesul didactic și de pregătire sportivă, în scopul facilitării accesului elevilor/sportivilor la instrumente, metode și tehnologii destinate obținerii progresului în cadrul activităților specifice desfășurate. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului și managementului sportiv R.Î. 3.7. Absolventul utilizează metode de evaluare complexe a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor.
Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.2. Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. R.Î. 2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Înșușirea conceptelor și formarea competențelor de utilizare a instrumentelor de evaluare motrică și somato-funcțională specifice sportului de performanță
7.2 Obiectivele specifice	Extinderea posibilităților de integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale specifice evaluării avansate în sportul de performanță. Fundamentarea statutului epistemologic al domeniului practicii activitatilor fizice și ale sportului de performanță.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Nr.ore	Observații
1. Evaluarea în sportul de performanță. Caracteristici și tipologie. Evaluarea fitness-ului.	Prelegere, prezentări multimedia (ppt)	2 ore	
2. Somatoscopia și somatometria; instrumente și aparate de măsurare antropometrică; tipuri de măsurători antropometrice	Prelegere, prezentări multimedia (ppt)	2 ore	
3. Măsurarea și evaluarea capacității de efort a organismului uman. Măsurarea capacității funcționale cardiovasculare și respiratorii	Prelegere, prezentări multimedia (ppt)	2 ore	
4. Metode de evaluare specifice în sporturile individuale și mixte	Prelegere, prezentări multimedia (ppt)	2 ore	
5. Metode de evaluare specifice în jocurile sportive	Prelegere, prezentări multimedia (ppt)	2 ore	
6. Tehnologii informaționale și echipamente de evaluare în sportul de performanță	Prelegere, prezentări multimedia (ppt)	2 ore	
7. Recapitulare	Prelegere, prezentări multimedia (ppt)	2 ore	
Bibliografie obligatorie:			

- Bădău, Dana (2024), Evaluare motrică și somato-funcțională. Note de curs de uz intern, Universitatea "Transilvania", Brașov
- Jucan D , Bocos M. (2022). Teoria si metodologia instruirii. Teoria si metodologia evaluarii. Repere si instrumente didactice pentru formarea profesorilor, Editura: PARALELA 45
- Costache r. (2022) Tehnologie modernă de evaluare în educație fizică și sport - Caiet de lucrări practice. Edit. Discobolul
- Pia Simoan Fagaras, Liliana Elisabeta Radu (2016)- Practical guide for somatometry, Lambert Academic Publishing
- Neagu Nicoale (2014) - Biometrie umana - vol. I antropometria , Editura University Press Tg. Mures
- Tudor Virgil (2013). Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, București, 2013, ISBN 978- 606-8294-52-0
- Tudor Virgil, Mujea Ana-Maria, Vărzaru Cristina (2015). Evaluare motrică și somato-funcțională – curs în tehnologia IFR, București, Editura Discobolul, ISBN, 978-606-8603-28-5
- Tudor Virgil (2011). Masurarea si evaluarea in educatie fizica si sport prin mijloace TIC. Edit. Discobolul

Bibliografie facultativă:

- Cordun, M. (2009). Kinantropometrie. București: CD PRESS.
- Tudor, V. (2005), Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport, Editura Alpha, București

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Nr.ore	Observații
1. Măsurătorilor antropometrice	Explicatia, demonstratia, exersarea	2	
2. Teste si probe de evaluare a capacitatii functionale	Explicatia, demonstratia, exersarea	2	
3. Teste si probe de evaluare a capacitatii motrice	Explicatia, demonstratia, exersarea	2	
4. Teste de evaluare a performantelor sportive - probele sportive individuale si mixte	Explicatia, demonstratia, exersarea	2	
5. Teste de evaluare a performantelor sportive - probele sportive individuale si mixte	Explicatia, demonstratia, exersarea	2	
6. Teste de evaluare a performantelor sportive – jocurile sportive	Explicatia, demonstratia, exersarea	2	
7. Teste de evaluare a performantelor sportive – jocurile sportive	Explicatia, demonstratia, exersarea	2	

Bibliografie obligatorie:

- Jucan D , Bocos M. (2022). Teoria si metodologia instruirii. Teoria si metodologia evaluării. Repere și instrumente didactice pentru formarea profesorilor, Editura: PARALELA 45, București.
- Costache r. (2022) Tehnologie modernă de evaluare în educație fizică și sport - Caiet de lucrări practice. Edit. Discobolul, București.
- Pia Simoan Fagaras, Liliana Elisabeta Radu (2016). Practical guide for somatometry, Lambert Academic Publishing
- Neagu Nicoale (2014) - Biometrie umană - vol. I antropometria , Editura University Press, Tg. Mureș
- Tudor Virgil (2013). Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, București, 2013, ISBN 978- 606-8294-52-0
- Tudor Virgil, Mujea Ana-Maria, Vărzaru Cristina (2015). Evaluare motrică și somato-funcțională – curs în tehnologia IFR, București, Editura Discobolul, ISBN, 978-606-8603-28-5
- Tudor Virgil (2011). Masurarea și evaluarea în educație fizică și sport prin mijloace TIC. Edit. Discobolul, București.

Bibliografie facultativă:

- Bădău, Dana (2010), Evaluare motrică și somato-funcțională. Editura Universității "Transilvania", Brașov
- Cordun, M. (2009). Kinantropometrie. București: CD PRESS.
- Tudor, V. (2005), Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport, Editura Alpha, București

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Valorificarea teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico-practice educaționale prin abordări interdisciplinare.

Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe.

Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educaționale și de cercetare specifice educației fizice și sportului și interdisciplinare.

Consilierea, orientarea și medierea elevilor în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Verificarea cunoștințelor specifice disciplinei.	Oral/ Grilă	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluarea cunoștințelor practice prin completarea fișelor de evaluare	Referat	30%

	somatică și motrică.		
			100%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice disciplinei. Prezența la curs minim 50%. Prezența la seminar: 80%. Nota minima de promovare este 5.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf.dr.Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan OANCEA Director de departament
Conf.dr.Ioan TURCU Titular de curs	Conf.dr.Ioan TURCU Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Performanță Motrică
1.4 Domeniul de studii de masterat ¹⁾	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță sportivă și management în sport / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Psihomotricitate în sportul de performanță							
2.2 Titularul activităților de curs	Tohănean Dragoș Ioan							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Tohănean Dragoș Ioan							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DSI
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					
Examinări					
Alte activități.....					3
3.7 Total ore de activitate a studentului	47				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala curs cu proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală seminar

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	C1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv R.Î.1.1 Studentul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î.1.2 Studentul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. R.Î.1.3 Studentul dobândește noțiuni și capacități necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de probleme noi, corelate cu dimensiunile specializării sau cu domenii multidisciplinare, conexe domeniului de studii. C2 . Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv R.Î.2.1 Studentul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor management și de antrenament sportiv. R.Î.2.2 Studentul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, prestării serviciilor sportive și de management. R.Î.2.3 Studentul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor.
Competențe transversale	CT1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1 Studentul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup . R.Î.1.2 Studentul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora. CT2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.1.1 Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. R.Î.1.2 Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice. R.Î.1.3 Studentul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competențelor necesare pentru evaluarea, dezvoltarea și optimizarea abilităților psihomotrice la sportivi, în vederea maximizării performanței sportive prin aplicarea unor tehnici specifice psihomotricității.
7.2 Obiectivele specifice	- Dezvoltarea capacității de a analiza și explica structura și funcțiile mecanismelor psihomotrice care influențează performanța în sport; - Exersarea competențelor de utilizare a metodelor și instrumentelor de evaluare psihomotrică pentru a determina nivelul de dezvoltare a abilităților psihomotrice și a stabili intervenții personalizate.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Fundamentele psihomotricității	Prelegere	2 ore	
2. Laturile psihomotrice în sportul de performanță	Prelegere	2 ore	
3. Antrenament senzoriomotor	Expunere și conversație euristică	2 ore	
4. Conduite neuromotrice	Expunere și demonstrație	2 ore	
5. Abilități psihomotrii și reglare emoțională	Prelegere	2 ore	
6. Metode de evaluare psihomotrică în antrenamentul sportiv	Demonstrație și conversație euristică	2 ore	
7. Adaptarea tehnicilor psihomotrice la sporturile individuale și de echipă	Prelegere	2 ore	
Bibliografie obligatorie - Bompa T.O., Buzzichelli C.A. – Periodizarea. Teoria și metodologia antrenamentului. Ed. A 4-a. Editura Lifestyle, București, 2021; - Crețu T. - Psihologia vârștelor. Editura Polirom, București, 2016; - Matias A.R., et al.- Child Psychomotricity: Development, Assessment, and Intervention. Children. 10(10), 2023,			

1605;

4. Marinescu G et al. - Aspects of psychomotricity in water polo players – juniors aged 14-15. Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal Vol. XIV, no. 4(54), 2018, p. 46-51;
5. Nechior C. și colab. - Coordonate ale personalității sportivilor de performanță. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019;
6. Predoiu R. – Psihologia sportului. Maximizarea performanței sportive. Editura Polirom, Iași, 2016;
7. Tonița F. - Psihologia performanței sportive. Solicitățile psihice în sport. Editura Titu Maiorescu/Hamangiu, București, 2022;
8. Tranulea V. - Antrenorul – managerul activităților sportive de antrenament și competiție. Editura Lumen, Iași, 2017;
9. Tohănean D.I., Turcu I. - Comparative Study on the Level of Psychomotricity of Students (1st and 2nd Year). Bulletin of the Transilvania University of Brașov Series IX: Sciences of Human Kinetics, Vol. 10 (59), No. 2, 2017, p.123-128;
10. Voinea A. – Psihomotricitatea. Editura ASE, București, 2015.

Bibliografie opțională

1. Albu C., Albu A., Vlad T.L., Iacob I. - Psihomotricitatea. Metodologia educării și reeducării psihomotrice. Institutul European, Iași, 2006;
2. Bull J. S., – Psihologia sportului. Editura Trei, București, 2011;
3. Prescorniță A., - Teoria și metodica antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2004.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Conduite motrice de bază	Lucru în grup	2 ore	
2.Coordonarea motrică	Lucru în grup	2 ore	
3. Rolul echilibrului și al coordonării în prevenirea accidentărilor	Dezbateri	2 oră	
4. Particularități ale psihomotricității în sporturile colective	Dezbateri	2 oră	
5. Particularități ale psihomotricității în sporturile individuale	Dezbateri	2 ore	
6. Analiza controlului postural în performanța sportivă	Dezbateri	2 ore	
7. Teste psihomotrice aplicabile în sport	Lucru în grup, dezbateri	2 ore	

Bibliografie obligatorie

1. Bompă T.O., Buzzichelli C.A. – Periodizarea. Teoria și metodologia antrenamentului. Ed. A 4-a. Editura Lifestyle, București, 2021;
2. Crețu T. - Psihologia vârstelor. Editura Polirom, București, 2016;
3. Matias A.R., et al.- Child Psychomotricity: Development, Assessment, and Intervention. Children. 10(10), 2023, 1605;
4. Marinescu G et al. - Aspects of psychomotricity in water polo players – juniors aged 14-15. Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal Vol. XIV, no. 4(54), 2018, p. 46-51;
5. Nechior C. și colab. - Coordonate ale personalității sportivilor de performanță. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019;
6. Predoiu R. – Psihologia sportului. Maximizarea performanței sportive. Editura Polirom, Iași, 2016;
7. Tonița F. - Psihologia performanței sportive. Solicitățile psihice în sport. Editura Titu Maiorescu/Hamangiu, București, 2022;
8. Tranulea V. - Antrenorul – managerul activităților sportive de antrenament și competiție. Editura Lumen, Iași, 2017;
9. Tohănean D.I., Turcu I. - Comparative Study on the Level of Psychomotricity of Students (1st and 2nd Year). Bulletin of the Transilvania University of Brașov Series IX: Sciences of Human Kinetics, Vol. 10 (59), No. 2, 2017, p.123-128;
10. Voinea A. – Psihomotricitatea. Editura ASE, București, 2015.

Bibliografie opțională

1. Albu C., Albu A., Vlad T.L., Iacob I. - Psihomotricitatea. Metodologia educării și reeducării psihomotrice. Institutul European, Iași, 2006;
2. Bull J. S., – Psihologia sportului. Editura Trei, București, 2011;
3. Prescorniță A., - Teoria și metodica antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2004.

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea conștiințelor teoretice specifice disciplinei	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Proiect didactic cu tematică din psihomotricitatea în sportul de performanță	Evaluare orală	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Studenții să fie capabili să explice conceptele fundamentale ale psihomotricității, inclusiv componente precum coordonarea motorie, echilibrul, viteza de reacție și controlul postural. • Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la seminar, cât și la examenul scris. • Prezența obligatorie: 80% la seminar și la cursul teoretic 50%.			

Prezența Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf.dr.Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan OANCEA Director de departament
Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN Titular de curs	Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Educație fizică și motricitate specială
1.4 Domeniul de studii de masterat	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii(2)	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță sportivă și management în sport / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ERGOFIZIOLOGIE							
2.2 Titularul activităților de curs	Alina MARTOMA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Alina MARTOMA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAP
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	72				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala cu aparatură informatică
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala cu aparatură informatică

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	C1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv R.Î.1.1 Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv R.Î.1.1 Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor management și de antrenament sportiv.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Îmbogățirea cunoștințelor dobândite în cadrul fiziologiei efortului;	
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea reacțiilor adaptative ale organismului uman față de solicitările tor mai mari din cadrul efortului de antrenament.	

8. Conținuturi

8. Conținutul

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1.Aspecte fiziologice ale stării de start, ale încălzirii și cea de-a doua respirație;	Prelegere- Expunere Conversație Invățare pe bază de proiecte	2 ore	
2.Starea de antrenament, forma sportivă;		2 ore	
3.Particularitățile contracțiilor izometrice și izotonice;		2 ore	
4.Fiziologia oboselii nervoase și neuromusculare;		2 ore	
5.Bazele fiziologice ale calităților fizice. Aspecte ale fiziologiei vitezei, rezistenței, forței și îndemnării;		2 ore	
6.Antrenamentul la altitudine medie, variații de fus orar și condiții climaterice.		2 opre	
7.Dopingul la sportivi. Barem de contraindicații în sport.		2 ore	
Bibliografie obligatorie 1. Căruntu C., Fiziologie, Editura Universitatea Carol Davila, 2020 2. Enescu D.B, Neamțu O.M, Danoiu M, Gusti A.D., Fiziologie generală, Editura Universitaria, 2021 3. Guyton & Hall - Tratat de fiziologie a omului, editia a 11-a, Editura medicala Callisto, 2018 4. Martoma A. „Noțiuni de fiziologia efortului”, Edit. Univ. Transilvania Brasov, 2007 5. Martoma A. „Capacitatea de efort”, Edit. Univ. Transilvania Brasov, 2008 Bibliografie facultativă 1. Baci, I., - „ Fiziologie”, București, 1980, EDP. 2. Dorofteiu, T., - Fiziologie, 1989 – Editura Dacia. 3. Demeter A. – „Fiziologie și biochimia educației fizice și sportului”, București 1979. 4. Grazton – „Fiziologie umană” – București, 1994, 5. Drăgan I. – „Practica medicinei sportive”, București, 1986 6. Îndrumar de lucrări practice – IMF București – Medicină sportivă, 1989 7. Drăgan I. – Medicina sportivă aplicată – Editura București, 1994. 8. Drăgan I., Stroiescu V. – Medicația la sportivi, Editura București, 1995 9. Ifrim M. – Antropologie motrică – E.S.E. București, 1986. 10. Tache S., Stoia L.- Adaptarea organismului la efortul fizic- Editura rosoprint Cluj- Napoca 2010, vol I,II,III			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1.Determinarea unor indicatori fiziologici în repaus și după efort;	Prelegere- Expunere	2 ore	
2.Determinarea unor parametri fiziologici în efortul de viteză;		2 ore	
3.Determinarea unor parametri fiziologici în efortul de rezistență;		2 ore	
4.Determinarea unor parametri fiziologici în efortul de forță:		2 ore	

5.Studierea comparativă a unor parametri fiziologici la băieți și fete;	Conversatie Invățare pe bază de proiecte	2 ore	
6.E.C.G. de efort și repaus la sportivi		2 ore	
7.Elemente de spirometrie și spirografie. Noțiuni de medicație a efortului fizic. Lista claselor și metodelor de doping		2 ore	
Bibliografie obligatorie			
1. Căruntu C., Fiziologie, Editura Universitatea Carol Davila, 2020			
2. Enescu D.B, Neamțu O.M, Danoiu M, Gusti A.D., Fiziologie generală, Editura Universitaria, 2021			
3. Guyton & Hall - Tratat de fiziologie a omului, editia a 11-a, Editura medicala Callisto, 2018			
4. Martoma A. „Noțiuni de fiziologia efortului”, Edit. Univ. Transilvania Brasov, 2007			
5. Martoma A. „Capacitatea de efort”, Edit. Univ. Transilvania Brasov, 2008			
Bibliografie facultativă			
1. Baci, I., - „ Fiziologie”, București, 1980, EDP.			
2. Dorofteiu, T., - Fiziologie, 1989 – Editura Dacia.			
3. Demeter A. – „Fiziologie și biochimia educației fizice și sportului”, București 1979.			
4. Grazton – „Fiziologie umană” – București, 1994,			
5. Drăgan I. – „Practica medicinei sportive”, București, 1986			
6. Îndrumar de lucrări practice – IMF București – Medicină sportivă, 1989			
7. Drăgan I. – Medicina sportivă aplicată – Editura București, 1994.			
8. Drăgan I., Stroiescu V. – Medicația la sportivi, Editura București, 1995			
9. Ifrim M. – Antropologie motrică – E.S.E. București, 1986.			
10. Tache S. , Stoia L.- Adaptarea organismului la efortul fizic- Editura rosoprint Cluj- Napoca 2010, vol I,II,III			

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

--

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințe acumulate pe parcursul semestrului	Examen scris	80%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Verificare pe parcurs		20%
10.6 Standard minim de performanță			
Să poată aplica noțiunile acumulate, capacitatea de înțelegere și abilitatea de rezolvare a problemelor în domenii noi sau nefamiliare, cu dimensiuni uni sau multidisciplinare, conexe cu domeniul de studiu;			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament
Lect.dr. Martoma Alina Titular de curs	Lect.dr. Martoma Alina Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- 5) Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Performanță Motrică
1.4 Domeniul de studii de masterat ¹⁾	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță sportivă și management în sport / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Modelarea conduitei sportive							
2.2 Titularul activităților de curs	Tohănean Dragoș Ioan							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Tohănean Dragoș Ioan							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					
Examinări					
Alte activități.....					3
3.7 Total ore de activitate a studentului	47				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala curs cu proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală seminar

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	C1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv R.Î.1.1 Studentul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î.1.2 Studentul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. R.Î.1.3 Studentul dobândește noțiuni și capacități necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de probleme noi, corelate cu dimensiunile specializării sau cu domenii multidisciplinare, conexe domeniului de studii. C2 . Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv R.Î.2.1 Studentul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor management și de antrenament sportiv. R.Î.2.2 Studentul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, prestării serviciilor sportive și de management. R.Î.2.3 Studentul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor.
Competențe transversale	CT1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1 Studentul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup . R.Î.1.2 Studentul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora. CT2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.1.1 Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. R.Î.1.2 Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice. R.Î.1.3 Studentul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie.

7. Obiectivele disciplinei (reiesind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formularea și implementarea unor strategii psihologice de influență a comportamentului sportiv, cu scopul de a facilita procesele de autoreglare și de a adapta cerințele complexelor competiționale.
7.2 Obiectivele specifice	- Dezvoltarea capacității înțelegere a importanței gestionarii emoțiilor și reacțiilor individuale în situații de stres competițional, prin metode de relaxare și tehnici cognitive. - Promovarea unor strategii de motivare care să determine sportivii să-și mențină dorința de a excela, prin stabilirea unor obiective realiste și personalizate.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Stadiile antrenamentului sportiv: caracteristici și obiective specifice	Prelegere	1 ore	
2.Factorii psihici ai competiției sportive	Prelegere	2 ore	
3. Managementul stresului competițional și al emoțiilor la diferite stadii de dezvoltare	Expunere și conversație euristică.	2 ore	
4. Conștientizarea activității sportivilor	Expunere și conversație euristică.	2 ore	
5. Antrenorul- specialist multidisciplinar	Prelegere	2 ore	
6. Psihologia relației antrenor-sportiv	Expunere	3 ore	
7. Dezvoltarea spiritului de echipă	Prelegere	2 ore	
Bibliografie obligatorie			
- Tohănean, D.I. – Modelarea conduitei sportive, Curs de uz intern, Universitatea Transilvania din Brașov, 2024; - Bompa T.O., Buzzichelli C.A. – Periodizarea. Teoria și metodologia antrenamentului. Ed. A 4-a. Editura Lifestyle, București, 2021;			

3. Crețu T. - Psihologia vârștelor. Editura Polirom, București, 2016;
4. Hârăaveanu C, Hârăaveanu G. – Psihologia riscului. Editura Polirom, București, 2015;
5. Izquierdo C., Anguera M.T. - The Analysis of Interpersonal Communication in Sport From Mixed Methods Strategy: The Integration of Qualitative-Quantitative Elements Using Systematic Observation. Frontiers in Psychology, vol.12, 2021;
6. Nechior C. și colab. - Coordonate ale personalității sportivilor de performanță. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019;
7. Predoiu R. – Psihologia sportului. Maximizarea performanței sportive. Editura Polirom, Iași, 2016;
8. Săftescu, C., M. - Relația dintre performanță, inteligență emoțională, anxietate și coping în rândul jucătorilor de fotbal. Studia Doctoralia. Psychology and Educational Science, 9-10, 2015/2018, p. 72-95;
9. Tonița F. - Psihologia performanței sportive. Solicitățile psihice în sport. Editura Titu Maiorescu/Hamangiu, București, 2022;
10. Tranulea V. - Antrenorul – managerul activităților sportive de antrenament și competiție. Editura Lumen, Iași, 2017;
11. Weisinger H., Pawliw-Fry J.P. – Performanță sub presiune. Știința de a fi la înălțime atunci când contează. Editura ACT și Polton, București, 2017.

Bibliografie opțională

12. Bull J. S., – Psihologia sportului. Editura Trei, București, 2011;
13. Epuran M., - Modelarea conduitei sportive. Editura Sport-Turism, București, 1990;
14. Goran L. și colab. – Psihologia sportului. Editura Fundației România de Măine, București, 2012;
15. Prescorniță A., - Teoria și metodică antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2004.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1.Caracteristicile antrenamentului sportiv	Lucru în grup	2 ore	
2.Pregătirea psihică pentru concurs	Lucru în grup	2 ore	
3.Dinamica și coeziunea grupului sportiv	Dezbateri	1 oră	
4.Stres și agresivitate în sport	Dezbateri	2 oră	
5. Probleme psihologice ale activității antrenorului	Dezbateri	2 ore	
6. Stadiul II al antrenamentului sportiv	Dezbateri	2 ore	
7. Stiluri diferite de a antrena	Lucru în grup, dezbateri	3 ore	

Bibliografie obligatorie

1. Tohănean, D.I. – Modelarea conduitei sportive, Curs de uz intern, Universitatea Transilvania din Brașov, 2024;
2. Bompă T.O., Buzzichelli C.A. – Periodizarea. Teoria și metodologia antrenamentului. Ed. A 4-a. Editura Lifestyle, București, 2021;
3. Crețu T. - Psihologia vârștelor. Editura Polirom, București, 2016;
4. Hârăaveanu C, Hârăaveanu G. – Psihologia riscului. Editura Polirom, București, 2015;
5. Izquierdo C., Anguera M.T. - The Analysis of Interpersonal Communication in Sport From Mixed Methods Strategy: The Integration of Qualitative-Quantitative Elements Using Systematic Observation. Frontiers in Psychology, vol.12, 2021;
6. Nechior C. și colab. - Coordonate ale personalității sportivilor de performanță. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019;
7. Predoiu R. – Psihologia sportului. Maximizarea performanței sportive. Editura Polirom, Iași, 2016;
8. Săftescu, C., M. - Relația dintre performanță, inteligență emoțională, anxietate și coping în rândul jucătorilor de fotbal. Studia Doctoralia. Psychology and Educational Science, 9-10, 2015/2018, p. 72-95;
9. Tonița F. - Psihologia performanței sportive. Solicitățile psihice în sport. Editura Titu Maiorescu/Hamangiu, București, 2022;
10. Tranulea V. - Antrenorul – managerul activităților sportive de antrenament și competiție. Editura Lumen, Iași, 2017;
11. Weisinger H., Pawliw-Fry J.P. – Performanță sub presiune. Știința de a fi la înălțime atunci când contează. Editura ACT și Polton, București, 2017.

Bibliografie opțională

12. Bull J. S., – Psihologia sportului. Editura Trei, București, 2011;
13. Epuran M., - Modelarea conduitei sportive. Editura Sport-Turism, București, 1990;
14. Goran L. și colab. – Psihologia sportului. Editura Fundației România de Măine, București, 2012;
15. Prescorniță A., - Teoria și metodică antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2004.

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea conștiințelor teoretice specifice disciplinei	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Proiect didactic cu tematică din modelarea conduitei sportive	Evaluare orală	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Studenții trebuie să demonstreze o cunoaștere clară a conceptelor de bază, cum ar fi profilul bio-psiho-social al sportivilor și particularitățile psihologice ale stadiilor de dezvoltare și antrenament sportiv. • Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la seminar, cât și la examenul scris. • Prezența obligatorie: 80% la seminar și la cursul teoretic 50%.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf.dr.Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan OANCEA Director de departament
Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN Titular de curs	Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclu de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Performanță Motrică
1.4 Domeniul de studii de masterat ¹⁾	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță sportivă și management în sport / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Psihologia vârstelor și comunicare în antrenament sportiv							
2.2 Titularul activităților de curs	Tohănean Dragoș Ioan							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Tohănean Dragoș Ioan							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAP
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					31
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					
Examinări					
Alte activități.....					3
3.7 Total ore de activitate a studentului	94				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala curs cu proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală seminar

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	C1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv R.Î.1.1 Studentul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î.1.2 Studentul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. R.Î.1.3 Studentul dobândește noțiuni și capacități necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de probleme noi, corelate cu dimensiunile specializării sau cu domenii multidisciplinare, conexe domeniului de studii. C2 . Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv R.Î.2.1 Studentul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor management și de antrenament sportiv. R.Î.2.2 Studentul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, prestării serviciilor sportive și de management. R.Î.2.3 Studentul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor.
Competențe transversale	CT1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1 Studentul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup . R.Î.1.2 Studentul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora. CT2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.1.1 Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. R.Î.1.2 Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice. R.Î.1.3 Studentul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea competențelor de înțelegere și aplicare a principiilor psihologiei vârștelor în contextul comunicării în cadrul antrenamentului sportiv
7.2 Obiectivele specifice	- Înțelegerea etapelor de dezvoltare psihologică și a nevoilor specifice fiecărei categorii de vârstă - Aplicarea strategiilor de comunicare adaptate diferitelor grupe de vârstă - Integrarea aspectelor psihologice în managementul echipelor sportive

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Psihologia dezvoltării. Noțiuni introductive	Prelegere, expunere	2	
2. Dezvoltarea psihologică și influența vârștei asupra performanței sportive	Prelegere, expunere	2	
3. Caracteristicile psihologice ale sportivilor de vârstă preșcolară și școlară	Prelegere, expunere	3	
4. Psihologia adolescenților în sport: Identitate și motivație	Prelegere, expunere	3	
5. Antrenamentul sportiv la vârșta a treia: provocări psihologice și fizice	Prelegere, expunere	3	
6. Comunicarea eficientă cu sportivii adulți: abilități, nevoi și provocări	Prelegere, expunere	4	
7. Comunicarea nonverbală în sport	Prelegere, expunere	2	
8. Rolul atitudinii în comunicarea interindividuală în sport	Prelegere, expunere	3	
9. Comunicare eficientă în relația antrenor- sportiv, sportiv - sportiv	Prelegere, expunere	2	
10. Dinamicile de grup și coeziunea echipelor sportive	Prelegere, expunere	4	
Bibliografie obligatorie			
1. Tohănean, D.I. - Psihologia vârștelor și comunicare în antrenament sportiv, Curs de uz intern, Universitatea			

- Transilvania din Braşov, 2024;
2. Creţu T. - Psihologia vârstelor. Editura Polirom, Bucureşti, 2016;
 3. Gopnik A. - Grădinarul si tâmplarul. Noi tendinţe in psihologia dezvoltării copilului. Editura Curtea veche, Bucureşti, 2023;
 4. Hârnăveanu C, Hârnăveanu G. – Psihologia riscului. Editura Polirom, Bucureşti, 2015;
 5. Izquierdo C., Anguera M.T. - The Analysis of Interpersonal Communication in Sport From Mixed Methods Strategy: The Integration of Qualitative-Quantitative Elements Using Systematic Observation. Frontiers in Psychology, vol.12, 2021;
 6. Mikulović S.C. - Tehnici de comunicare si dezvoltare personală. Editura Universitara, Bucureşti, 2021.
 7. Pânişoara G. (coord.) - Provocări actuale în psihologia educaţiei şi dezvoltării. Editura Polirom, Bucureşti, 2016;
 8. Popescu, M. - Comunicarea şi negocierea în afaceri. Editura Pro Universitaria, Bucureşti, 2016;
 9. Ogeev I., Ruseev V. – Psihologia comunicării. Editura Ideea Europeană, Bucureşti, 2023.
 10. Verza E., Verza E.F. – Psihologia copilului. Editura Trei, Bucureşti, 2024;
 11. Zamfir Z.M. – Comunicarea în baschetul de performanţă. Juniori. Ed.2, Editura Pro Universitaria; Bucureşti, 2022.

Bibliografie opţională

12. Amado G., Guittet A. – Psihologia comunicării în grupuri. Editura Polirom, Bucureşti, 2007;
13. Houde O. – Psihologia copilului. Editura Cartier Polivalent, Bucureşti, 2007;
14. Kramar M. – Psihologia stilurilor de gândire şi acţiune umană. Editura Polirom, Iaşi, 2002;
15. Pop C.L. – Comunicarea în educaţie fizică şi sport. Editura Pro Universitaria, Bucureşti, 2014.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învăţare	Număr de ore	Observaţii
1. Impactul dezvoltării cognitive şi emoţionale asupra învăţării abilităţilor sportive la copii şi adolescenţi	Dezbateri	3	
2. Motivaţia şi satisfacţia sportivă la sportivii de vârstă adultă	Dezbateri	4	
3. Tehnici de motivare în funcţie de vârstă: Diferenţe şi provocări în antrenamentul sportiv	Analiză, dezbateri	4	
4. Forme de comunicare în sport	Lucru în grup	3	
5. Comunicarea si cunoaşterea interpersonală	Analiză, dezbateri	3	
6. Prelucrarea şi informaţiei, sisteme de decodificare în sport	Analiză, dezbateri	4	
7. Rolul atitudinii în comunicarea interindividuală în sport	Analiză, dezbateri	3	
8. Comunicare eficientă în relaţia antrenor- sportiv, sportiv - sportiv	Analiză, dezbateri	4	
9. Bariere de comunicare în sport			

Bibliografie obligatorie

1. Tohănean, D.I. - Psihologia vârstelor şi comunicare în antrenament sportiv, Curs de uz intern, Universitatea Transilvania din Braşov, 2024;
2. Creţu T. - Psihologia vârstelor. Editura Polirom, Bucureşti, 2016;
3. Gopnik A. - Grădinarul si tâmplarul. Noi tendinţe in psihologia dezvoltării copilului. Editura Curtea veche, Bucureşti, 2023;
4. Hârnăveanu C, Hârnăveanu G. – Psihologia riscului. Editura Polirom, Bucureşti, 2015;
5. Izquierdo C., Anguera M.T. - The Analysis of Interpersonal Communication in Sport From Mixed Methods Strategy: The Integration of Qualitative-Quantitative Elements Using Systematic Observation. Frontiers in Psychology, vol.12, 2021;
6. Mikulović S.C. - Tehnici de comunicare si dezvoltare personală. Editura Universitara, Bucureşti, 2021.
7. Pânişoara G. (coord.) - Provocări actuale în psihologia educaţiei şi dezvoltării. Editura Polirom, Bucureşti, 2016;
8. Popescu, M. - Comunicarea şi negocierea în afaceri. Editura Pro Universitaria, Bucureşti, 2016;
9. Ogeev I., Ruseev V. – Psihologia comunicării. Editura Ideea Europeană, Bucureşti, 2023.
10. Verza E., Verza E.F. – Psihologia copilului. Editura Trei, Bucureşti, 2024;
11. Zamfir Z.M. – Comunicarea în baschetul de performanţă. Juniori. Ed.2, Editura Pro Universitaria; Bucureşti, 2022.

Bibliografie opţională

12. Amado G., Guittet A. – Psihologia comunicării în grupuri. Editura Polirom, Bucureşti, 2007;
13. Houde O. – Psihologia copilului. Editura Cartier Polivalent, Bucureşti, 2007;
14. Kramar M. – Psihologia stilurilor de gândire şi acţiune umană. Editura Polirom, Iaşi, 2002;
15. Pop C.L. – Comunicarea în educaţie fizică şi sport. Editura Pro Universitaria, Bucureşti, 2014.

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţilor epistemice, ale asociaţiilor profesionale şi ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea conștiințelor teoretice specifice disciplinei	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Proiect didactic cu tematică din psihologia vârstelor	Evaluare orală	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Studenții trebuie să demonstreze o înțelegere solidă a etapelor de dezvoltare psihologică ale sportivilor (copilărie, adolescență, maturitate și vârstă înaintată) și modul în care acestea influențează performanța sportivă și nevoile de antrenament. • Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la seminar, cât și la examenul scris. • Prezența obligatorie: 80% la seminar și la cursul teoretic 50%.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf.dr.Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan OANCEA Director de departament
Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN Titular de curs	Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN Titular de curs

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanța motrică
1.4 Domeniul de studii de masterat	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii ²⁾	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță sportivă și management în sport / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Specializare într-o ramură sportivă - Atletism							
2.2 Titularul activităților de curs	Alexandru BONDOC IONESCU							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Alexandru BONDOC IONESCU							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAP
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	52	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					56 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					
Examinări					
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	266				
3.8 Total ore pe semestru	28				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	14				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• sală curs cu video proiecție și înregistrări video, platformă E-learning, acces Internet
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• echipament sportiv adecvat cu material didactic specific probelor atletice. • bază sportivă corespunzătoare desfășurării orelor de lucrări practice

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. R.Î. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de consolidare-fixare a deprinderilor motrice atât pentru elevii de nivel liceal cât și pentru practicanții sportului la nivel juniori. R.Î. 1.4. Absolventul are capacitatea de a crea un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), la nivelul vârstei de 14-18 ani, atât pentru elevi cât și pentru juniorii sportivi. R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul procesului didactic de educație fizică și antrenament și management sportiv. R.Î. 1.6. Absolventul evaluează constant eficacitatea documentelor de planificare, adaptându-le permanent în scopul rezolvării cu succes a situațiilor problemă circumscrise antrenamentului și managementului sportiv. R.Î. 1.7. Absolventul planifică, manageriază și monitorizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului. R.Î. 1.8. Absolventul dobândește cunoștințele specifice care îi oferă capacitatea de a înțelege, dezvolta și aplica idei originale în cadrul activităților de cercetare. R.Î. 1.9. Absolventul dobândește noțiuni și capacități necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de probleme noi, corelate cu dimensiunile specializării sau cu domenii multidisciplinare, conexe domeniului de studii. R.Î. 1.10. Absolventul dobândește capacitatea de a integra cunoștințele acumulate cu capacitatea de management a problemelor complexe în scopul formulării unor judecăți pe baza reflexiei asupra responsabilității sociale și etice legate de aplicarea propriilor cunoștințe și raționamente. R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor management și de antrenament sportiv. R.Î. 2.2. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță și managementului structurilor aferente, prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională. R.Î. 2.3. Absolventul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, prestării serviciilor sportive și de management. R.Î. 2.4. Absolventul dobândește capacitatea de a aprecia și evalua importanța și rolul proiectării și gestionării riguroase a elementelor sportive precum și a resurselor umane și financiare din domeniul de activitate. R.Î. 2.5. Absolventul implică activ elevii/sportivii în planificarea și evaluarea activităților specifice antrenamentului și managementului sportiv. R.Î. 2.6. Absolventul dezvoltă și implementează protocoale de prim ajutor și siguranță în cadrul activităților specifice desfășurate. R.Î. 2.7. Absolventul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor. R.Î. 2.8. Absolventul organizează, manageriază și monitorizează activități specifice domeniului. R.Î. 2.9. Absolventul evaluează, monitorizează și manageriază permanent noutățile apărute în procesul didactic și de pregătire sportivă, în scopul facilitării accesului elevilor/sportivilor la instrumente, metode și tehnologii destinate obținerii progresului în cadrul activităților specifice desfășurate. R.Î. 2.10. Absolventul manifestă constant dorința de dezvoltare și de perfecționare a conținutului noțional, aptitudinal și managerial specific activității sale profesionale. R.Î. 3.1. Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul activităților didactice. R.Î. 3.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive. R.Î. 3.3. Absolventul dezvoltă o comunicare pozitivă cu elevii/sportivii în scopul implicării active a acestora în procesul de antrenament și management sportiv. R.Î. 3.5. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei/echipei. R.Î. 3.6. Absolventul colaborează cu părinții și diriginții elevilor/sportivilor în scopul asigurării unui climat optim necesar dezvoltării polivalente a acestora. R.Î. 3.7. Absolventul utilizează metode de evaluare complexe a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor. R.Î. 3.8. Absolventul promovează dorința de victorie și oferă instrumentele, mijloacele și metodele necesare atingerii acestui deziderat. R.Î. 3.9. Absolventul dezvoltă abilități de monitorizare și manageriere a activităților elevilor/sportivilor pentru a facilita succesul și integrarea socială a acestora. R.Î. 3.10. Absolventul manageriază permanent propriile aspecte profesionale specifice postului, în scopul autoperfecționării continue.
-------------------------	---

Competențe transversale	R.Î. 1.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup . R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe manageriale de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor elevi/sportivi. R.Î. 1.3. Absolventul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora. R.Î. 1.4. Absolventul, pe baza competențelor dobândite, determină implicarea tinerilor în organizarea și ofertarea de proiecte și activități sportive și de management conform cererii pieței muncii. R.Î. 1.5. Absolventul identifică, înțelege și armonizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de promovare și organizare a proceselor specifice antrenamentului și managementului sportiv. R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. R.Î. 2.4. Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice. R.Î. 2.5. Absolventul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie.
-------------------------	--

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	-Explicarea și demonstrarea mecanismelor motricității generale a tehnicii exercițiilor din atletism. -Selectarea /elaborarea și prezentarea unor sisteme operaționale privind însușirea tehnicii exercițiilor din atletism - Activitate de pregătire in cadrul antrenamentului si competitiei atletice la nivel de performanta si inalta performanta.
7.2 Obiectivele specifice	-Selectarea și introducerea conținuturilor specifice disciplinei sportive atletism, în context general de pregătire. -Explicarea complexă a mecanismelor motricității generale și tehnicii specifice disciplinei sportive atletism. -Elaborarea documentelor de planificare și evidență a conținuturilor de bază ale disciplinei sportive atletism, conform etapelor de predare, învățare, consolidare a abilităților tehnice pe probe. -Creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile. -Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul de predare-învățare la disciplinei sportive atletism, conform principiilor de bază ale instruirii. -Selectarea și aplicarea unor metode și mijloace consacrate pentru realizarea curriculum integrat, pe nivele de vârstă, pregătire pe ciclul școlar. -Utilizarea unor sisteme de evaluare și apreciere a execuțiilor corecte conform metodicii procesului de instruire ale disciplinei sportive atletism. -Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice, a calității motrice conform cerințelor/obiectivelor specifice disciplinei sportive ATLETISM -Descrierea și demonstrarea sistemelor operationale specifice disciplinei sportive ATLETISM pe grupe de probe.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Introducere în domeniul pregătirii specializate înatletismul de performanță;		2 ore	
2. Bazele pregatirii sportive in atletismul de performanta	Prelegere,	2 ore	
3. Programarea si planificarea pregatirii in antrenamentul athletic	Expunere	2 ore	
4. Principiile antrenamentului sportive in atletism	P.Point	2ore	
5. Planificarea antrenamentului sportiv athletic	Analiza video	2 ore	
6. Corelarea modelului de pregatire psihomotrica cu modelul de concurs	Dezbateri	2 ore	
7. Selectia in atletism			
8. Stadiile antrenamentului athletic		2 ore	
9. Programarea Efortului specific in pregatirea de performanta din punct de vedere biologic		2 ore	
10. Metode de dezvoltare a calitatilor mortice		2 ore	
11. Forma sportive- delimitari conceptuale si etapele obtinerii ei		2 ore	
12. Prevenirea riscurilor fizice si a traumatismelor		4 ore	

13. Indicații orientative în întocmirea și interpretarea graficelor stărilor biologice		2 ore 2 ore	
Bibliografie obligatorie: - Bondoc-Ionescu D., Nechita F., Bondoc-Ionescu A. – Tehnica și Metodica predării probelor de atletism cu noțiuni de regulament competițional, Edit. Universității Transilvania, Brașov, 2018 - Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Galați University Press, 2019. - Bondoc-Ionescu A., Atletism-Metodica predării probelor în cadrul lecțiilor de atletism. Curs de sinteză. Editura Universității "Transilvania" din Brașov 2020 Bibliografie facultativă - Rogers, Joseph, coord. - USA Track&Field Coaching Manual, Human Kinetics 2000 - Barbu C., Stoica M., - Atletism. București, Editura Printech, 2000 - Manno, Renato - Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, CCPS, București, 2000 - Mihăilescu L., -ATLETISM-alergarea de garduri, Ed. Universității din Pitești, 2005. - Bondoc-Ionescu D., Poliatlonul athletic școlar. Ed. Universității Transilvania, Brașov 2007 - Țifrea C., -Teoria și metodica atletismului. Ed. DARECO, București. 2002. - F.R.A -Regulamentul concursurilor de atletism. F.R.A. 2023			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
- Perfecționarea pregătirii fizice specifice a studenților care parcurg disciplina sportivă atletism.		4 ore	
- Consolidarea și perfecționarea execuțiilor tehnice și a metodicii de predare/învățare a probelor atletice cuprinse în programa analitică.	lucrări practice	4 ore	
-Succesiunea metodică alergare ștafetă 4x400m, semifond, fond	-predare reciproca	4 ore	
- Succesiunea metodică săritura în înălțime și în lungime	-expunere		
- Succesiunea tehnico metodică aruncarea suliței	-conversație	4 ore	
- Mijloace de dezvoltare forță explozivă pliometria	-	4 ore	
- Particularitățile perfecționării rezistenței Aerob/anaerob	întreceri/probe	4 ore	
		4 ore	
Bibliografie obligatorie: 1. Bondoc – Ionescu, D., Nechita, F., Bondoc, A. Tehnica și metodica predării probelor de atletism cu noțiuni de regulament competițional, Ed. Universității Transilvania Brașov, ISBN 978-606-19-0996-4, 2018; 2 Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Galați University Press, 2019 3. BONDOC-IONESCU ALEXANDRU – Metodica predării probelor în cadrul lecțiilor de atletism – Curs Sinteza, Editura Universității TRANSILVANIA, Brașov, 2020 Bibliografie facultativă: - Rogers, Joseph, coord. - USA Track&Field Coaching Manual, Human Kinetics 2000 - Teodorescu Mate, Silvia - Programare - planificare în antrenamentul sportiv,Ed. Semne, București, 2001 -Mihăilescu L.,Mihăilescu, N, -Atletism în sistemul educațional, Ed. Universității din Pitești, 2006. - Merică, A. „Atletism Exerciții și jocuri pregătitoare”, Ed. Consiliului național pentru Educație Fizică și Sport, 1969, București; - Mihăilescu, L., Mihăilescu, N. „Atletism în sistemul educațional”, Ed. Univ. din Pitești, 2006; - Neamțu, M., Ionescu, B.D., Scurt, C., Nechita, F. „Atletismul pentru toți”, Ed. Univ. Transilvania Brașov, 2008; - F.R.A -Regulamentul concursurilor de atletism. F.R.A. 2023 - I.A.A.F. -Book of rules			

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

Conștientizarea nevoii de pregătire profesională continuă în raport cu cerințele specifice Inspectoratului Școlar Județean, Cluburilor Sportive Școlare

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Utilizarea principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea și evaluarea nivelului	Examen scris	50%

	de consolidare și perfecționare a tehnicii exercițiilor din atletism.		
	Analiza critică a metodelor și mijloacelor specifice privind metodologia însușirii tehnicii exercițiilor probelor din atletism .	Proiect	20%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor de pregătire specifice privind însușirea tehnicii și metodicii de predare/încălzire/ perfecționare a exercițiilor din școala alergării, aruncării și săriturii (alergărilor pe plat, teren variat, alergare de garduri, obstacole, ștafeta, săriturii în lungime cu pași în zbor, triplusalt, săriturii în înălțime cu rostogolire ventrală și rostogolire dorsală, aruncării greutății cu elan liniar și cu elan circular, aruncarea discului, suliței și mingii de oină).	Verificare practică	30%
10.6 Standard minim de performanță			
- Creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile. - Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul de predare-învățare la disciplinei sportive atletism, conform principiilor de bază ale instruirii. - Descrierea și demonstrarea sistemelor operationale specifice disciplinei sportive ATLETISM pe grupe de probe - Cunoașterea, înțelegerea și demonstrarea practică tehnicii și metodicii exercițiilor din atletism cuprinse în programa analitică.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23/06/2025.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan OANCEA, Director de departament
Lector dr. Alexandru BONDOC-IONESCU, Titular de curs	Lector dr. Alexandru BONDOC-IONESCU, Titular de laborator

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de Masterat ¹⁾	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță sportivă și management în sport / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Specializare într-o ramură sportivă– FOTBAL 1								
2.2 Titularul activităților de curs	Gabriel SIMION								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Gabriel SIMION								
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAP	
							Obligativitate ³⁾	DI	

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	0/2/2
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	0/28/28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					50
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					50
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					160
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	266				
3.8 Total ore pe semestru	350				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	14				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala retroproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala jocuri sportive

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv R.Î. 1.1. Studentul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î. 1.2. Studentul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. R.Î. 1.4. Studentul are capacitatea de a crea un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), la nivelul vârstei de 14-18 ani, atât pentru elevi cât și pentru juniorii sportivi. R.Î. 1.5. Studentul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul procesului didactic de educație fizică și antrenament și management sportiv. R.Î. 1.6. Studentul evaluează constant eficacitatea documentelor de planificare, adaptându-le permanent în scopul rezolvării cu succes a situațiilor problemă circumscrise antrenamentului și managementului sportiv. R.Î. 1.10. Studentul dobândește capacitatea de a integra cunoștințele acumulate cu capacitatea de management a problemelor complexe în scopul formulării unor judecăți pe baza reflexiei asupra responsabilității sociale și etice legate de aplicarea propriilor cunoștințe și raționamente. Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv R.Î. 2.2. Studentul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță și managementului structurilor aferente, prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională. R.Î. 2.5. Studentul implică activ elevii/sportivii în planificarea și evaluarea activităților specifice antrenamentului și managementului sportiv. R.Î. 2.6. Studentul dezvoltă și implementează protocoale de prim ajutor și siguranță în cadrul activităților specifice desfășurate. R.Î. 2.8. Studentul organizează, manageriază și monitorizează activități specifice domeniului. R.Î. 2.9. Studentul evaluează, monitorizează și manageriază permanent noutățile apărute în procesul didactic și de pregătire sportivă, în scopul facilitării accesului elevilor/sportivilor la instrumente, metode și tehnologii destinate obținerii progresului în cadrul activităților specifice desfășurate. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului și managementului sportiv R.Î. 3.1. Studentul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul activităților didactice specifice. R.Î. 3.2. Studentul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive. R.Î. 3.3. Studentul dezvoltă o comunicare pozitivă cu elevii/sportivii în scopul implicării active a acestora în procesul de antrenament și management sportiv. R.Î. 3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei/echipei. R.Î. 3.6. Studentul colaborează cu părinții și diriginții elevilor/sportivilor în scopul asigurării unui climat optim necesar dezvoltării polivalente a acestora. R.Î. 3.7. Studentul utilizează metode de evaluare complexe a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor. R.Î. 3.9. Studentul dezvoltă abilități de monitorizare și manageriere a activităților elevilor/sportivilor pentru a facilita succesul și integrarea socială a acestora. R.Î. 3.10. Studentul manageriază permanent propriile aspecte profesionale specifice postului, în scopul autoperfecționării continue.
-------------------------	--

Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.1. Studentul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup . R.Î. 1.3. Studentul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora. R.Î. 1.6. Studentul dobândește capacitatea de a determina creșterea încrederii în sine a tinerilor prin testarea rezistenței la eforturile fizic și mental ale organismului. Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.1. Studentul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. R.Î. 2.2. Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. R.Î. 2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate. R.Î. 2.5. Studentul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea și aprofundarea cunoștințelor teoretico-metodice de specialitate, cu aplicații în antrenamentul sportiv, selecție și performanță sportivă în fotbal;
7.2 Obiectivele specifice	- Utilizarea principiilor și metodelor de bază pentru rezolvarea problemelor simple asociate proiectării și planificării conținuturilor specifice / stadiul I de pregătire în fotbal - Elaborarea unor documente de planificare și evidență pentru microstructură, mezostructură, macrostructură conform cerințelor din sportul de performanță / obținerii performanțelor motrice superioare în fotbal - Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei sportive fotbalului privind antrenamentul sportiv ,selecția și performanță motrică - Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul predare- învățare pe baza definirii și utilizării principiilor de bază ale antrenamentului sportiv și ale organizării unui proces de selecție/ ramură - Selectarea și/ sau conceperea unor metode și sisteme de acționare, a unor instrumente de evaluare conform particularităților specifice fotbalului și aplicarea metodelor de selecție corelate cu cerințele antrenamentului sportiv și performanței motrice - Abordarea procesuală a motricității specifice în sens performanțial, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării / perfecționării fizice pentru optimizarea capacității motrice și de performanță în jocul de fotbal - Formularea obiectivelor de instruire și de performanță / ramură de sport / vârstă și nivel de pregătire

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Obs.
Problematika antrenamentului sportiv specific jocului de fotbal – Antrenamentul integrat	Prelegere	6	
Principiile, obiectivele și cerințele antrenamentului modern	Metodele vizuale		
Orientarea și selecția în jocul de fotbal	Discuții în grup	2	
Efortul în jocul de fotbal		4	
Factorii antrenamentului sportiv implicați în pregătirea specifică jocului de fotbal: factorul fizic, tehnic, tactic, psihologic, teoretic, biologic	Prelegere	4	
Program pentru reprezentarea grafică a antrenamentelor - Soccer specific	Metodele vizuale	8	
Structura antrenamentului GAG	Discuții în grup		
		2	
		2	
Bibliografie obligatorie: - Simion G. - Specializare într-o ramură sportivă– FOTBAL, Note de curs. Uz intern, 2024 - Simion G. - Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – Fotbal, Ed. Universității Transilvania, Brașov, 2014 Bibliografie facultativă: - Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009. - Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2005.			

3. Simion G. -Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2021.			
4. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018.			
5. Simion G. -Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017.			
6. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013.			
7. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012.			
8.2 Laborator	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Obs.
Metodica educării rezistenței generale – funcționale prin antrenamentul integrat	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul	4	
Metodica educării forței prin antrenamentul integrat		4	
Metodica educării vitezei de reacție, execuție, repetiție, deplasare prin antrenamentul integrat		4	
Metodica educării îndemânării specifice jocului de fotbal prin antrenamentul integrat		4	
Instruirea tehnică Proiectarea și conducerea unor lecții de antrenament sportiv cu o tematică dată din: a. pregătire tehnică a jucătorului de fotbal la diferite stadii de instruire: Jocul fără minge și Elementele tehnice de intrare în posesia mingii – 2 ore; Elementele tehnice de menținere a posesiei mingii – 2 ore; Elementele tehnice de transmitere a mingii– 2 ore; b. pregătirea fizică – educarea calităților motrice specifice prin antrenamentul integrat – 6 ore.		12	
Bibliografie obligatorie: 1. Simion G. - Specializare într-o ramură sportivă– FOTBAL, Note de curs. Uz intern, 2024 2. Simion G. - Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – Fotbal, Ed. Universității Transilvania, Brașov, 2014 Bibliografie facultativă: 1. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009. 2. Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2005. 3. Simion G. -Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2021. 4. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018. 5. Simion G. -Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017. 6. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013. 7. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012.			
8.3 Practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Obs.
Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme pentru consolidarea / perfecționarea elementelor și procedeele tehnice specifice jocului de fotbal	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția	14	
Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme pentru dezvoltarea calităților motrice prin antrenamentul integrat		14	
Bibliografie obligatorie: 1. Simion G. - Specializare într-o ramură sportivă– FOTBAL, Note de curs. Uz intern, 2024 2. Simion G. - Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – Fotbal, Ed. Universității Transilvania, Brașov, 2014 Bibliografie facultativă: 1. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009. 2. Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2005. 3. Simion G. -Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2021. 4. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018. 5. Simion G. -Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017. 6. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013. 7. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012.			

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

Conținuturile disciplinei satisfac așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului: Inspectoratul Școlar Județean, Federația Română de Fotbal, cluburile sportive.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a noțiunilor privind antrenamentul sportiv, selecția și performanță motrică în fotbal, metoda antrenamentul integrat pentru îmbunătățirea factorilor de joc, cu o terminologie adecvată	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	50%
	Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice fotbalului corelate cu particularitățile performanței motrice	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	20%
10.5 L/P	Conceperea, demonstrarea și aplicarea corectă a sistemelor de acționare pentru pregătirea fizică și tehnică , prin antrenamentul integrat	Itemi subiectivi Aplicație practică	30%
10.6 Standard minim de performanță			
Rezolvarea unei probleme bine definite (explicarea, demonstrarea, sistemelor de acționare pt pregătirea fizică și tehnică prin antrenamentul integrat), de complexitate medie, din domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23/06/2025.

Conf.dr. Ioan TURCU, Decan	Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Conf.dr. Gabriel SIMION, Titular de curs	Conf.dr. Gabriel SIMION, Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de masterat ¹⁾	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii ²⁾	MASTERAT
1.6 Programul de studii/ Calificarea	PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ ȘI MANAGEMENT ÎN SPORT/PROFESOR ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL ȘI POSTLICEAL

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Specializare într-o ramură sportivă_Gimnastică 1							
2.2 Titularul activităților de curs	Florentina NECHITA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Florentina NECHITA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAP
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	0/2/2
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	0/28/28
Distribuția fondului de timp					266 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					50
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					50
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					160
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	266				
3.8 Total ore pe semestru	350				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	14				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala de curs UniTbv
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala de gimnastică/ Cluburi sportive

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	- Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv - R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. - R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. - R.Î. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de consolidare-fixare a deprinderilor motrice atât pentru elevii de nivel liceal cât și pentru practicanții sportului la nivel juniori.interdisciplinar. - Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv - R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor management și de antrenament sportiv. - R.Î. 2.2. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță și managementului structurilor aferente, prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională. - Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului și managementului sportiv - R.Î. 3.1. Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul activităților didactice specifice. - R.Î. 3.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive. - R.Î. 3.3. Absolventul dezvoltă o comunicare pozitivă cu elevii/sportivii în scopul implicării active a acestora în procesul de antrenament și management sportiv.
Competențe transversale	- Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale - R.Î. 1.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup . - R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe manageriale de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor elevi/sportivi. - R.Î. 1.3. Absolventul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora. - Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei - R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. - R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. - R.Î. 2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor specifice ramurii sportive: gimnastică
7.2 Obiectivele specifice	- Abordarea procesurală a unor cunoștințe teoretice privind noțiunile elementare, terminologia și conținutul gimnasticii de bază. - Utilizarea adecvată a conceptelor practico-metodice necesare executării și organizării predării mijloacele gimnasticii de bază – exerciții de front și ordine, exerciții de dezvoltare fizică generală, exerciții aplicative și sărituri.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Importanța gimnasticii sportive – beneficii și riscuri	Prelegere powe point+ dezbateri	4 ore	
2. Caracteristicile principale ale gimnasticii de performanță		4 ore	
3. Cerințele generale, tehnice și specifice ale gimnasticii de performanță		4 ore	
4. Pregătirea profesională a specialiștilor către activitatea de antrenorat în gimnastica sportivă		4 ore	
5. Repere metodologice în pregătirea		4 ore	

gimnastului de performanță		
6. Planificarea și programarea activității specifice în antrenamentul gimnastului	4 ore	
7. Competiția sportivă și regulamentul în organizarea concursului de gimnastică	4 ore	

Bibliografie obligatorie:

- 1.NECHITA, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Note de curs UniTBv, uz intern, 2023;
- 2.NECHITA, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Curs format IFR, UniTBv, 2021;
- 3.PATA, O.P. Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii, Editura Universității Ștefan cel Mare Suceava, 2016, ISBN: 978-973-666-458-8
4. DUMITRU, R., ORTĂNESCU, D., NANU, M.C., COSMA, G. Metodica predării gimnasticii în școală, Editura Universitaria, ISBN:: 978-606-14-1323-2, 2018;
- 5.NECHITA, F. Metodica predării gimnasticii în școală, Note de curs UniTBv, uz intern, 2023;

Bibliografie facultativă:

- 1.Fekete, I. (1996). Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri, ED. Librăriile Crican, Oradea.
- 2.Negru, I. N. (2019). Gimnastică de bază. Teorie și practică. Ed. Presa Universitară Clujeană,ISBN: 978-606-37-0483-3;
- 3.Potop, V. (2014). Gimnastic de bază. Teorie și metodică, Ed. Discipolul, ISBN: 978-606-8294-83-4, pp.180.
- 4.Stroescu, A. (1968). Gimnastica, Ed Did și Ped Buc.
- 5.Thomas, L. (1961) Exerciții la scara fixă Ed. UCFS, Buc.
- 6.Vieru, N. (1997). Manual de gimnastică sportivă, Ed. Driada Buc.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1.Programarea și planificarea pregătirii în gimnastica de performanță/ Forme de practicare a gimnasticii în școală/cluburile sportive	Conversație,	20 ore	
2. Conținutul programei curriculare în lecția de antrenamentul sportiv/ Forme de practicare a gimnasticii în școală/cluburile sportive	demonstrația	20 ore	
3. Tehnici de evaluarea în gimnastica sportivă/Forme de practicare a gimnasticii în școală/cluburile sportive	Metoda globală și fragmentată	16 ore	

Bibliografie obligatorie:

- 1.NECHITA, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Note de curs UniTBv, uz intern, 2023;
- 2.NECHITA, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Curs format IFR, UniTBv, 2021;
- 3.PATA, O.P. Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii, Editura Universității Ștefan cel Mare Suceava, 2016, ISBN: 978-973-666-458-8
4. DUMITRU, R., ORTĂNESCU, D., NANU, M.C., COSMA, G. Metodica predării gimnasticii în școală, Editura Universitaria, ISBN:: 978-606-14-1323-2, 2018;
- 5.NECHITA, F. Metodica predării gimnasticii în școală, Note de curs UniTBv, uz intern, 2023;

Bibliografie facultativă:

- 1.Fekete, I. (1996). Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri, ED. Librăriile Crican, Oradea.
- 2.Negru, I. N. (2019). Gimnastică de bază. Teorie și practică. Ed. Presa Universitară Clujeană,ISBN: 978-606-37-0483-3;
- 3.Potop, V. (2014). Gimnastic de bază. Teorie și metodică, Ed. Discipolul, ISBN: 978-606-8294-83-4, pp.180.
- 4.Stroescu, A. (1968). Gimnastica, Ed Did și Ped Buc.
- 5.Thomas, L. (1961) Exerciții la scara fixă Ed. UCFS, Buc.
- 6.Vieru, N. (1997). Manual de gimnastică sportivă, Ed. Driada Buc.

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

Conștientizarea nevoii de pregătire profesională continuă, pe parcursul întregii vieți prin utilizarea a unor metode și tehnici eficiente de învățare a elevilor în raport cu cerințele sociale în vederea integrării lor pe piața muncii.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Evaluare scrisă (portofoliu)	70%

10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor specifice privind elaborarea planurilor anuale de pregătire	Evaluare orală	15%
	Explicarea și demonstrarea corectă a exercițiilor din gimnastica de performanță	Evaluare practică	15%
10.6 Standard minim de performanță			
- Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor domeniilor: front și ordine și dezvoltare fizică generală. - Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico –metodic (laborator)/ proiect, cât și la examenul scris (portofoliu). - Prezența obligatorie: 80% la lucrările practico-metodice și la cursul teoretic 50%.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Conf. dr. Florentina NECHITA, Titular de curs	Conf. dr. Florentina NECHITA, Titular de laborator/ proiect

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de masterat ¹⁾	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță sportivă și management în sport / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Specializare într-o ramură sportivă - Handbal							
2.2 Titularul activităților de curs	Veronica Mîndrescu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Veronica Mîndrescu							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAP
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					266 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					150
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					100
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					52
Tutoriat					
Examinări					6
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	266				
3.8 Total ore pe semestru	350				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	14				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs- Videoproiector – prezentare powerpoint (prelegere mixtă)
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală de curs • Activitate interactivă

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. R.Î. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de consolidare-fixare a deprinderilor motrice atât pentru elevii de nivel liceal cât și pentru practicanții sportului la nivel juniori. R.Î. 1.4. Absolventul are capacitatea de a crea un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), la nivelul vârstei de 14-18 ani, atât pentru elevi cât și pentru juniorii sportivi. R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul procesului didactic de educație fizică și antrenament și management sportiv. R.Î. 1.6. Absolventul evaluează constant eficacitatea documentelor de planificare, adaptându-le permanent în scopul rezolvării cu succes a situațiilor problemă circumscrise antrenamentului și managementului sportiv. R.Î. 1.7. Absolventul planifică, manageriază și monitorizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului. R.Î. 1.8. Absolventul dobândește cunoștințele specifice care îi oferă capacitatea de a înțelege, dezvolta și aplica idei originale în cadrul activităților de cercetare. R.Î. 1.9. Absolventul dobândește noțiuni și capacități necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de probleme noi, corelate cu dimensiunile specializării sau cu domenii multidisciplinare, conexe domeniului de studii. R.Î. 1.10. Absolventul dobândește capacitatea de a integra cunoștințele acumulate cu capacitatea de management a problemelor complexe în scopul formulării unor judecăți pe baza reflexiei asupra responsabilității sociale și etice legate de aplicarea propriilor cunoștințe și raționamente.
Competențe transversale	Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor management și de antrenament sportiv. R.Î. 2.2. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță și managementului structurilor aferente, prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională. R.Î. 2.3. Absolventul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, prestării serviciilor sportive și de management. R.Î. 2.4. Absolventul dobândește capacitatea de a aprecia și evalua importanța și rolul proiectării și gestionării riguroase a elementelor sportive precum și a resurselor umane și financiare din domeniul de activitate. R.Î. 2.5. Absolventul implică activ elevii/sportivii în planificarea și evaluarea activităților specifice antrenamentului și managementului sportiv. R.Î. 2.6. Absolventul dezvoltă și implementează protocoale de prim ajutor și siguranță în cadrul activităților specifice desfășurate. R.Î. 2.7. Absolventul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor. R.Î. 2.8. Absolventul organizează, manageriază și monitorizează activități specifice domeniului. R.Î. 2.9. Absolventul evaluează, monitorizează și manageriază permanent noutățile apărute în procesul didactic și de pregătire sportivă, în scopul facilitării accesului elevilor/sportivilor la instrumente, metode și tehnologii destinate obținerii progresului în cadrul activităților specifice desfășurate. R.Î. 2.10. Absolventul manifestă constant dorința de dezvoltare și de perfecționare a conținutului noțional, aptitudinal și managerial specific activității sale profesionale.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Abordarea obiectivă și argumentată, atât teoretic cât și practic, a unor situații problemă, în vederea soluționării eficiente a acestora, cu respectarea valorilor și principiilor în recuperare
7.2 Obiectivele specifice	Capacitatea de a comunica eficient, adaptat oricărui interlocutor, capacitatea de a comunica asertiv, de a dezvolta parteneriate și rețele profesionale

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Conceptul antrenamentului sportiv	Prelegere pe bază de slide îmbunătățită prin dezbateri	4 ore	
Programe de acțiune pentru îmbunătățirea sistemului de apărare 4+2	Prelegere pe bază de slide îmbunătățită prin dezbateri	4 ore	
Programe de acțiune pentru îmbunătățirea sistemului de apărare 5+1	Prelegere pe bază de slide îmbunătățită prin dezbateri	4 ore	
Programe de acțiune pentru îmbunătățirea sistemului de atac- contraatacul	Prelegere pe bază de slide îmbunătățită prin dezbateri	4 ore	
Programe de acțiune pentru îmbunătățirea sistemului de atac - pozițional	Prelegere pe bază de slide îmbunătățită prin dezbateri	4 ore	
Perfecționarea atacului - cu atacant activ, joc bilateral	Prelegere pe bază de slide îmbunătățită prin dezbateri	4 ore	
Perfecționarea apărării în sisteme diferite de atac	Prelegere pe bază de slide îmbunătățită prin dezbateri	4 ore	
❖ Bibliografie ❖ Beatrice ABALASEI- INTRODUCERE IN ANTRENAMENTUL JOCULUI DE HANDBAL, 2012, Editura Lumen, https://edituralumen.ro/librarie-editura-stiintifica/introducere-in-antrenamentul-jocului-de-handbal-beatrice-abalasei-2/ ❖ Gherman Alexandru Andrei- Perfecționarea biomecanicii a mișcărilor în handbal, 2017, ISBN: 978-606-17-1074-4, https://www.casacartii.ro/editura/carte/perfectionarea-biomecanicii-miscarilor-in-jocul-de-handbal ❖ Mîndrescu Veronica – Handbal, Jocul, Jucătorii, Regulament, Palmares., 2020, Editura Rizoprint, Cluj Napoca, ISBN - 978-973-53-2523-7 http://www.rizoprint.ro/detaliicarte.php?id=2381 ❖ Mîndrescu V.(2015)- Handbal-Tehnici de instruire, Editura Lux Libris Brașov ❖ Mîndrescu V. (2012)-Selecția, instruirea și refacerea în cluburile private Handbal, Editura Lux Libris, Brașov ❖ Florin Cazan- Metodica predării handbalului în școală, 2018, ISBN 978-606-14-1437-6, Editura Universitaria ❖ https://www.editurauniversitaria.ro/ro/book/metodica-predarii-handbalului-in-scoala/12945			
❖ 8.2 Seminar/ laborator/ proiect	❖ Metode de predare- învățare	❖ Număr de ore	Observații
Antrenament specific jocului de handbal - poziția fundamental de atac și de apărare în handbal	Prelegere clasică-Dezbateri	4	
Variante de aruncare la poartă din alergare	Prelegere clasică-Dezbateri	4	
Aruncări la poartă de pe posturi	Prelegere clasică-Dezbateri	4	
Atac pozițional	Prelegere clasică-Dezbateri	4	
Faza I și II a contraatacului	Prelegere clasică-Dezbateri	4	
Îmbunătățirea apărării pe semicercul de 6 m și a apărării avansate	Prelegere clasică-Dezbateri	4	
Scheme tactice de atac și noțiuni de regulament	Prelegere clasică-Dezbateri	4	
Bibliografie ❖ Beatrice ABALASEI- INTRODUCERE IN ANTRENAMENTUL JOCULUI DE HANDBAL, 2012, Editura Lumen, https://edituralumen.ro/librarie-editura-stiintifica/introducere-in-antrenamentul-jocului-de-handbal-beatrice-abalasei-2/ ❖ Gherman Alexandru Andrei- Perfecționarea biomecanicii a mișcărilor în handbal, 2017, ISBN: 978-606-17-1074-4, https://www.casacartii.ro/editura/carte/perfectionarea-biomecanicii-miscarilor-in-jocul-de-handbal ❖ Mîndrescu Veronica – Handbal, Jocul, Jucătorii, Regulament, Palmares., 2020, Editura Rizoprint, Cluj Napoca, ISBN - 978-973-53-2523-7 http://www.rizoprint.ro/detaliicarte.php?id=2381 ❖ Mîndrescu V.(2015)- Handbal-Tehnici de instruire, Editura Lux Libris Brașov ❖ Mîndrescu V. (2012)-Selecția, instruirea și refacerea în cluburile private Handbal, Editura Lux Libris, Brașov ❖ Florin Cazan- Metodica predării handbalului în școală, 2018, ISBN 978-606-14-1437-6, Editura Universitaria ❖ https://www.editurauniversitaria.ro/ro/book/metodica-predarii-handbalului-in-scoala/12945			
8.3 Practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme pentru perfecționarea sarcinilor de	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateri, dialogul	14	

organizarea aehipei pe fazele jocului	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul		
Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme pentru perfecționarea sarcinilor de organizarea aehipei pe fazele jocului și integrarea părții fizice în antrenamentul integrat		14	
Bibliografie			
❖ Beatrice ABALASEI- INTRODUCERE IN ANTRENAMENTUL JOCULUI DE HANDBAL, 2012, Editura Lumen, https://edituralumen.ro/librarie-editura-stiintifica/introducere-in-antrenamentul-jocului-de-handbal-beatrice-abalasei-2/ ❖ Gherman Alexandru Andrei- Perfecționarea biomecanicii a mișcărilor în handbal, 2017, ISBN: 978-606-17-1074-4, https://www.casacartii.ro/editura/carte/perfectionarea-biomecanicii-miscarilor-in-jocul-de-handbal ❖ Mîndrescu Veronica – Handbal, Jocul, Jucătorii, Regulament, Palmares., 2020, Editura Rizoprint, Cluj Napoca, ISBN - 978-973-53-2523-7 http://www.risoprint.ro/detaliicarte.php?id=2381 ❖ Mîndrescu V.(2015)- Handbal-Tehnici de instruire, Editura Lux Libris Brașov ❖ Mîndrescu V. (2012)- Selecția, instruirea și refacerea în cluburile private Handbal, Editura Lux Libris, Brașov ❖ Florin Cazan- Metodica predării handbalului în școală, 2018, ISBN 978-606-14-1437-6, Editura Universitaria ❖ https://www.editurauniversitaria.ro/ro/book/metodica-predarii-handbalului-in-scoala/12945.			

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

Explicarea și analizarea corectă a unor procese, conținuturi, procedee și acțiuni din recuperării
- soluționarea practică a unui complex de procedee tehnice și acțiuni tactice din conținutul disciplinei
- prezentarea proiectelor lansate pe grupe de lucru
- rezolvarea corectă la nivelul notei 5 a problematicei teoretico-metodice la examenul scris

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Participarea activă		40%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Elaborarea unui proiect din domeniul handbal-ului	Susținerea proiectului	60%
10.6 Standard minim de performanță			
Probe tehnice • Punerea în aplicare a metodelor de recuperare			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23/06/2025.

Decan Conf. dr. Ioan TURCU	Director de departament Conf. dr. Bogdan OANCEA
Titular de curs Prof. dr. Veronica MÎNDRESCU	Titular de seminar/laborator/proiect Prof. dr. Veronica MÎNDRESCU

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclu de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de masterat	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță umană în antrenamentul sportiv (în limba engleză) / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Specializare într-o ramură sportivă_Natație							
2.2 Titularul activităților de curs	Enoiu Răzvan Sandu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Enoiu Răzvan Sandu							
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAP
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					266 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					50
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					50
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					160
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	266				
3.8 Total ore pe semestru	350				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	14				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală dotată cu videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Bazin

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	C1. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului sportiv R.Î.1.1 Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul activităților didactice specifice. R.Î.1.2 Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive. R.Î.1.3 Absolventul dezvoltă o comunicare pozitivă cu elevii/sportivii în scopul implicării active a acestora în procesul de antrenament sportiv. C2 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive R.Î.2.1 Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului II al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. R.Î.2.2 Absolventul identifică și adaptează programele de consolidare-fixare a deprinderilor motrice atât pentru elevii de nivel liceal cât și pentru practicanții sportului la nivel juniori. R.Î.2.3 Absolventul are capacitatea de a crea un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), la nivelul vârstei de 14-18 ani, atât pentru elevi cât și pentru juniorii sportivi.
Competențe transversale	CT1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1 Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup. R.Î.1.2 Absolventul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora. R.Î.1.3 Absolventul identifică, înțelege și armonizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de promovare și organizare a proceselor specifice antrenamentului sportiv. CT2 Dezvoltarea și managementul carierei. R.Î.1.1 Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. R.Î.1.2 Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate. R.Î.1.3 Absolventul monitorizează și controlează evoluția în carieră, inclusiv schimbarea locurilor de muncă sau specializarea în domenii conexe educației fizice și sportului.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Conducerea, programarea și planificarea lecțiilor de antrenament sportiv cu teme din natație
7.2 Obiectivele specifice	- Direcționarea efortului în natație - Knowledge and application of the principles of sports training in swimming.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Etape de învățare a tehnicii în înot: inițiere în bazele tehnice de execuție, consolidare-fixare și perfecționare.	Prelegere, dezbatere, power point	4	
Zonele de efort specifice natației	Prelegere, dezbatere, power point	4	
Mijloace de antrenament în apă. Combinații de mijloace specifice natației	Prelegere, dezbatere, power point	4	
Selecție sportivă în natație. Schema etapei de selecție.	Prelegere, dezbatere, power point	4	
Metode de antrenament de înot. Metoda de formare continuă. Metoda de antrenament variabilă (alternativă). Metoda de antrenament cu repetiții. Metoda de antrenament pe intervale. Metoda de antrenament în ritmul competiției. Metoda de antrenament hipoxic. Antrenament autogen, psihotonic și mental.	Prelegere, dezbatere, power point	4	
Modele operaționale ale sistemelor de acționare specifice antrenamentului de natație	Prelegere, dezbatere, power point	4	

Optimizarea obiectivelor de antrenament sportiv și evaluarea acestuia. Îmbunătățirea elementelor proceselor tehnice.	Prelegere, dezbatere, power point	4	
Bibliografie obligatorie: 1. Enoiu R.- <i>Manual de învățare a înotului</i>, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2006 2. Enoiu R.- <i>Cartea înotătorului</i>, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2003 3. Salo D. Condiționare completă pentru înot "cu DVD", Human Kinetics Pub., 2018 Bibliografie facultativă: 4. Dragnea A., Mate S.- <i>Teoria Sportului</i>, Editura FEST, Bucuresti, 2002 5. Drăgan I.- <i>Medicina sportivă aplică</i>, Editura Editis, București, 1994 6. Enoiu R.- <i>Teoria și bazele metodologiei educației fizice și sportului</i>, Editura Omnia UNI-S. A.S.T., Brașov, 2000 7. Mahlo F.- <i>Forța musculară specifică la canotaj</i>, Performance Sport, Nr. 443, București, 2002 8. Maglisco E.- <i>Înot mai repede; Un ghid cuprinzător pentru știința înotului</i>, California State College, Bakersfield, Mayfield Publishing Company, 1982 9. Marinescu G., Crețuleșteanu G.- <i>Înot. Curs de specializare</i>, ANEFS, Bucuresti, 1995 10. Olaru M.- <i>"Inot"</i>, Ed. Sport-Turism, 1982 11. Prelici V.- <i>"Performanță sportivă, personalitate, selecție"</i>, Editura Facca, 1980 12. Hohmann H.- <i>Dezvoltarea forței musculare în pregătirea pe termen lung a performanței</i>, M.T.S., Institutul Național de Cercetări pentru Înot Sportiv, București, 2002			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Perfecționarea procedeului spate	Dezbateri Lucru individual	4	
Perfecționarea procedeului craul	Dezbateri Lucru individual	4	
Perfecționarea procedeului bras.	Dezbateri Lucru individual	4	
Perfecționarea procedeului fluture	Dezbateri Lucru individual	4	
Modele operaționale pentru conducerea antrenamentelor înotătorilor.	Dezbateri Lucru individual	4	
Indicații metodice pentru consolidarea-îmbunătățirea procedurilor de înot.	Dezbateri Lucru individual	4	
Metode de antrenament în apă	Dezbateri Lucru individual	4	
Bibliografie obligatorie: 1. Enoiu R.- <i>Manual de învățare a înotului</i>, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2006 2. Enoiu R.- <i>Cartea înotătorului</i>, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2003 3. Salo D. Condiționare completă pentru înot "cu DVD", Human Kinetics Pub., 2018 Bibliografie facultativă: 1. Dragnea A., Mate S.- <i>Teoria Sportului</i>, Editura FEST, Bucuresti, 2002 2. Drăgan I.- <i>Medicina sportivă aplică</i>, Editura Editis, București, 1994 3. Enoiu R.- <i>Teoria și bazele metodologiei educației fizice și sportului</i>, Editura Omnia UNI-S. A.S.T., Brașov, 2000 4. Mahlo F.- <i>Forța musculară specifică la canotaj</i>, Performance Sport, Nr. 443, București, 2002 5. Maglisco E.- <i>Înot mai repede; Un ghid cuprinzător pentru știința înotului</i>, California State College, Bakersfield, Mayfield Publishing Company, 1982 6. Marinescu G., Crețuleșteanu G.- <i>Înot. Curs de specializare</i>, ANEFS, Bucuresti, 1995 7. Olaru M.- <i>"Inot"</i>, Ed. Sport-Turism, 1982 8. Prelici V.- <i>"Performanță sportivă, personalitate, selecție"</i>, Editura Facca, 1980 9. Hohmann H.- <i>Dezvoltarea forței musculare în pregătirea pe termen lung a performanței</i>, M.T.S., Institutul Național de Cercetări pentru Înot Sportiv, București, 2002			
8.3 Practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu diferite teme pentru perfecționarea sarcinilor de organizare	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateri, dialogul	14	
Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu diferite teme pentru perfecționarea sarcinilor de	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în	14	

organizare	grup, discuția, dezbateră, dialogul		
Bibliografie obligatorie: 1. Enoiu R.- <i>Manual de învățare a înotului</i>, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2006 2. Enoiu R.- <i>Cartea înotătorului</i>, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2003 3. Salo D. Condiționare completă pentru înot "cu DVD", Human Kinetics Pub., 2018 Bibliografie facultativă: 1. Dragnea A., Mate S.- <i>Teoria Sportului</i>, Editura FEST, Bucuresti, 2002 2. Drăgan I.- <i>Medicina sportivă aplică</i>, Editura Editis, București, 1994 3. Enoiu R.- <i>Teoria și bazele metodologiei educației fizice și sportului</i>, Editura Omnia UNI-S. A.S.T., Brașov, 2000 4. Mahlo F.- <i>Forța musculară specifică la canotaj</i>, Performance Sport, Nr. 443, București, 2002 5. Maglisco E.- <i>Înot mai repede; Un ghid cuprinzător pentru știința înotului</i>, California State College, Bakersfield, Mayfield Publishing Company, 1982 6. Marinescu G., Crețuleșteanu G.- <i>Înot. Curs de specializare</i>, ANEFS, Bucuresti, 1995 7. Olaru M.- <i>"Înot"</i>, Ed. Sport-Turism, 1982 8. Prelici V.- <i>"Performanță sportivă, personalitate, selecție"</i>, Editura Facca, 1980 9. Hohmann H.- <i>Dezvoltarea forței musculare în pregătirea pe termen lung a performanței</i>, M.T.S., Institutul Național de Cercetări pentru Înot Sportiv, București, 2002			

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

Corectitudinea și acuratețea utilizării conceptelor și teoriilor învățate la nivelul disciplinei va satisface așteptările reprezentanților comunității și ale asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniu.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezență minimă 50%	Evaluare scrisă sau orală (se stabilește la începutul semestrului împreună cu studenții)	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezență minimă 80%	Verificare practică	Condiție de intrare în examen
10.6 Standard minim de performanță			
• Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice procesului didactic de inițiere, consolidare și perfecționare a procedurilor tehnice specifice înotului.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23/06/2025.

Conf.dr. Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA Director de departament
Prof.dr.Răzvan Sandu Enoiu Titular de curs	Prof.dr.Răzvan Sandu Enoiu, Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclu de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIE FIZICĂ
1.5 Ciclul de studii ¹⁾	MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ ȘI MANAGEMENT ÎN SPORT / PROFESOR ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL ȘI POST-LICEAL

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		SPECIALIZARE INTR-O RAMURĂ DE SPORT INDIVIDUALĂ - SCHI						
2.2 Titularul activităților de curs				PELIN BOGDAN				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				GROSZ WILHELM				
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ²⁾	DAP
							Obligativitate ³⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	0/2/2
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	0/28/28
Distribuția fondului de timp					266 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					150
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					100
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					52
Tutoriat					
Examinări					6
Alte activități.....					
3.7 Total ore studiu individual	266				
3.8 Total ore pe semestru	350				
3.9 Numărul de credite ⁴⁾	14				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Față în față - Sală de curs, proiector • On line – calculator, aplicație videoconferință, acces la internet
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Față în față - Aer liber (pârtie + teren de sport) • On line – calculator, aplicație videoconferință, acces la internet

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv R.Î. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de consolidare-fixare a deprinderilor motrice atât pentru elevii de nivel liceal cât și pentru practicanții sportului la nivel juniori. R.Î. 1.4. Absolventul are capacitatea de a crea un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), la nivelul vârstei de 14-18 ani, atât pentru elevi cât și pentru juniorii sportivi. R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul procesului didactic de educație fizică și antrenament și management sportiv. Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului R.Î. 2.5. Absolventul implică activ elevii/sportivii în planificarea și evaluarea activităților specifice antrenamentului și managementului sportiv. R.Î. 2.6. Absolventul dezvoltă și implementează protocoale de prim ajutor și siguranță în cadrul activităților specifice desfășurate. R.Î. 2.7. Absolventul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor. R.Î. 2.8. Absolventul organizează, manageriază și monitorizează activități specifice domeniului. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului și managementului sportiv R.Î. 3.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive. R.Î. 3.3. Absolventul dezvoltă o comunicare pozitivă cu elevii/sportivii în scopul implicării active a acestora în procesul de antrenament și management sportiv. R.Î. 3.4. Absolventul identifică nevoile elevilor/sportivilor precum și diferențele culturale/fizice/sociale dintre aceștia. R.Î. 3.5. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei/echipei.
Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup . Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Înțelegerea și implementarea sistemelor operaționale specifice disciplinelor montane în cadrul instruirii sportive.
7.2 Obiectivele specifice	1.Explicarea/ interpretarea teoretică și practică a noțiunilor specifice disciplinelor sportive de iarnă; 2. Utilizarea adecvată a bagajului de deprinderi motrice specifice sporturilor montane și evaluarea critică a achizițiilor tehnico-tactice; 3. Dobândirea unei terminologii adecvate și formarea unor competențe metodico-organizatorice privind aplicarea acestor achiziții în toate stadiile antrenamentului sportiv.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Nr.de ore	Observații
1. Principii fundamentale ale tehnicii schiului alpin modern; Modelul formării deprinderilor motorii în schiul alpin	Prelegere îmbunătățită pe bază de slide-uri, predare reciprocă,	4 ore	
2. Importanța factorilor percepțivi în învățarea acțiunilor motorii		4 ore	
3. Metode de învățare a schiului alpin; Învățarea motorie în schiul alpin		4 ore	
4. Metode naționale de predare a schiului; metoda franceză și austriacă de predare a schiului,		4 ore	
5. Model metodic (românesc) de învățare a tehnicii de bază a schiului alpin		4 ore	
6. Model structural al tehnicii de bază în schiul alpin (succesiunea de învățare a procedeele tehnice și nivele de instruire)		4 ore	
7. Școala Română de schi; virajele carve		4 ore	
Bibliografie			
Bibliografie obligatorie Balint L , Bazele didactice si metodologice ale invatarii schiului ed. Transilvania Bv. 2010 Carstocea V și colaboratorii Metoda unica de predare a schiului si snowboardului ed. Q.T.Raz.2000 Antochi S, sporturi de larna ed. Zoltim Trading 2004 Bv.			

Rosu D. Metodica Disciplinelor Montane ed. Univ. Craiova 2007 Bibliografie facultativă Grigoras P., Schi alpin, snowboard, carving ed. Accent Cluj Napoca 2002 Fantaneanu E. Cercuri îngemănate pe alb înzapezit ed. Publicatii pentru Strainatate 2007 Buc. Ionescu Ghe. Rasnovul si schiul ed. Pastel Bv. 2005 Pelin F. Tehnica si Metodica disciplinelor montane ed. Printech. Buc.2007			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Metodica educării calităților motrice pentru schi alpin (pregătire pe uscat și zăpadă), aplicații	Metode practice, exersare	12 ore	
Consolidarea și perfecționarea tehnicii și tacticii de concurs în schi alpin, aplicații		16 ore	
Practică în unități ale sportului		28 ore	
Bibliografie obligatorie Balint L., Bazele didactice si metodologice ale invatarii schiului ed. Transilvania Bv. 2020 Carstocea V. și colaboratorii, Metoda unica de predare a schiului si snowboardului ed. Q.T.Raz. 2000 Antochi S., sporturi de iarna ed. Zoltim Trading 2004 Bv. Rosu D., Metodica Disciplinelor Montane ed. Univ. Craiova 2007 Bibliografie facultativă Grigoras P., Schi alpin, snowboard, carving ed. Accent Cluj Napoca 2002 Fantaneanu E. Cercuri îngemănate pe alb înzapezit ed. Publicatii pentru Strainatate 2007 Buc. Ionescu Ghe. Rasnovul si schiul ed. Pastel Bv. 2005 Pelin F. Tehnica si Metodica disciplinelor montane ed. Printech. Buc.2007			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

-

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare		10.3 Pondere din nota finală
		Față în față	On line	
10.4 Curs	Utilizarea adecvată a achizițiilor teoretice și practice specifice schiului alpin	Evaluare pe bază de proiecte tematice	Evaluare pe bază de proiecte tematice	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a achizițiilor teoretice și practice specifice	Evaluare practico - metodică	Proiecte metodice din tematica seminarilor	50%
Standard minim de performanță: – Operarea cu mijloace specifice activității de performanță în pregătirea schiorului alpin, evaluarea critică a situațiilor didactice din domeniul sportiv și rezolvarea problemelor de instruire.				

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf.dr. Ioan Turcu Decan	Conf .dr. Oancea Bogdan Director de departament
Lect.dr. Pelin Bogdan Titular de curs	Conf. dr. Grosz Wilhelm Titular de seminar/ laborator/ proiect

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de masterat ¹⁾	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii ²⁾	MASTERAT
1.6 Programul de studii/ Calificarea	PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ ȘI MANAGEMENT ÎN SPORT/PROFESOR ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL ȘI POSTLICEAL

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Specializare într-o ramură sportivă VOLEI 1							
2.2 Titularul activităților de curs	Sorin DRUGĂU							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Sorin DRUGĂU							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAP
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					266 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					150
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					100
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					52
Tutoriat					
Examinări					6
Alte activități					
3.7 Total ore de activitate a studentului	266				
3.8 Total ore pe semestru	350				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	14				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala de curs a universității
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sălile de jocuri sportive ale universității / Cluburi sportive

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	- Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv - R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. - R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. - R.Î. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de consolidare-fixare a deprinderilor motrice atât pentru elevii de nivel liceal cât și pentru practicanții sportului la nivel juniori.interdisciplinar. - Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv - R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor management și de antrenament sportiv. - R.Î. 2.2. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță și managementului structurilor aferente, prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională. - Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului și managementului sportiv - R.Î. 3.1. Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul activităților didactice specifice. - R.Î. 3.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive. - R.Î. 3.3. Absolventul dezvoltă o comunicare pozitivă cu elevii/sportivii în scopul implicării active a acestora în procesul de antrenament și management sportiv.
Competențe transversale	- Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale - R.Î. 1.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup . - R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe manageriale de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor elevi/sportivi. - R.Î. 1.3. Absolventul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora. - Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei - R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. - R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. - R.Î. 2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Înșușirea unor cunoștințe de specialitate cu privire la procesul de antrenament sportiv specific jocului de volei
7.2 Obiectivele specifice	- Înșușirea / consolidarea / perfecționarea unor deprinderi și priceperi motrice specifice conținutului jocului de volei; - Îmbunătățirea / educarea calităților motrice determinante în aplicarea conținutului motric al jocului de volei; - Formarea unor competențe legate de metodică predării conținutului din volei la nivelul diferitelor eșaloane de pregătire sportivă

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Teoria și metodică antrenamentului sportiv specific voleiului - generalități		4	
2. Perfecționarea principalelor procedee		4	

tehnice (pase, atac, serviciu, blocaj, plonjon).	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.		
3. Perfecționarea jocului în atac prin folosirea sistemelor cu intrare.		4	
4. Abordarea sistemelor de joc 4T+2R și 5T+1R.		4	
5. Conducerea lecției de antrenament cu teme de perfecționare tehnică		4	
6. Lucrul global și pe părți aplicat în funcție de complexitatea sarcinilor de executat.		4	
7. Aplicarea cunoștințelor de arbitraj în joc.		4	
Bibliografie obligatorie:			
1. Drugău, S. – Specializare într-o ramură sportivă: Volei, Curs de uz intern, Universitatea Transilvania din Brașov, 2024			
2. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B			
3. Santa C. - Jocul de volei în școală, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016			
4. Santa C. - Volei, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2014			
5. Conohova T. - Teoria și metodică jocului de volei, Ed. Pim, 2014			
6. Ungur N. - Tehnologii inovative în volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015			
7. Drugău S. - Voleiul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2023.			
Bibliografie facultativă:			
1. Bâc, O. – Volley ball, Editura Universității din Oradea, Oradea, 1999.			
2. Croitoru, D. – Volei, Editura ANEFS, București, 2000.			
3. Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. – Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002.			
4. Drăgan, A. – Volei, noțiuni de bază, Editura Fundației România de Măine, București, 2002.			
5. Drăgan, A. și colab. – Regulamentul jocului de volei cu comentarii, București, 2003.			
6. F.R.V. – Regulamentul jocului de volei, FRV, București, 2009.			
7. Ghenadi, V. și colab. – Volei în învățământ, Editura Plumb, Bacău, 1998.			
8. M.E.C. – Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport în învățământul gimnazial, București, 2001			
9. Păcuraru, A. și colab. – Manualul profesorului de volei, Editura Helios, Iași, 2000.			
10. Prescorniță, A. – Volei, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2003.			
11. Prescorniță, A. – Teoria și metodică antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2004.			
12. Programa pentru educație fizică în învățământul gimnazial și liceal.			
13. Turcu, I. – Metodologia cercetării în educație fizică și sport, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2007.			
14. Turcu, I. – Volei – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2009.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1.Programarea și planificarea pregătirii în voleiul de performanță/ Forme de practicare a gimnasticii în școală/cluburile sportive	Clasic, lucru în grup, activitate interactivă	10 ore	
2. Conținutul programei curriculare în lecția de antrenamentul sportiv/ Forme de practicare a voleiului în școală/cluburile sportive		10 ore	
3. Tehnici de evaluare în volei		8 ore	
Bibliografie obligatorie:			
1. Drugău, S. – Specializare într-o ramură sportivă: Volei, Curs de uz intern, Universitatea Transilvania din Brașov, 2024			
2. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B			
3. Santa C. - Jocul de volei în școală, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016			
4. Santa C. - Volei, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2014			
5. Conohova T. - Teoria și metodică jocului de volei, Ed. Pim, 2014			
6. Ungur N. - Tehnologii inovative în volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015			
7. Drugău S. - Voleiul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2023.			
Bibliografie facultativă:			
1. Bâc, O. – Volley ball, Editura Universității din Oradea, Oradea, 1999.			

2. Croitoru, D. – Volei, Editura ANEFS, București, 2000. 3. Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. – Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002. 4. Drăgan, A. – Volei, noțiuni de bază, Editura Fundației România de Măine, București, 2002. 5. Drăgan, A. și colab. – Regulamentul jocului de volei cu comentarii, București, 2003. 6. F.R.V. – Regulamentul jocului de volei, FRV, București, 2009. 7. Ghenadi, V. și colab. – Volei în învățământ, Editura Plumb, Bacău, 1998. 8. M.E.C. – Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport în învățământul gimnazial, București, 2001 9. Păcuraru, A. și colab. – Manualul profesorului de volei, Editura Helios, Iași, 2000. 10. Prescorniță, A. – Volei, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2003. 11. Prescorniță, A. – Teoria și metodica antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2004. 12. Programa pentru educație fizică în învățământul gimnazial și liceal. 13. Turcu, I. – Metodologia cercetării în educație fizică și sport, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2007. 14. Turcu, I. – Volei – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2009.			
8.3 Practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme pentru perfecționarea sarcinilor de organizarea echipei pe fazele jocului	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul	14	
Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme pentru perfecționarea sarcinilor de organizarea echipei pe fazele jocului și integrarea părții fizice în antrenamentul integrat	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul	14	
Bibliografie obligatorie: 1. Drugău, S. – Specializare într-o ramură sportivă: Volei, Curs de uz intern, Universitatea Transilvania din Brașov, 2024 2. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B 3. Santa C. - Jocul de volei în școală, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016 4. Santa C. - Volei, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2014 5. Conohova T. - Teoria și metodica jocului de volei, Ed. Pim, 2014 6. Ungur N. - Tehnologii inovative în volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015 7. Drugău S. - Voleiul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2023. Bibliografie facultativă: 1. Băc, O. – Volley ball, Editura Universității din Oradea, Oradea, 1999. 2. Croitoru, D. – Volei, Editura ANEFS, București, 2000. 3. Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. – Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002. 4. Drăgan, A. – Volei, noțiuni de bază, Editura Fundației România de Măine, București, 2002. 5. Drăgan, A. și colab. – Regulamentul jocului de volei cu comentarii, București, 2003. 6. F.R.V. – Regulamentul jocului de volei, FRV, București, 2009. 7. Ghenadi, V. și colab. – Volei în învățământ, Editura Plumb, Bacău, 1998. 8. M.E.C. – Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport în învățământul gimnazial, București, 2001 9. Păcuraru, A. și colab. – Manualul profesorului de volei, Editura Helios, Iași, 2000. 10. Prescorniță, A. – Volei, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2003. 11. Prescorniță, A. – Teoria și metodica antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2004. 12. Programa pentru educație fizică în învățământul gimnazial și liceal. 13. Turcu, I. – Metodologia cercetării în educație fizică și sport, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2007. 14. Turcu, I. – Volei – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2009.			

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

Conștientizarea nevoii de pregătire profesională continuă, pe parcursul întregii vieți prin utilizarea unor metode și tehnici eficiente de învățare a elevilor în raport cu cerințele sociale în vederea integrării lor pe piața muncii.
Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive, Federația Română de Volei

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a	Evaluare scrisă (portofoliu)	60%

	conceptelor și noțiunilor specifice domeniului		
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a sistemelor de acționare în cadrul proiectării și conducerii lecțiilor de antrenament sportiv cu teme din jocul de volei	Evaluare practico-metodică	40%
10.6 Standard minim de performanță			
- Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității practice și a proiectării didactice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice jocului de volei. - Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) atât la evaluarea practico-metodică (laborator) / proiect, cât și la examenul scris (portofoliu). - Prezența obligatorie: 80% la lucrările practico-metodice și la cursul teoretic 50%.			

Prezența Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Conf. dr. Ioan TURCU, Titular de curs	Conf. dr. Ioan TURCU, Titular de laborator/ proiect

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de masterat	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTERAT
1.6 Programul de studii/ Calificarea	PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ ȘI MANAGEMENT ÎN SPORT / PROFESOR ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL ȘI POST-LICEAL

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Dopajul în sport							
2.2 Titularul activităților de curs	Ioan Turcu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Ioan Turcu							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut	DSI
							Obligativitate	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect/lucrări practice	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual	47				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia, Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe	Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Explicate în Regulamentul didactic al studenților

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul procesului didactic de educație fizică și antrenament și management sportiv. R.Î. 1.6. Absolventul evaluează constant eficacitatea documentelor de planificare, adaptându-le permanent în scopul rezolvării cu succes a situațiilor problemă circumscrise antrenamentului și managementului sportiv. R.Î. 1.7. Absolventul planifică, manageriază și monitorizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului. Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv R.Î. 2.4. Absolventul dobândește capacitatea de a aprecia și evalua importanța și rolul proiectării și gestionării riguroase a elementelor sportive precum și a resurselor umane și financiare din domeniul de activitate. R.Î. 2.5. Absolventul implică activ elevii/sportivii în planificarea și evaluarea activităților specifice antrenamentului și managementului sportiv R.Î. 2.9. Absolventul evaluează, monitorizează și manageriază permanent noutățile apărute în procesul didactic și de pregătire sportivă, în scopul facilitării accesului elevilor/sportivilor la instrumente, metode și tehnologii destinate obținerii progresului în cadrul activităților specifice desfășurate. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului și managementului sportiv R.Î. 3.7. Absolventul utilizează metode de evaluare complexe a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor.
Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.2. Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. R.Î. 2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea conceptelor și formarea competențelor de utilizare a instrumentelor de evaluare motrică și somato-funcțională specifice sportului de performanță
7.2 Obiectivele specifice	Extinderea posibilităților de integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale specifice evaluării avansate în sportul de performanță. Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii activităților fizice și ale sportului de performanță.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Nr.ore	Observații
1. Susținerea farmacologică a efortului fizic	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
2. Clasificarea medicației de efort și favorizantă a refacerii	Prelegere, prezentări multimedia (ppt)	2 ore	
3. Factorii care influențează utilizarea medicamentelor	Prelegere, prezentări multimedia (ppt)	2 ore	
4. Căile de administrare și absorbție a medicamentelor	Prelegere, prezentări multimedia (ppt)	2 ore	
5. Modalități de epurare a medicamentelor	Prelegere, prezentări multimedia (ppt)	2 ore	
6. Legislația națională și internațională care reglementează desfășurarea activității anti-doping	Prelegere, prezentări multimedia (ppt)	2 ore	
7. Definirea noțiunii de dopaj în sport. Lista interzisă-Standardul Internațional al Agenției Mondiale Anti-Doping	Prelegere, prezentări multimedia (ppt)	2 ore	
Bibliografie obligatorie 1. Turcu, I. – Dopajul în sport, Curs de uz intern, Universitatea Transilvania din Brașov, 2024 2. LEGEA nr. 310 din 23 decembrie 2021 privind prevenirea și combaterea dopajului în sport, Parlamentul României 3. Lista interzisă – Q&A, Agenția Națională Anti-Doping 4. Codul Mondial Anti-Doping Standard International 5. Lista interzisă pentru anul 2024, în conformitate cu „Standardul Internațional, Lista Interzisă – 2024 a Agenției Mondiale Anti-Doping”. https://www.universuljuridic.ro/lista-interzisă-pentru-anul-2024-aprobare-ordin-anad-nr-185-2023/			

6. Vâjîială, G.E. și Colaboratorii, Dopajul în sport. Prevenire și combatere Editura FEST, 2007;			
Bibliografie facultativă:			
7. Drăgan, I., Medicina Sportivă, Editura Medicală, București, 2002.			
8. Vâjîială, G.E., Biochimia efortului, Editura Fundației România de Măine, București, 2002;			
9. Vâjîială, G.E., Lămor, M., Doping – Antidoping, Editura FEST, București, 2002;			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Nr.ore	Observații
1. Efectele secundare ale substanțelor și metodelor interzise pe termen scurt asupra organismului și a performanței.	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.	2	
2. Efectele secundare ale substanțelor și metodelor interzise pe termen lung asupra organismului și a performanței.		2	
3. Dopajul genetic.		2	
4. Suplimentele nutritive si riscul de dopaj.		2	
5. Gestionarea rezultatelor controlului doping.		2	
6. Prevenirea și combaterea producerii și traficului ilicit de substanțe dopante cu grad mare de risc.		2	
7. Agenția Națională Antidoping.		2	
Bibliografie obligatorie			
1. Turcu, I. – Dopajul în sport, Curs de uz intern, Universitatea Transilvania din Brașov, 2024			
2. LEGEA nr. 310 din 23 decembrie 2021 privind prevenirea si combaterea dopajului in sport, Parlamentul Romaniei			
3. Lista interzisa – Q&A, Agentia Nationala Anti-Doping			
4. Codul Mondial Anti-Doping Standard International			
5. Lista interzisă pentru anul 2024, în conformitate cu „Standardul Internațional, Lista Interzisă – 2024 a Agenției Mondiale Anti-Doping”. https://www.universuljuridic.ro/lista-interzisa-pentru-anul-2024-aprobare-ordin-anad-nr-185-2023/			
6. Vâjîială, G.E. și Colaboratorii, Dopajul în sport. Prevenire și combatere Editura FEST, 2007;			
Bibliografie facultativă:			
7. Drăgan, I., Medicina Sportivă, Editura Medicală, București, 2002.			
8. Vâjîială, G.E., Biochimia efortului, Editura Fundației România de Măine, București, 2002;			
9. Vâjîială, G.E., Lămor, M., Doping – Antidoping, Editura FEST, București, 2002;			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Valorificarea teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico-practice educaționale prin abordări interdisciplinare.
Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe.
Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educaționale și de cercetare specifice educației fizice și sportului și interdisciplinare.
Consilierea, orientarea și medierea elevilor în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Verificarea cunoștințelor specifice disciplinei.	Test redactional/ Grilă	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluarea cunoștințelor practice prin completarea fișelor de evaluare somatică și motrică.	Referat	30%
			100%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice disciplinei.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Conf. dr. Ioan TURCU, Titular de curs	Conf. dr. Ioan TURCU, Titular de laborator/ proiect

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de masterat	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTERAT
1.6 Programul de studii/ Calificarea	PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ ȘI MANAGEMENT ÎN SPORT / PROFESOR ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL ȘI POST-LICEAL

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Managementul structurilor sportive							
2.2 Titularul activităților de curs	Ioan Turcu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Ioan Turcu							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut	DSI
							Obligativitate	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect/lucrări practice	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual	47				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia, Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe	Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Explicate în Regulamentul didactic al studenților

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul procesului didactic de educație fizică și antrenament și management sportiv. R.Î. 1.6. Absolventul evaluează constant eficacitatea documentelor de planificare, adaptându-le permanent în scopul rezolvării cu succes a situațiilor problemă circumscrise antrenamentului și managementului sportiv. R.Î. 1.7. Absolventul planifică, manageriază și monitorizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului. Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv R.Î. 2.4. Absolventul dobândește capacitatea de a aprecia și evalua importanța și rolul proiectării și gestionării riguroase a elementelor sportive precum și a resurselor umane și financiare din domeniul de activitate. R.Î. 2.5. Absolventul implică activ elevii/sportivii în planificarea și evaluarea activităților specifice antrenamentului și managementului sportiv R.Î. 2.9. Absolventul evaluează, monitorizează și manageriază permanent noutățile apărute în procesul didactic și de pregătire sportivă, în scopul facilitării accesului elevilor/sportivilor la instrumente, metode și tehnologii destinate obținerii progresului în cadrul activităților specifice desfășurate. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului și managementului sportiv R.Î. 3.7. Absolventul utilizează metode de evaluare complexe a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor.
Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.2. Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. R.Î. 2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe despre conceptele și aspectele managementului structurilor sportive și aplicarea acestora în antrenamentul și competiția sportivă.
7.2 Obiectivele specifice	Extinderea posibilităților de integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale, specifice managementului structurilor sportive.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Nr.ore	Observații
1. Noțiuni de management general	Prelegere, prezentări multimedia (ppt)	2 ore	
2. Noțiuni de management sportiv	Prelegere, prezentări multimedia (ppt)	2 ore	
3. Conceptul de structură sportivă	Prelegere, prezentări multimedia (ppt)	2 ore	
4. Organizații și structuri organizatorice sportive	Prelegere, prezentări multimedia (ppt)	2 ore	
5. Managementul competițiilor sportive	Prelegere, prezentări multimedia (ppt)	2 ore	
6. Managementul financiar în organizațiile sportive	Prelegere, prezentări multimedia (ppt)	2 ore	
7. Noțiuni de legislație privind înființarea organizațiilor sportive	Prelegere, prezentări multimedia (ppt)	2 ore	
Bibliografie obligatorie: - Turcu, I. – Managementul structurilor sportive, Note de curs, uz intern, 2024. - Turcu, I. – Management și marketing în educație fizică și sport – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2015. - Mariana Ciuvica-Enusi - Managementul activitatii sportive si gestionarea evenimentelor sportive, Editura Pro universitara, 2024			

Bigliografie facultativă:

- Bălăşescu, M., Bazele marketingului, Editura Universităţii Transilvania, Braşov, 2010.
- Brătucu G., Ispas A., Chiţu I. B. – Marketingul Serviciilor Publice, Editura Infomarket, 1999.
- Bruhn, M., Marketing, Editura Economica, Bucuresti, 1999.
- Callecod, R.L., Stotlar, D.K., Sport & Fitness Management, Editura Human Kinetics Books, SUA, 1990.
- Crişan, S., Fundamentele managementului, Editura Alma Mater, Bucureşti, 2001.
- Drucker, P., Managementul viitorului, Editura ASAB, Bucureşti, 2004.
- Kotler Philip – Managementul Marketingului, Editura Teora, Bucureşti, 1997.
- Lăzărescu, A., Management în sport, Editura Fundaţiei România de Măine, Bucureşti, 1999.
- Lador, I., Bazele teoretice ale managementului în sport, Editura Universităţii din Piteşti, Piteşti, 2000.
- Petrescu, I., Managementul performanţei, Editura Lux Libris, Braşov, 2002.
- Turcu, I. – Managementul performanţelor în instituţiile de educaţie fizică şi sport – Curs IFR, Editura Universităţii Transilvania, Braşov, 2010.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învăţare	Nr.ore	Observaţii
1. Obiectul şi rolul managementului în lumea contemporană.	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învăţare prin probleme/proiecte, analiză şi dezbateri etc.	2	
2. Componentele generale ale managementului implicate în managementul activităţii de educaţie fizică şi sport.		2	
3. Rolul organizaţiilor sportive		2	
4. Tipuri de organizaţii şi structuri organizatorice sportive din ţară şi străinătate		2	
5. Managementul competiţiilor sportive		2	
6. Modalităţi de atragere a fondurilor pentru optimizarea activităţilor organizaţiilor sportive		2	
7. Noţiuni de legislaţie privind înfiinţarea organizaţiilor sportive		2	

Bibliografie obligatorie:

1. Turcu, I. – Managementul structurilor sportive, Note de curs, uz intern, 2024.
2. Turcu, I. – Management şi marketing în educaţie fizică şi sport – Curs IFR, Editura Universităţii Transilvania, Braşov, 2015.
3. Mariana Ciuvica-Enusi - Managementul activitatii sportive si gestionarea evenimentelor sportive, Editura Pro universitara, 2024

Bigliografie facultativă:

1. Bălăşescu, M., Bazele marketingului, Editura Universităţii Transilvania, Braşov, 2010.
2. Brătucu G., Ispas A., Chiţu I. B. – Marketingul Serviciilor Publice, Editura Infomarket, 1999.
3. Bruhn, M., Marketing, Editura Economica, Bucuresti, 1999.
4. Callecod, R.L., Stotlar, D.K., Sport & Fitness Management, Editura Human Kinetics Books, SUA, 1990.
5. Crişan, S., Fundamentele managementului, Editura Alma Mater, Bucureşti, 2001.
6. Drucker, P., Managementul viitorului, Editura ASAB, Bucureşti, 2004.
7. Kotler Philip – Managementul Marketingului, Editura Teora, Bucureşti, 1997.
8. Lăzărescu, A., Management în sport, Editura Fundaţiei România de Măine, Bucureşti, 1999.
9. Lador, I., Bazele teoretice ale managementului în sport, Editura Universităţii din Piteşti, Piteşti, 2000.
10. Petrescu, I., Managementul performanţei, Editura Lux Libris, Braşov, 2002.
11. Turcu, I. – Managementul performanţelor în instituţiile de educaţie fizică şi sport – Curs IFR, Editura Universităţii Transilvania, Braşov, 2010

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţilor epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Valorificarea teoriilor, metodologiilor şi practicilor asimilate în rezolvarea unor situaţii teoretico-practice educaţionale prin abordări interdisciplinare.

Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiştii domeniului şi din domeniile conexe.

Aplicarea teoriilor şi practicilor asimilate în conceperea şi elaborarea de proiecte educaţionale şi de cercetare specifice educaţiei fizice şi sportului şi interdisciplinare.

Consilierea, orientarea şi medierea elevilor în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere
----------------	---------------------------	-------------------------	--------------

			din nota finală
10.4 Curs	Verificarea cunoștințelor specifice disciplinei.	Test redactional/ Grilă	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluarea cunoștințelor practice prin completarea fișelor de evaluare somatică și motrică.	Referat	30%
			100%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice disciplinei. Prezența la curs minim 50%. Prezența seminar: 80%. Nota minimă de promovare este 5.			

Prezența Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Conf. dr. Ioan TURCU, Titular de curs	Conf. dr. Ioan TURCU, Titular de laborator/ proiect

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Performanță Motrică
1.4 Domeniul de studii de masterat ¹⁾	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță sportivă și management în sport / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Știința Sportului							
2.2 Titularul activităților de curs	Enoiu Răzvan Sandu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Enoiu Răzvan Sandu							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAP
							Obligatorietate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1/0/0
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14/0/0
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					35
Tutoriat					3
Examinări					2
Alte activități.....					18
3.7 Total ore de activitate a studentului	108				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala curs cu proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală seminar

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	C1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv R.Î.1.1 Studentul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î.1.2 Studentul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. R.Î.1.3 Studentul dobândește noțiuni și capacități necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de probleme noi, corelate cu dimensiunile specializării sau cu domenii multidisciplinare, conexe domeniului de studii. C2 . Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv R.Î.2.1 Studentul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor management și de antrenament sportiv. R.Î.2.2 Studentul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, prestării serviciilor sportive și de management. R.Î.2.3 Studentul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor.
Competențe transversale	CT1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1 Studentul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup . R.Î.1.2 Studentul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora. CT2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.1.1 Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. R.Î.1.2 Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice. R.Î.1.3 Studentul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Să opereze cu noțiunile specifice domeniului și să înțeleagă specificitatea acestora, în funcție de disciplinele și ramurile sportive.
7.2 Obiectivele specifice	- Să înțeleagă diferențele specifice între sporturi și să le aplice în funcție de caracterul efortului și dinamica mișcărilor. - Să aibă capacitatea de sinteză a noțiunilor specifice teoriei antrenamentului sportiv. - Să cunoască modalitățile de acționare specifice sporturilor individuale, colective, etc.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Istoric, evoluție și terminologie în cercetarea sportivă.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2	
Conceptele de bază ale antrenamentului sportiv și relația acestora cu echipamentele și tehnologiile sportive	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2	
Factorii care influențează performanța în sport	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2	
Echipamente și tehnologii; optojump	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	4	
Echipamente și tehnologii; desmotec	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	4	
Echipamente și tehnologii bazate pe senzori	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	4	
Echipamente și tehnologii; blazespot și neurotracker	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	4	
Zone de efort specifice științei sportului	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2	

Contracție musculară - metabolism și fiziologie musculară	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2	
Evoluție și tendințe în știința sportului	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2	

Bibliografie obligatorie:

1. Enoiu R.S. „ Bazele generale ale antrenamentului sportiv” Ed. Univ.Transilvania, Brașov, 2015.
2. Enoiu R.S. „Planificare și programare în antrenamentul sportiv” Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2015.
3. Enoiu R.S.- Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brașov, 2015.

Bibliografie facultativă:

1. Atanasiu C.,- Unele aspecte privind dezvoltarea calităților motrice la copii și juniori, rev. EFS, București , 1988.
2. Enoiu R. S.,- Teoria Antrenamentului. Fotbal. Ed. OMNIA UNISAST, Brașov, 2002.
3. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Măine, București, 2005.
4. Hanțiu, I., - Studiul mișcării. Ed.Universității din Oradea,2003.
5. Popescu F., - Pregătire fizică în jocurile sportive, Ed. Fundația România de Măine, București, 2009.
6. Radu I.,T., - Evaluarea în procesul didactic, EDP, București, 2000.
7. Răduț C.- Prognoza și modelul performanțelor oficiale, Rev. E.F.S. nr.2.1989.
8. Șchiopu U., Verza E. – Psihologia vârstelor, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1981.
9. Serban M. – Aprecierea calităților în sport, Eseu psihopedagogic, Ed.Sport Turism, București, 1987.
10. Teodorescu L.- Sportul integrator al educației fizice în cadrul științei sportului, E.F.S., 1989.
11. Ungureanu O. – Teoria și metodică antrenamentului sportiv, Ed. Universității Al.I. Cuza, Iași, 1995.
12. Todea S.,F., - Metodica educației fizice și sportive, Ed. Fundația România de mâine, București, 2001.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Evoluția sportului în istoria umanității	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2	
Practicarea modernă a sportului	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2	
Sportul, fenomen intercultural	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2	
Aplicarea echipamentelor și tehnologiilor în antrenamentul sportiv modern - Optojump	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2	
Aplicarea echipamentelor și tehnologiilor în antrenamentul sportiv modern - Desmotec	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2	
Aplicarea echipamentelor și tehnologiilor în antrenamentul sportiv modern - Senzori	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2	
Aplicarea echipamentelor și tehnologiilor în antrenamentul sportiv modern - Blazespot și Neurotracker	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2	

Bibliografie obligatorie:

1. Enoiu R.S. „ Bazele generale ale antrenamentului sportiv” Ed. Univ.Transilvania, Brașov, 2015.
2. Enoiu R.S. „Planificare și programare în antrenamentul sportiv” Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2015.
3. Enoiu R.S.- Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brașov, 2015.

Bibliografie facultativă:

1. Atanasiu C.,- Unele aspecte privind dezvoltarea calităților motrice la copii și juniori, rev. EFS, București , 1988.
2. Enoiu R. S.,- Teoria Antrenamentului. Fotbal. Ed. OMNIA UNISAST, Brașov, 2002.
3. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Măine, București, 2005.
4. Hanțiu, I., - Studiul mișcării. Ed.Universității din Oradea,2003.
5. Popescu F., - Pregătire fizică în jocurile sportive, Ed. Fundația România de Măine, București, 2009.
6. Radu I.,T., - Evaluarea în procesul didactic, EDP, București, 2000.
7. Răduț C.- Prognoza și modelul performanțelor oficiale, Rev. E.F.S. nr.2.1989.
8. Șchiopu U., Verza E. – Psihologia vârstelor, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1981.
9. Serban M. – Aprecierea calităților în sport, Eseu psihopedagogic, Ed.Sport Turism, București, 1987.
10. Teodorescu L.- Sportul integrator al educației fizice în cadrul științei sportului, E.F.S., 1989.
11. Ungureanu O. – Teoria și metodică antrenamentului sportiv, Ed. Universității Al.I. Cuza, Iași, 1995.
12. Todea S.,F., - Metodica educației fizice și sportive, Ed. Fundația România de mâine, București, 2001.

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

Conținutul disciplinei integrează elementele de noutate științifică în structura specifică procesului de pregătire din antrenamentul sportiv.

10. Evaluare

F03.1-PS7.2-01/ed.3, rev.6

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezență minimă 50% Activitate interactivă.	Evaluare scrisă sau orală (se stabilește la începutul semestrului împreună cu studenții)	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezență minimă 80% Activitate interactivă.	Prezentarea unui proiect/referat cu temă din cercetarea științifică sportivă (prezentarea unui echipament sau tehnologii noi, realizarea unei metodologii de pregătire cu ajutorul echipamentelor și tehnologiilor moderne, etc.)	Condiție de intrare în examen
10.6 Standard minim de performanță			
Elaborarea unui proiect pe tema sportului de performanță, care să conțină introducere, prezentare generală, metode și mijloace specifice, particularități specifice pregătirii, evoluție, concluzii.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf.dr.Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan OANCEA Director de departament
Prof. dr. Răzvan Sandu ENOIU Titular de curs	Prof. dr. Răzvan Sandu ENOIU Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea din Brașov
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de masterat ¹⁾	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță sportivă și management în sport / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Tehnici de consiliere și asistență în sportul de performanță (coaching)								
2.2 Titularul activităților de curs	Balint Elena								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Balint Elena								
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DSI	
							Obligativitate ⁴⁾	DO	

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	47				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	- Față în față - sala de curs dotată cu tehnologie IT - On line – calculator, aplicatie videoconferință, acces la internet
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	- Față în față - sala de jocuri sportive a facultății noastre - On line – calculator, aplicatie videoconferință, acces la internet

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportive R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor management și de antrenament sportiv. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului și managementului sportiv R.Î. 3.1. Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul activităților didactice specifice.
-------------------------	--

Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale
	R.Î. 1.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup .
	Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei
	R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. Stăpânirea unor noțiuni teoretice privind Formarea capacității de a înțelege conceptul de comportament motor și performanță în domeniul educației fizice și a antrenamentului sportiv
7.2 Obiectivele specifice	Formarea capacității de înțelegere a proceselor de învățare motorie umană în integralitatea abordării procesului de antrenament la diferite eșaloane de instruire Achiziția de tehnici, metode și instrumente privind remediarea unor probleme specifice cu influență negativă asupra atingerii performanțelor sportive / învățării motrice

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Coaching-ul în sportul de performanță; istoric, forme și conținut		2	
Grupul sportiv și conducerea lui: Leadership în sport. Teorii în leadership. Modelul multidimensional al liderului. Funcțiile și personalitatea antrenorului în viața grupului: coach, mentor, consilier etc;	Metode de comunicare: prelegere îmbunătățită + conversație	2	
Modalități de autocunoaștere și de intercunoaștere a antrenorului și grupului sportiv; teste psihologice. Psihosportivograma		2	
Coeziunea grupului sportiv. Coeziunea socială și coeziunea de sarcină. Modele conceptuale. Evaluarea coeziunii. Determinanți ai coeziunii în echipa sportivă.	Metode de explorare: studiu de caz, observație,	2	
Comunicarea pedagogică (verbală și non verbală) în cadrul echipei. Activarea prin intermediul comunicării și strategiile de optimizare a activării. Energizarea de echipă și individuală. Strategii de energizare.		2	
Decizia și asumarea responsabilităților în cadrul pregătirii și competiții; Alegerea obiectivelor	Metode de predare – învățare: predarea reciprocă, metoda pălăriilor gînditoare”	2	
Metode de consiliere și asistență în sportul de performanță; Planificarea formării personalității sportive și a carierei sportive		2	

Bibliografie obligatorie

Balint E. Note de curs reevaluate si completate, 2024

Balint E., Tehnici de consiliere și asistență în sportul de performanță (Coaching) – Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0360-3,146 p. 2014

Dumitru Al. Ion Consiliere psihopedagogică – baze teoretice și sugestii practice, Collegium, 2008

Mitrofan N. Testarea psihologică Aspecte teoretice si practice, Editura Polirom, 2009

Bibliografie facultativă

Crăciun, M., Psihologia Sportului Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2005

Derlogea Ș. Teambuilding: 50 de jocuri și rolul lor în consolidarea echipei, Editura Amaltea, București, 2006

Epuran M, Holdevici I, Tonita F – Psihologia sportului de performanță, Editura FEST, București, 2001

Horghidan H, Metode de psihodiagnostic, Editura Didactică și Pedagogică, R.A, București 1997

Randima Fernando and Mark J. Kilgard, The Cg Tutorial: The Definitive Guide to Programmable Real-Time Graphics (ISBN:0-321-19496-9) Instructor's guide Trainer notes: cognitive mapping techniques

Martens, R., 1987, Coaches guide to sport psychology, Human Kinetics Publishers, Champaign,

Neacșu I, Ene M. Educație și autoeducație în formarea personalității sportive (capitolul V), Editura Sport Turism, 1987, București

Prelici V Performanța sportivă, personalitate, selecție, Editura Facla, Timișoara, 1980

Popescu C. Antrenorul – profilul, personalitatea și munca sa, Editura Sport Turism, 1979, București

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
Cunoașterea potențialului individual prin tehnici de tip mapping (linia vieții, harta valorilor personale, rata unică, spațiul de viață)		2	
Compatibilitatea antrenor – sportiv; personalitatea grupului sportiv		2	

Consilierea – sfătuirea, asistența psihologică. Deontologia consilierii	Metode de explorare: studiu de caz, observație,	2	
Dezvoltarea coeziunii. Team building. Activități.		2	
Autoactivarea și rutinele precompetiționale. Activități propuse pentru a realiza activizarea individuală și de echipă		2	
Managementul stilului de viață; Stresul și combaterea lui		2	
Metode de evaluare în consilierea psihologică: Metoda personalizării problemei, Metoda metaforei; Metode și tehnici de grup, Interviuul time-line	Metode de predare – învățare: predarea reciprocă,	2	
Bibliografie obligatorie Balint E. Note de curs reevaluate si completate, 2024 Balint E., Tehnici de consiliere și asistență în sportul de performanță (Coaching) – Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0360-3, 146 p. 2014 Dumitru Al. Ion Consiliere psihopedagogică – baze teoretice și sugestii practice, Collegium, 2008 Mitrofan N. Testarea psihologică Aspecte teoretice si practice, Editura Polirom, 2009 Bibliografie facultativă Crăciun, M., Psihologia Sportului Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2005 Derlogea Ș. Teambuilding: 50 de jocuri și rolul lor în consolidarea echipei, Editura Amaltea, București, 2006 Epuran M, Holdevici I, Tonita F – Psihologia sportului de performanță, Editura FEST, București, 2001 Horghidan H, Metode de psihodiagnostic, Editura Didactică și Pedagogică, R.A, București 1997 Randima Fernando and Mark J. Kilgard, The Cg Tutorial: The Definitive Guide to Programmable Real-Time Graphics (ISBN:0-321-19496-9) Instructor's guide Trainer notes: cognitive mapping techniques Martens, R., 1987, Coaches guide to sport psychology, Human Kinetics Publishers, Champaign, Neacșu I, Ene M. Educație și autoeducație în formarea personalității sportive (capitolul V), Editura Sport Turism, 1987, București Prelici V Performanța sportivă, personalitate, selecție, Editura Facla, Timișoara, 1980 Popescu C. Antrenorul – profilul, personalitatea și munca sa, Editura Sport Turism, 1979, București			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare		10.3 Pondere din nota finală
		Față în față	On line	
10.4 Curs	Explicarea și analizarea corectă a unor procese, conținuturi și acțiuni în domeniul sportului de performanță	Proiect metodologic din tematica orelor teoretice	Proiect metodologic din tematica orelor teoretice	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a achizițiilor teoretice și practice specifice	Proiect metodologic din tematica seminariilor	Proiect metodologic din tematica seminariilor	50%
Standard minim de performanță: – Operarea cu mijloace specifice activității de performanță, evaluarea critică a situațiilor didactice din domeniul sportiv și rezolvarea problemelor de instruire.				

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf.dr. Ioan Turcu Decan	Conf .dr. Oancea Bogdan Director de departament
Prof. dr. Elena Balint Titular de curs	Prof.dr. Elena Balint Titular de seminar/ laborator/ proiect

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de masterat ¹⁾	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță sportivă și management în sport / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație olimpică și etică sportivă								
2.2 Titularul activităților de curs	Balint Elena								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Balint Elena								
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DSI	
							Obligativitate ⁴⁾	DO	

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	47				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	- Față în față - sala de curs dotată cu tehnologie IT - On line – calculator, aplicație videoconferință, acces la internet
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	- Față în față - sala de jocuri sportive a facultății noastre - On line – calculator, aplicație videoconferință, acces la internet

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportive R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor management și de antrenament sportiv. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului și managementului sportiv R.Î. 3.1. Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul activităților didactice specifice.
-------------------------	---

Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale
	R.Î. 1.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup .
	Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei
	R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. Stăpânirea unor noțiuni teoretice privind Formarea capacității de a înțelege conceptul de comportament motor și performanță în domeniul educației fizice și a antrenamentului sportiv
7.2 Obiectivele specifice	Formarea capacității de înțelegere a proceselor de învățare motorie umană în integralitatea abordării procesului de antrenament la diferite eșaloane de instruire Achiziția de tehnici, metode și instrumente privind remediarea unor probleme specifice cu influență negativă asupra atingerii performanțelor sportive / învățării motrice

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Aspecte etice și morale în sport: etică, fairplay și onestitate - sănătate - excelență în performanță - caracter și educație - plăcere și bucurie - spirit de echipă - devotament și angajare - respect față de legi și regulamente - respect pentru propria persoană și pentru ceilalți participanți - curaj - comunitate și solidaritate	Metode de comunicare: prelegere îmbunătățită + conversație	2	
Educație pentru sport bazată pe etică; Promovarea unei abordări bazate de etică în sport; Depășirea abordării hiper-competitive; Cele mai importante intervenții aprobate și coordonate la nivel european și național;		2	
Potențiale domenii de intervenție în domeniul educației pentru un sport bazat etică; Implicarea tuturor actorilor: școlile, asociațiile sportive, instituțiile locale; Metode de promovare și proiecte; Analiza programei școlare cu privire la principiile etice; Părțile programei școlare ce urmează să fie dezvoltate și promovate	Metode de explorare: studiu de caz, observație,	2	
Principiile eticii în sport; Valorile olimpice; Educație pentru pace și cooperare. Educație relativă pentru mediu, Educație pentru participare și democrație, Educație nutrițională, Educație pentru timp liber		2	
COSR și AOR: istoric, statut și regulament, structura, activități naționale și internaționale		2	
Rolul sportului în societatea modernă și globalizată		2	
	Metode de predare – învățare: predarea reciprocă, metoda pălărilor gînditoare”	2	
Bibliografie			
Alaphilippe, F. (Centrul de Drept și Economie a Sportului, Facultatea de Drept și științe Economice din Limoges, Franța), „Sport...mileniul trei”, cap. „Legitimitatea și legalitatea structurilor internaționale ale sportului” Sante-Foy, Presses de l’ Univ. Laval, Canada, 1991, 505-512. 11.			
Bernard Denni, Patrick Lecomte, Sociologia politicului, Vol. 1., Editura Eikon, Cluj-Napoca, 2004, p. 29-36;			
Craiovan, I., Tratat de Teoria generală a dreptului, Ediția a II – revăzută și adăugită, Editura Universul Juridic, București, 2009, p. 214.			
Jude, I., Paradigmele și mecanismele puterii. Kratologia – o posibilă știință despre putere, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București, 2003, p. 5);			
Marțian, I., Structura acțiunii politice, Editura Multimedia, Arad, 1997, p. 80 și urm.			
The 1984 Olympic Scientific Congress Proceedings, Volume 7, Sport and politics, Gerard Redmond Editor, Human Kinetics Publishers, USA, 1986 – Chapter I. Clumpner, Roy A., Pragmatic Coercion: The Role og Government in Sport in the United States; Chapter 5 Riordan James W,. Politics of Elite Sport in East and West.			
Popa, N., Teoria generală a dreptului, Ediția a III – a Editura C.H.Beck, București, 2008, p.11.			
Petre, Andrei, Filosofia valorii, Editura Polirom, Iași, 1997, p. 380 și urm. 7. COAKLEY, J., Sport in society, Times Mirror-Mosby College Publ.. St. Louis. 1990. 8. CRAIOVAN, I., op. cit., p. 398			

Sophie, Cuendet, The EU Commission's White Paper on Sport: An Official Coherent, Yet Debated Entrance of the Commission in the Sports Arena, Special Addendum to ISJL 2007/3-4.

Voicu, A.V., Fildan, S., Voicu, B.I., Sports law – a legal field and a branch of the science of law and of sports science (Dreptul sportului – ramură de drept și subramură a științei dreptului și a științei sportului), The International Sports Law Journal, The Hague, The Netherlands, 2009, vol. 3-4, pp. 50-59. 2.

Voicu, A.V., Răspunderea civilă delictuală cu privire specială la activitatea sportivă, Editura Lumina Lex, București, p. 98-106.

***Codul Mondial Anti-Doping din 2021, revizuit, va intra în vigoare de la 1 ianuarie 2021.

***Carta europeană pentru sport <http://www.fairplayinternational.org/downloadmanager/download/nohtml/1/id/5>

***Convenția europeană privind violența și abaterile spectatorilor cu ocazia manifestărilor sportive, în special la meciurile de fotbal <http://www.coe.int/en/web/conventions/full-list/-/conventions/rms/090000168007a086>

***Convenția Anti-Doping <https://rm.coe.int/CoERMPublicCommonSearchServices/DisplayDCTMContent?documentId=090000168007b0e0>

***Cartea alba privind sportul http://eur-lex.europa.eu/legalcontent/PL/ALL/ELX_SESSIONID=YQTKTXFWlvn03JM4MMYY95FMggTwn5vJ0wXkndyJ5gH_QcdVJwnhy!577600962?uri=CELEX:52007DC0391

***Document de lucru al serviciilor Comisiei - Planul de acțiune "Pierre de Coubertin" - Document de însoțire pentru Cartea albă privind sportul <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/HTML/?uri=CELEX:52007SC0934&from=EN>
Instrucțiuni ale Uniunii Europene privind activitatea fizică http://ec.europa.eu/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Baze istorice si filozofice ale eticii in sport	Metode de explorare: studiu de caz, observație, Metode de predare – învățare: predarea reciproca,	2	
Cooperarea cu profesorii de alte discipline in vederea promovării codului etic și de moralitate		2	
Folosirea mijloacelor IT pentru promovarea unui cod etic de conduită		2	
Drepturile omului in sport: Accesul fetelor și al femeilor la activitățile sportive		2	
Amenințari si provocari in ceea ce priveste abordarea etica in sport: Incorectitudinea in sport și fraudă.		2	
Etica antrenamentelor și Conduita etica a suporterilor si spectatorilor in timpul evenimentelor sportive		2	
Dezvoltarea profesionala a profesorilor de educatie fizica și sport			

Bibliografie

Alaphilippe, F. (Centrul de Drept și Economie a Sportului, Facultatea de Drept și Științe Economice din Limoges, Franța), „Sport...mileniul trei”, cap. „Legitimitatea și legalitatea structurilor internaționale ale sportului” Sante-Foy, Presses de l' Univ. Laval, Canada, 1991, 505-512. 11.

Bernard Denni, Patrick Lecomte, Sociologia politicului, Vol. 1., Editura Eikon, Cluj-Napoca, 2004, p. 29-36;

Craiovan, I., Tratat de Teoria generală a dreptului, Ediția a II – revăzută și adăugită, Editura Universul Juridic, București, 2009, p. 214.

Jude, I., Paradigmele și mecanismele puterii. Kratologia – o posibilă știință despre putere, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București, 2003, p. 5);

Marțian, I., Structura acțiunii politice, Editura Multimedia, Arad, 1997, p. 80 și urm.

The 1984 Olympic Scientific Congress Proceedings, Volume 7, Sport and politics, Gerard Redmond Editor, Human Kinetics Publishers, USA, 1986 – Chapter I. Clumpner, Roy A., Pragmatic Coercion: The Role of Government in Sport in the United States; Chapter 5 Riordan James W., Politics of Elite Sport in East and West.

Popa, N., Teoria generală a dreptului, Ediția a III – a Editura C.H.Beck, București, 2008, p.11.

Petre, Andrei, Filosofia valorii, Editura Polirom, Iași, 1997, p. 380 și urm. 7. COAKLEY, J., Sport in society, Times Mirror-Mosby College Publ., St. Louis, 1990. 8. CRAIOVAN, I., op. cit., p. 398

Sophie, Cuendet, The EU Commission's White Paper on Sport: An Official Coherent, Yet Debated Entrance of the Commission in the Sports Arena, Special Addendum to ISJL 2007/3-4.

Voicu, A.V., Fildan, S., Voicu, B.I., Sports law – a legal field and a branch of the science of law and of sports science (Dreptul sportului – ramură de drept și subramură a științei dreptului și a științei sportului), The International Sports Law Journal, The Hague, The Netherlands, 2009, vol. 3-4, pp. 50-59. 2.

Voicu, A.V., Răspunderea civilă delictuală cu privire specială la activitatea sportivă, Editura Lumina Lex, București, p. 98-106.

***Codul Mondial Anti-Doping din 2021, revizuit, va intra în vigoare de la 1 ianuarie 2021.

***Carta europeană pentru sport <http://www.fairplayinternational.org/downloadmanager/download/nohtml/1/id/5>

***Convenția europeană privind violența și abaterile spectatorilor cu ocazia manifestărilor sportive, în special la meciurile de fotbal <http://www.coe.int/en/web/conventions/full-list/-/conventions/rms/090000168007a086>

***Convenția Anti-Doping <https://rm.coe.int/CoERMPublicCommonSearchServices/DisplayDCTMContent?documentId=090000168007b0e0>

***Cartea alba privind sportul http://eur-lex.europa.eu/legalcontent/PL/ALL/ELX_SESSIONID=YQTKTXfWlvn03JM4MMYY95FMggTwn5vJ0wXkndyJ5gH_QcdVJwnhy!577600962?uri=CELEX:52007DC0391
 ***Document de lucru al serviciilor Comisiei - Planul de acțiune "Pierre de Coubertin" - Document de însoțire pentru Cartea albă privind sportul <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/HTML/?uri=CELEX:52007SC0934&from=EN>
 Instrucțiuni ale Uniunii Europene privind activitatea fizică http://ec.europa.eu/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare		10.3 Pondere din nota finală
		Față în față	On line	
10.4 Curs	Explicarea și analizarea corectă a unor procese, conținuturi și acțiuni în domeniul cursului	Proiect din tematica orelor teoretice	Proiect din tematica orelor teoretice	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a achizițiilor teoretice și practice specifice	Proiect din tematica seminariilor	Proiect din tematica seminariilor	50%
Standard minim de performanță: – Operarea cu mijloace specifice activității de pregătire și concurs, evaluarea critică a situațiilor didactice din domeniul sportiv și rezolvarea problemelor de instruire.				

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf.dr. Ioan Turcu Decan	Conf .dr. Oancea Bogdan Director de departament
Prof. dr. Elena Balint Titular de curs	Prof.dr. Elena Balint Titular de seminar/ laborator/ proiect

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de masterat ¹⁾	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță sportivă și management în sport / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Tehnici de refacere-recuperare după efort							
2.2 Titularul activităților de curs	Veronica Mîndrescu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Veronica Mîndrescu							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAP
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					20
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	108				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs- Videoproiector – prezentare powerpoint (prelegere mixtă)
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală de curs • Activitate interactivă

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. R.Î. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de consolidare-fixare a deprinderilor motrice atât pentru elevii de nivel liceal cât și pentru practicanții sportului la nivel juniori. R.Î. 1.4. Absolventul are capacitatea de a crea un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), la nivelul vârstei de 14-18 ani, atât pentru elevi cât și pentru juniorii sportivi. R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul procesului didactic de educație fizică și antrenament și management sportiv. R.Î. 1.6. Absolventul evaluează constant eficacitatea documentelor de planificare, adaptându-le permanent în scopul rezolvării cu succes a situațiilor problemă circumscrise antrenamentului și managementului sportiv. R.Î. 1.7. Absolventul planifică, manageriază și monitorizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului. R.Î. 1.8. Absolventul dobândește cunoștințele specifice care îi oferă capacitatea de a înțelege, dezvolta și aplica idei originale în cadrul activităților de cercetare. R.Î. 1.9. Absolventul dobândește noțiuni și capacități necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de probleme noi, corelate cu dimensiunile specializării sau cu domenii multidisciplinare, conexe domeniului de studii. R.Î. 1.10. Absolventul dobândește capacitatea de a integra cunoștințele acumulate cu capacitatea de management a problemelor complexe în scopul formulării unor judecăți pe baza reflexiei asupra responsabilității sociale și etice legate de aplicarea propriilor cunoștințe și raționamente.
Competențe transversale	Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor management și de antrenament sportiv. R.Î. 2.2. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță și managementului structurilor aferente, prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională. R.Î. 2.3. Absolventul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, prestării serviciilor sportive și de management. R.Î. 2.4. Absolventul dobândește capacitatea de a aprecia și evalua importanța și rolul proiectării și gestionării riguroase a elementelor sportive precum și a resurselor umane și financiare din domeniul de activitate. R.Î. 2.5. Absolventul implică activ elevii/sportivii în planificarea și evaluarea activităților specifice antrenamentului și managementului sportiv. R.Î. 2.6. Absolventul dezvoltă și implementează protocoale de prim ajutor și siguranță în cadrul activităților specifice desfășurate. R.Î. 2.7. Absolventul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor. R.Î. 2.8. Absolventul organizează, manageriază și monitorizează activități specifice domeniului. R.Î. 2.9. Absolventul evaluează, monitorizează și manageriază permanent noutățile apărute în procesul didactic și de pregătire sportivă, în scopul facilitării accesului elevilor/sportivilor la instrumente, metode și tehnologii destinate obținerii progresului în cadrul activităților specifice desfășurate. R.Î. 2.10. Absolventul manifestă constant dorința de dezvoltare și de perfecționare a conținutului noțional, aptitudinal și managerial specific activității sale profesionale.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Abordarea obiectivă și argumentată, atât teoretic cât și practic, a unor situații problemă, în vederea soluționării eficiente a acestora, cu respectarea valorilor și principiilor în recuperare
7.2 Obiectivele specifice	Capacitatea de a comunica eficient, adaptat oricărui interlocutor, capacitatea de a comunica asertiv, de a dezvolta parteneriate și rețele profesionale

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Conceptul antrenamentului sportiv	Prelegere pe bază de slide	2 ore	

	îmbunătățită prin dezbateri		
Metode de recuperare și clasificarea lor	Prelegere pe bază de slide îmbunătățită prin dezbateri	2 ore	
Clasificarea traumatismelor sportive	Prelegere pe bază de slide îmbunătățită prin dezbateri	2 ore	
Mijloace naturale de refacere	Prelegere pe bază de slide îmbunătățită prin dezbateri	2 ore	
Mijloace de recuperare fizioterapeutice	Prelegere pe bază de slide îmbunătățită prin dezbateri	2 ore	
Mijloace psihopedagogice de recuperare	Prelegere pe bază de slide îmbunătățită prin dezbateri	2 ore	
Rolul alimentației sănătoase în sportul de performanță	Prelegere pe bază de slide îmbunătățită prin dezbateri	2 ore	
Bibliografie 1. Constantin neacșu- Medicina sportivă- Sistemul neoendocrin și sportul de performanță, 2010, Editura BREN https://www.librarie.net/p/194000/medicina-sportiva-sistemul-neuroendocrin-si-sportul-de-performanta 2. Cristina Petrișor- Recuperare postoperatorie, 2024, Editura Universitatea de Medicină și Farmacie Iuliu Hațieganu, Cluj Napoca, https://www.librarie.net/coperti2/4/8/0/9/6/8/300x300.jpg 3. Dumitru Motet- Sfaturi pentru o viață activă prin kinetoterapie, 2013, Editura Semne, https://www.librarie.net/coperti2/1/9/3/4/0/6/160x160.jpg 4. Jacques Lecomte, Traducator-Doina Jela- Reconstruirea după un traumatism, 2020, Editura Spandugino, https://www.librarie.net/coperti2/3/8/9/5/1/4/300x300.jpg 5. Gheorghe Ionescu, Ilona Ilinca- Kinetoprofilaxia practică, 2021, Editura Universitaria, https://www.librarie.net/coperti2/4/2/2/9/4/8/300x300.jpg			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
Antrenament, efort, oboseală și supraantrenament în performanță	Prelegere clasică- Dezbateri	4	
Structura refacerii/recuperării capacității efortului în funcție de condiții de mediu și solicitarea organismului.	Prelegere clasică- Dezbateri	4	
Recuperarea organismului după antrenamente de duranță și competiții sportive.	Prelegere clasică- Dezbateri	4	
Metode naturale de refacere a organismului.	Prelegere clasică- Dezbateri	4	
Efectele benefice prin acupunctură, presopunctură și crioterapie asupra organismului.	Prelegere clasică- Dezbateri	4	
Tehnica de refacere „Charging”, autosugestia și antrenamentul autogen (Schultz), asupra psihicului sportivului	Prelegere clasică- Dezbateri	4	
Refacere-recuperare și rolul alimentației sănătoase în sport	Prelegere clasică- Dezbateri	4	
Bibliografie 1.Constantin neacșu- Medicina sportivă- Sistemul neoendocrin și sportul de performanță, 2010, Editura BREN https://www.librarie.net/p/194000/medicina-sportiva-sistemul-neuroendocrin-si-sportul-de-performanta 2.Cristina Petrișor- Recuperare postoperatorie, 2024, Editura Universitatea de Medicină și Farmacie Iuliu 3.Hațieganu, Cluj Napoca, https://www.librarie.net/coperti2/4/8/0/9/6/8/300x300.jpg Dumitru Motet- Sfaturi pentru o viață activă prin kinetoterapie, 2013, Editura Semne, https://www.librarie.net/coperti2/1/9/3/4/0/6/160x160.jpg 4.Jacques Lecomte, Traducator-Doina Jela- Reconstruirea după un traumatism, 2020, Editura Spandugino, https://www.librarie.net/coperti2/3/8/9/5/1/4/300x300.jpg 5.Gheorghe Ionescu, Ilona Ilinca- Kinetoprofilaxia practică, 2021, Editura Universitaria, https://www.librarie.net/coperti2/4/2/2/9/4/8/300x300.jpg			

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

Explicarea și analizarea corectă a unor procese, conținuturi, procedee și acțiuni din recuperare - soluționarea practică a unui complex de procedee tehnice și acțiuni tactice din conținutul disciplinei - prezentarea proiectelor lansate pe grupe de lucru - rezolvarea corectă la nivelul notei 5 a problematicei teoretico-metodice la examenul scris

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Participarea activă		40%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Elaborarea unui proiect dintr-o metodă de recuperare studiată	Susținerea proiectului	60%
10.6 Standard minim de performanță			
Probe tehnice Punerea în aplicare a metodelor de recuperare			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23/06/2025.

Decan Conf. dr. Ioan TURCU	Director de departament Conf. dr. Bogdan OANCEA
Titular de curs Prof. dr. Veronica MÎNDRESCU	Titular de seminar/laborator/proiect Prof. dr. Veronica MÎNDRESCU

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Performanță Motrică
1.4 Domeniul de studii de masterat ¹⁾	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță sportivă și management în sport

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale antrenamentului sportiv și competiției							
2.2 Titularul activităților de curs	Enoiu Răzvan Sandu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Enoiu Răzvan Sandu							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DSI
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1/0/0
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14/0/0
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități.....					6
3.7 Total ore de activitate a studentului	72				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala curs cu proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală seminar

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	C1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv R.Î.1.1 Studentul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î.1.2 Studentul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. R.Î.1.3 Studentul dobândește noțiuni și capacități necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de probleme noi, corelate cu dimensiunile specializării sau cu domenii multidisciplinare, conexe domeniului de studii. C2 . Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv R.Î.2.1 Studentul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor management și de antrenament sportiv. R.Î.2.2 Studentul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, prestării serviciilor sportive și de management. R.Î.2.3 Studentul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor.
Competențe transversale	CT1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1 Studentul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup . R.Î.1.2 Studentul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora. CT2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.1.1 Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. R.Î.1.2 Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice. R.Î.1.3 Studentul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea principalelor aspecte fundamentale științifice ce intervin în antrenamentul sportiv.
7.2 Obiectivele specifice	Evaluarea științifică a procesului de pregătire sportivă, Operarea cu principii, metode și tehnici specifice destinate optimizării științifice a sistemului de pregătire din antrenamentul sportiv.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Aspecte și legități specifice procesului de antrenament sportiv.	Prelegere, dezbatere, power point	2	
Zonele de efort specifice sportului de performanță.	Prelegere, dezbatere, power point	2	
Efortul fizic în sportul de performanță.	Prelegere, dezbatere, power point	2	
Forma sportivă, parametru fundamental al antrenamentului sportiv și competiției	Prelegere, dezbatere, power point	2	
Bioritmul în sportul de performanță.	Prelegere, dezbatere, power point	2	
Aspecte specifice privind planificarea, programarea și periodizarea antrenamentului sportiv.	Prelegere, dezbatere, power point	2	
Evaluarea științifică a antrenamentului sportiv – teste și probe de control specifice factorilor antrenamentului	Prelegere, dezbatere, power point	2	

Bibliografie obligatorie:

- Enoiu R.S. „ Bazele generale ale antrenamentului sportiv” Ed. Univ.Transilvania, Brașov, 2015.
- Enoiu R.S. „Planificare și programare în antrenamentul sportiv” Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2015.
- Enoiu R. S. „Antrenamentul diferențiat al fotbaliștilor în perioada pregătitoare de iarnă” Ed. Univ. Transilvania, Brașov,

2016.

Bibliografie facultativă:

1. Alexe, N., - Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis, București 1993.
2. Avramescu E.T., Bazele anatomice ale mișcării, Curs practic pt. studenții facultăților de kinetoterapie, format pdf, www.scribd.com, accesat 15.11.2009.
3. Chirazi M., Ciorbă C., Culturism. Întreținere și competiție, Ed. Polirom, Iași 2006.
4. Delavier F., „Strength Training Anatomy”, Publisher Human Kinetics, USA, 2005.
5. Demeter A. Fiziologia efortului fizic. - București: Sport Turism, 1994..
6. Demeter A. Fiziologia și biochimia dezvoltării calităților motrice. - București: Sport-turism, 1983.
7. Derevenko P., „Elemente de fiziologie ale efortului sportiv”, Editura Argonaut, Cluj-Napoca, 1998.
8. Dragnea A, Mate-Teodorescu S. Teoria sportului. –FEST.-București, 2002.
9. Dragoi Gh. S.,:Anatomia Generala a sistemelor corpului omenesc, vol.1,Craiova: Ed. Universitatii, 2003.
10. Gagea A., „Analytical biomechanics”, Editura Char. Dounias & Co., Grecia, 2008.
11. Krautblatt, C., „Fitness Training Manual” – International Fitness Association, USA – Orlando, 2007.
12. Sbenghe T., “Kinesiologie – Știința mișcării”, Editura Medicală, București, 2005.
13. Szekely L., „Arnold necenzurat”, Editura Garamond, București, 2004.
14. Voicu A. V., Curs de musculație și fitness, FEFS Cluj-Napoca, 2007.
15. Zatsiorsky V. M., Kraemer W. J., „Science and Practice of Strength Training, Second Edition”, Publisher Human Kinetics, USA, 2006.
16. <http://fitclub.ro/antrenament/programe-antrenament/antrenament-culturism>
17. <http://www.acsm.org>.
18. <http://www.frcf.ro>.
19. <http://www.icnr.com/articles/thenatureofstress.html>.
20. <http://www.ifafitness.com>.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Direcții de evoluție ale antrenamentului sportiv și competiției	Prelegere, dezbatere, power point	2	
Exemplificarea zonelor de efort specifice diferitelor discipline sportive.	Prelegere, dezbatere, power point	2	
Tipuri de efort in antrenamentul sportiv- aspecte generale și particulare.	Prelegere, dezbatere, power point	2	
Graficul formei sportive în perioadele specifice antrenamentului sportiv - indicator esențial al performanței sportive	Prelegere, dezbatere, power point	2	
Calcularea principalelor tipuri de bioritm- relația lor cu obținerea performanței sportive.	Prelegere, dezbatere, power point	2	
Exemple de realizare a documentelor de planificare specifice antrenamentului sportiv.	Prelegere, dezbatere, power point	2	
Teste și probe de control în sportul de performanță.	Prelegere, dezbatere, power point	2	

Bibliografie obligatorie:

1. Enoiu R.S. „ Bazele generale ale antrenamentului sportiv” Ed. Univ.Transilvania, Brașov, 2015.
2. Enoiu R.S. „Planificare și programare în antrenamentul sportiv” Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2015.
3. Enoiu R. S. „Antrenamentul diferențiat al fotbalistilor în perioada pregătitoare de iarnă” Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2016.

Bibliografie facultativă:

1. Alexe, N., - Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis, București 1993.
2. Avramescu E.T., Bazele anatomice ale mișcării, Curs practic pt. studenții facultăților de kinetoterapie, format pdf, www.scribd.com, accesat 15.11.2009.
3. Chirazi M., Ciorbă C., Culturism. Întreținere și competiție, Ed. Polirom, Iași 2006.
4. Delavier F., „Strength Training Anatomy”, Publisher Human Kinetics, USA, 2005.
5. Demeter A. Fiziologia efortului fizic. - București: Sport Turism, 1994..
6. Demeter A. Fiziologia și biochimia dezvoltării calităților motrice. - București: Sport-turism, 1983.
7. Derevenko P., „Elemente de fiziologie ale efortului sportiv”, Editura Argonaut, Cluj-Napoca, 1998.
8. Dragnea A, Mate-Teodorescu S. Teoria sportului. –FEST.-București, 2002.
9. Dragoi Gh. S.,:Anatomia Generala a sistemelor corpului omenesc, vol.1,Craiova: Ed. Universitatii, 2003.
10. Gagea A., „Analytical biomechanics”, Editura Char. Dounias & Co., Grecia, 2008.
11. Krautblatt, C., „Fitness Training Manual” – International Fitness Association, USA – Orlando, 2007.
12. Sbenghe T., “Kinesiologie – Știința mișcării”, Editura Medicală, București, 2005.
13. Szekely L., „Arnold necenzurat”, Editura Garamond, București, 2004.
14. Voicu A. V., Curs de musculație și fitness, FEFS Cluj-Napoca, 2007.

15. Zatsiorsky V. M., Kraemer W. J., „Science and Practice of Strength Training, Second Edition”, Publisher Human Kinetics, USA, 2006.
 16. <http://fitclub.ro/antrenament/programe-antrenament/antrenament-culturism>
 17. <http://www.acsm.org>.
 18. <http://www.frcf.ro>.
 19. <http://www.icnr.com/articles/thenatureofstress.html>.
 20. <http://www.ifafitness.com>.

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

Formarea capacității de perfecționare continuă a pregătirii profesionale în raport cu descoperirile științifice din domeniul specific de activitate (cluburi sportive, asociații sportive, unități de învățământ cu program sportiv).

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezență minimă 50% Activitate interactivă.	Evaluare scrisă sau orală (se stabilește la începutul semestrului împreună cu studenții)	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezență minimă 80% Activitate interactivă.	Prezentarea unui proiect/referat cu temă din consolidarea sau perfecționarea procesului de antrenament sportiv în specializarea proprie.	Condiție de intrare în examen
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea metodologiilor optime de intervenție în procesul de antrenament sportiv realizate pe baza fundamentelor științifice din domeniu.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf.dr.Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan OANCEA Director de departament
Prof. dr. Răzvan Sandu ENOIU Titular de curs	Prof. dr. Răzvan Sandu ENOIU Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclu de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Performanță Motrică
1.4 Domeniul de studii de masterat ¹⁾	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță sportivă și management în sport / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Structuri și strategii europene în sportul de performanță							
2.2 Titularul activităților de curs	Enoiu Răzvan Sandu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Enoiu Răzvan Sandu							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DSI
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1/0/0
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14/0/0
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					35
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					0
Examinări					2
Alte activități.....					0
3.7 Total ore de activitate a studentului	72				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala curs cu proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală seminar

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	C1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv R.Î.1.1 Studentul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î.1.2 Studentul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. R.Î.1.3 Studentul dobândește noțiuni și capacități necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de probleme noi, corelate cu dimensiunile specializării sau cu domenii multidisciplinare, conexe domeniului de studii. C2 . Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv R.Î.2.1 Studentul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor management și de antrenament sportiv. R.Î.2.2 Studentul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, prestării serviciilor sportive și de management. R.Î.2.3 Studentul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor.
Competențe transversale	CT1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1 Studentul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup . R.Î.1.2 Studentul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora. CT2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.1.1 Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. R.Î.1.2 Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice. R.Î.1.3 Studentul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Sa poata activa in sfera sportului, cunoscand principalele documente si prevederi europene in domeniu.
7.2 Obiectivele specifice	Sa respecte normele si prevederile europene in domeniul sportului..

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Structuri sportive in Romania- aparitie, evolutie, organizare.	Prelegere, expunere.	2	
Structuri sportive in Europa si in lume.	Prelegere, expunere.	2	
Strategia nationala privind sportul intre 2012-2020.	Prelegere, expunere	2	
Strategii europene privind sportul.	Prelegere, expunere.	2	
Institutionalizarea miscarii sportive in Europa.	Prelegere, expunere.	2	
Orientari, proiecte si dezbateri actuale pe teme sportive.	Schimb de idei, invatare prin descoperire.	2	
Bibliografie obligatorie: 1. Etudes des legislations nationales relatives au sport en Europe, ISBN:92-871-3831-1, 1999. Bibliografie facultativă: 2.Dying to win. Doping in sport and the development of anti doping policy. ISBN:92-871-4685-3, 2002. 3.Eurofit pour adultes, ISBN:92-871-2764-2, 1995. 4.Le role du sport dance la societe: sante, socialisation, economie, ISBN:92-871-2715-8, 1995. 5.Le Conseil de l Europe et le sport, Vol II, ISBN:92-871-2103-6, 1992. 6.Le Conseil de l Europe et le sport, Vol I, ISBN:92-871-2101-X			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Servicii publice administrative in sectorul sportiv.	Metode interactive, discutii.	2	
Comparatie Romania-Europa privind sportul de performanta si educatia fizica in scoala.	Invatare prin descoperire, expunere, discutii.	2	
Realizarea proiectelor-programelor in sectorul	Prelegere, expunere.	2	

sportiv.			
Pregătirea olimpică și sportul de înalt nivel.	Discuții, prelegere, expunere.	2	
Organizarea unei competiții sportive de cel mai înalt nivel.	Expunere, schimb de idei.	2	
Proiecte și dezbateri actuale pe teme sportive.	Învățare prin descoperire.	2	
Bibliografie obligatorie: 1. Etudes des législations nationales relatives au sport en Europe, ISBN:92-871-3831-1, 1999. Bibliografie facultativă: 2. Dying to win. Doping in sport and the development of anti doping policy. ISBN:92-871-4685-3, 2002. 3. Eurofit pour adultes, ISBN:92-871-2764-2, 1995. 4. Le rôle du sport dans la société: santé, socialisation, économie, ISBN:92-871-2715-8, 1995. 5. Le Conseil de l'Europe et le sport, Vol II, ISBN:92-871-2103-6, 1992. 6. Le Conseil de l'Europe et le sport, Vol I, ISBN:92-871-2101-X			

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

Conținutul disciplinei integrează elementele de noutate științifică în structura specifică procesului de pregătire din antrenamentul sportiv.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Fundamentarea unei propuneri privind creșterea impactului sportului pentru populație.	Prezentarea materialului scris și susținerea verbală a acestuia.	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Comparatie privind structurile/strategiile/orientările naționale și europene.	Prezentarea pe suport electronic și susținerea verbală a materialului.	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Este obligatorie prezentarea și susținerea ambelor probe de evaluare.			

Prezența Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf.dr.Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan OANCEA Director de departament
Prof. dr. Răzvan Sandu ENOIU Titular de curs	Prof. dr. Răzvan Sandu ENOIU Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- 5) Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Performanță Motrică
1.4 Domeniul de studii de masterat	Știința sportului și a educației fizice
1.5 Ciclul de studii	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță motrică și management în sport / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Tehnici si metode de cercetare în sport								
2.2 Titularul activităților de curs	Ioan Turcu								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Ioan Turcu								
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut2)	DSI	
							Obligativitate3)	DI	

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	Din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					50
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual	72				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite4)	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Parcurgerea disciplinei Tehnici si metode de cercetare în sport
4.2 de competențe	• Capacitatea de însușire a noțiunilor teoretice specifice disciplinei și formarea deprinderilor de a aplica unele metode de cercetare

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala de curs
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala de seminar

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul procesului didactic de educație fizică și antrenament și management sportiv. R.Î. 1.6. Absolventul evaluează constant eficacitatea documentelor de planificare, adaptându-le permanent în scopul rezolvării cu succes a situațiilor problemă circumscrise antrenamentului și managementului sportiv. R.Î. 1.7. Absolventul planifică, manageriază și monitorizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului. Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv R.Î. 2.4. Absolventul dobândește capacitatea de a aprecia și evalua importanța și rolul proiectării și gestionării riguroase a elementelor sportive precum și a resurselor umane și financiare din domeniul de activitate. R.Î. 2.5. Absolventul implică activ elevii/sportivii în planificarea și evaluarea activităților specifice antrenamentului și managementului sportiv R.Î. 2.9. Absolventul evaluează, monitorizează și manageriază permanent noutățile apărute în procesul didactic și de pregătire sportivă, în scopul facilitării accesului elevilor/sportivilor la instrumente, metode și tehnologii destinate obținerii progresului în cadrul activităților specifice desfășurate. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului și managementului sportiv R.Î. 3.7. Absolventul utilizează metode de evaluare complexe a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor.
Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.2. Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. R.Î. 2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea noțiunilor teoretice specifice disciplinei și formarea deprinderilor de a aplica unele metode de cercetare
7.2 Obiectivele specifice	Identificarea unor metode de investigație și aplicarea lor în viitoarea lucrare de disertație

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații	Nr.de ore
1. Noțiuni specifice disciplinei	Expunere, prelegere, curs interactiv, curs on-line, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.		2
2. Știința activităților corporale			2
3. Prezentarea unor metode cu grad larg de generalitate			2
4. Prezentarea unor metode de investigație utilizate în domeniul sportului			2
5. Testele – instrumente de măsură			2
6. Modalități de prezentare a rezultatelor unor studii și cercetări			2
7. Deontologia cercetării			2

Bibliografie obligatorie:

1. Turcu, I. – Tehnici și metode de cercetare în sport, Note de curs, uz intern, 2024
2. Chelcea, S. - Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative și calitative, Editura PRO UNIVERSITARIA, 2022
3. Diaconu-Gherasim, L.R., Mairean, C., Curelaru, M. - Metode cantitative de cercetare. Designuri și aplicații în științele sociale, Editura Collegium, 2022
4. Stefan E.E - Metodologia elaborării lucrărilor științifice, Curs universitar, Editura Pro universitaria, 2019

Bibliografie facultativă:

1. Turcu, I. – Metodologia cercetării în educație fizică și sport, Editura Universității Transilvania Brașov, Brașov, 2007
2. Bogdan, I. – Elemente de metodica a cunoașterii, cercetării științifice și valorificării cunoștințelor, Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu, 2007.
3. Chelcea, S. – Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative și calitative, Editura Economică, București, 2004.
4. Epuran, M. – Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice. Sport. Fitness, Editura FEST, București, 2005.
5. Feșteu, D. – Metodologia cercetării – conceperea și scrierea lucrărilor de cercetare în educație fizică și sport, Editura

Aldus, Braşov, 1999.

6. Gagea, A. – Metodologia cercetării științifice în activitatea de educație fizică și sport, Editura Fundației “România de mâine”, Bucureşti, 1999.

7. Maroti, Ș. – Îndrumar pentru elaborarea lucrărilor de cercetare științifică în domeniul educației fizice și sportului, Editura Universității din Oradea, Oradea, 2003.

8. Niculescu, M. – Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, Academia Națională de Educație Fizică și Sport, Bucureşti, 2001.

9. Popa, G. – Metodologia cercetării științifice în domeniul educației fizice și sportului, Editura Orizonturi Universitare, Timișoara, 1999.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Observații	Nr.de ore
1. Tratarea unui studiu de caz	Expunere, prelegere, curs interactiv, dezbatere on-line, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.		2
2. Efectuarea unei anchete și prelucrarea rezultatelor			2
3. Întocmirea planurilor de observație la diferite ramuri sportive			2
4. Efectuarea unui experiment în domeniul sportului			2
5. Aplicarea unor teste reprezentative pentru diferite ramuri sportive			2
6. Redactarea lucrării de disertație			2
7. Tratarea unui studiu de caz			2

Bibliografie obligatorie:

1. Turcu, I. - Tehnici și metode de cercetare în sport, Note de curs, uz intern, 2024

2. Chelcea, S. - Metodologia cercetarii sociologice. Metode cantitative și calitative, Editura PRO UNIVERSITARIA, 2022

3. Diaconu-Gherasim, L.R., Mairean, C., Curelaru, M. - Metode cantitative de cercetare. Designuri si aplicații în științele sociale, Editura Collegium, 2022

4. Stefan E.E - Metodologia elaborarii lucrarilor stiintifice, Curs universitar, Editura Pro universitaria, 2019

Bibliografie facultativă:

1. Turcu, I. – Metodologia cercetării în educație fizică și sport, Editura Universității Transilvania Braşov, Braşov, 2007

2. Bogdan, I. – Elemente de metodică a cunoașterii, cercetării științifice și valorificării cunoștințelor, Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu, 2007.

3. Chelcea, S. – Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative și calitative, Editura Economică, Bucureşti, 2004.

4. Epuran, M. – Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice. Sport. Fitness, Editura FEST, Bucureşti, 2005.

5. Feşteu, D. – Metodologia cercetării – conceperea și scrierea lucrărilor de cercetare în educație fizică și sport, Editura Aldus, Braşov, 1999.

6. Gagea, A. – Metodologia cercetării științifice în activitatea de educație fizică și sport, Editura Fundației “România de mâine”, Bucureşti, 1999.

7. Maroti, Ș. – Îndrumar pentru elaborarea lucrărilor de cercetare științifică în domeniul educației fizice și sportului, Editura Universității din Oradea, Oradea, 2003.

8. Niculescu, M. – Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, Academia Națională de Educație Fizică și Sport, Bucureşti, 2001.

9. Popa, G. – Metodologia cercetării științifice în domeniul educației fizice și sportului, Editura Orizonturi Universitare, Timișoara, 1999.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezență 50%	Test grilă	70%
	Activitate interactivă	Evaluare on-line (în situații speciale)	
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezență 80%	Proiect didactic	30%
	Activitate interactivă	Evaluare on-line (în situații speciale)	
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității teoretice și practice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice disciplinei			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23/06/2025.

Decan, Conf.dr. Ioan Turcu	Conf.dr. Bogdan Oancea Director de departament
Conf.dr. Ioan Turcu Titular de curs	Conf.dr. Ioan Turcu Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 25 – 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de masterat ¹⁾	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță sportivă și management în sport – profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Evaluarea capacității motrice a persoanelor cu nevoi speciale							
2.2 Titularul activităților de curs	Veronica Mîndrescu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Veronica Mîndrescu							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAP
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					9
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	72				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs- Videoproiector – prezentare powerpoint (prelegere mixtă)
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală de curs • Activitate interactivă

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. R.Î. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de consolidare-fixare a deprinderilor motrice atât pentru elevii de nivel liceal cât și pentru practicanții sportului la nivel juniori. R.Î. 1.4. Absolventul are capacitatea de a crea un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), la nivelul vârstei de 14-18 ani, atât pentru elevi cât și pentru juniorii sportivi. R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul procesului didactic de educație fizică și antrenament și management sportiv. R.Î. 1.6. Absolventul evaluează constant eficacitatea documentelor de planificare, adaptându-le permanent în scopul rezolvării cu succes a situațiilor problemă circumscrise antrenamentului și managementului sportiv. R.Î. 1.7. Absolventul planifică, manageriază și monitorizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului. R.Î. 1.8. Absolventul dobândește cunoștințele specifice care îi oferă capacitatea de a înțelege, dezvolta și aplica idei originale în cadrul activităților de cercetare. R.Î. 1.9. Absolventul dobândește noțiuni și capacități necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de probleme noi, corelate cu dimensiunile specializării sau cu domenii multidisciplinare, conexe domeniului de studii. R.Î. 1.10. Absolventul dobândește capacitatea de a integra cunoștințele acumulate cu capacitatea de management a problemelor complexe în scopul formulării unor judecăți pe baza reflexiei asupra responsabilității sociale și etice legate de aplicarea propriilor cunoștințe și raționamente.
Competențe transversale	Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor management și de antrenament sportiv. R.Î. 2.2. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță și managementului structurilor aferente, prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională. R.Î. 2.3. Absolventul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, prestării serviciilor sportive și de management. R.Î. 2.4. Absolventul dobândește capacitatea de a aprecia și evalua importanța și rolul proiectării și gestionării riguroase a elementelor sportive precum și a resurselor umane și financiare din domeniul de activitate. R.Î. 2.5. Absolventul implică activ elevii/sportivii în planificarea și evaluarea activităților specifice antrenamentului și managementului sportiv. R.Î. 2.6. Absolventul dezvoltă și implementează protocoale de prim ajutor și siguranță în cadrul activităților specifice desfășurate. R.Î. 2.7. Absolventul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor. R.Î. 2.8. Absolventul organizează, manageriază și monitorizează activități specifice domeniului. R.Î. 2.9. Absolventul evaluează, monitorizează și manageriază permanent noutățile apărute în procesul didactic și de pregătire sportivă, în scopul facilitării accesului elevilor/sportivilor la instrumente, metode și tehnologii destinate obținerii progresului în cadrul activităților specifice desfășurate. R.Î. 2.10. Absolventul manifestă constant dorința de dezvoltare și de perfecționare a conținutului noțional, aptitudinal și managerial specific activității sale profesionale.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Abordarea obiectivă și argumentată, atât teoretic cât și practic, a unor situații problemă, în vederea soluționării eficiente a acestora, cu respectarea valorilor și principiilor, specifice persoanelor cu nevoi speciale, în vederea practicării unui sport
7.2 Obiectivele specifice	Capacitatea de a comunica eficient, adaptat oricărui interlocutor, capacitatea de a comunica asertiv, de a dezvolta parteneriate și rețele profesionale în sprijinul persoanelor și grupurilor cu nevoi speciale

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
----------	-------------------	--------------	------------

Aspecte introductive privind dizabilitatea. Dizabilitate, disfuncție, handicap.	Prelegere pe bază de slide îmbunătățită prin dezbateri	2 ore	
Politici sociale de dizabilitate. Aspecte de ordin legislativ privind protejarea persoanelor cu diferite disfuncții.	Prelegere pe bază de slide îmbunătățită prin dezbateri	2 ore	
Evaluarea morfofuncțională a unei persoane cu tetraplegie	Prelegere pe bază de slide îmbunătățită prin dezbateri	2 ore	
Evaluarea morfofuncțională a unei persoane cu paraplegie și amputări.	Prelegere pe bază de slide îmbunătățită prin dezbateri	2 ore	
Condiții speciale de desfășurare a activităților fizice	Prelegere pe bază de slide îmbunătățită prin dezbateri	2 ore	
Importanța activităților motrice desfășurate prin intermediul jocului dinamic	Prelegere pe bază de slide îmbunătățită prin dezbateri	2 ore	
Jocuri sportive ludice adaptate	Prelegere pe bază de slide îmbunătățită prin dezbateri	2 ore	

Bibliografie

1. ORDIN nr. 707 din 13 mai 2014 privind modificarea și completarea anexei la Ordinul ministrului muncii, familiei și egalității de șanse și al ministrului sănătății publice nr. 762/1992/2007 pentru aprobarea criteriilor medico-psiho-sociale pe baza cărora se stabilește încadrarea în grad de handicap, publicat în Monitorul Oficial cu numărul 354 din data de 14 mai 2014
2. CONVENȚIA din 13 decembrie 2006 privind drepturile persoanelor cu handicap, publicată în Jurnalul Oficial cu numărul 23L din data de 27 ianuarie 2010
3. CONVENȚIA din 26 septembrie 2007 privind drepturile persoanelor cu dizabilități, publicat în Monitorul Oficial cu numărul 792 din data de 26 noiembrie 2010
4. LEGEA nr. 263 din 16 decembrie 2010 privind sistemul unitar de pensii publice, publicată în Monitorul Oficial cu numărul 852 din data de 20 decembrie 2010 cu modificările și completările ulterioare.
5. LEGEA nr. 95 din 14 aprilie 2006 privind reforma în domeniul sănătății - republicată*) în Monitorul Oficial cu numărul 652 din data de 28 august 2015, cu modificările și completările ulterioare
6. LEGEA nr. 448 din 6 decembrie 2006 privind protecția și promovarea drepturilor persoanelor cu handicap – republicată în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 1.006 din 18 decembrie 2006, modificată prin Legea nr. 241/2007 pentru abrogarea unor reglementări prin care sunt acordate scutiri sau exonerări de la plata taxelor vamale ale unor bunuri, publicată în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 496 din 24 iulie 2007.
7. HOTĂRÂRE nr. 889 din 29 noiembrie 2016 privind aprobarea Strategiei naționale pentru sănătatea mintală a copilului și adolescentului 2016-2020, publicată în Monitorul Oficial cu numărul 997 din data de 12 decembrie 2016
8. LEGEA nr. 151 din 12 iulie 2010 privind serviciile specializate integrate de sănătate, educație și sociale adresate persoanelor cu tulburări din spectrul autist și cu tulburări de sănătate mintală asociate, publicată în Monitorul Oficial cu numărul 483 din data de 14 iulie 2010
9. LEGEA nr. 487 din 11 iulie 2002 a sănătății mintale și a protecției persoanelor cu tulburări psihice *) – Republicată în Monitorul Oficial cu numărul 652 din data de 13 septembrie 2012

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Efort, oboseală și supraantrenament în rândul persoanelor cu nevoi speciale	Prelegere clasică-Dezbateri	2	
Structura recuperării capacității efortului în funcție de condiții de mediu și solicitarea organismului.	Prelegere clasică-Dezbateri	2	
Recuperarea organismului după antrenamente de anduranță și competiții sportive pentru paraplegici	Prelegere clasică-Dezbateri	2	
Recuperarea organismului după antrenamente de anduranță și competiții sportive pentru tetraplegici	Prelegere clasică-Dezbateri	2	
Recuperarea organismului după antrenamente de anduranță și competiții sportive pentru persoanele cu amputări ale membrelor	Prelegere clasică-Dezbateri	2	
Recuperarea capacității motrice pentru persoanele cu deficiență de vedere	Prelegere clasică-Dezbateri	2	
Recuperarea capacității motrice pentru persoanele cu tulburări de orientare în spațiu	Prelegere clasică-Dezbateri	2	

Bibliografie

1. ORDIN nr. 707 din 13 mai 2014 privind modificarea și completarea anexei la Ordinul ministrului muncii, familiei și egalității de șanse și al ministrului sănătății publice nr. 762/1992/2007 pentru aprobarea criteriilor medico-psiho-sociale pe baza cărora se stabilește încadrarea în grad de handicap, publicat în Monitorul Oficial cu numărul 354 din data de 14 mai

2014
2.CONVENȚIA din 13 decembrie 2006 privind drepturile persoanelor cu handicap, publicată în Jurnalul Oficial cu numărul 23L din data de 27 ianuarie 2010
3.CONVENȚIA din 26 septembrie 2007 privind drepturile persoanelor cu dizabilități, publicat în Monitorul Oficial cu numărul 792 din data de 26 noiembrie 2010
4.LEGEA nr. 263 din 16 decembrie 2010 privind sistemul unitar de pensii publice, publicată în Monitorul Oficial cu numărul 852 din data de 20 decembrie 2010 cu modificările și completările ulterioare.
5. LEGEA nr. 95 din 14 aprilie 2006 privind reforma în domeniul sănătății - republicată*) în Monitorul Oficial cu numărul 652 din data de 28 august 2015, cu modificările și completările ulterioare
6.LEGEA nr. 448 din 6 decembrie 2006 privind protecția și promovarea drepturilor persoanelor cu handicap – republicată în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 1.006 din 18 decembrie 2006, modificată prin Legea nr. 241/2007 pentru abrogarea unor reglementări prin care sunt acordate scutiri sau exonerări de la plata taxelor vamale ale unor bunuri, publicată în Monitorul Oficial al României, Partea I, nr. 496 din 24 iulie 2007.
7. HOTĂRÂRE nr. 889 din 29 noiembrie 2016 privind aprobarea Strategiei naționale pentru sănătatea mintală a copilului și adolescentului 2016-2020, publicată în Monitorul Oficial cu numărul 997 din data de 12 decembrie 2016
8. LEGEA nr. 151 din 12 iulie 2010 privind serviciile specializate integrate de sănătate, educație și sociale adresate persoanelor cu tulburări din spectrul autist și cu tulburări de sănătate mintală asociate, publicată în Monitorul Oficial cu numărul 483 din data de 14 iulie 2010
9. LEGEA nr. 487 din 11 iulie 2002 a sănătății mintale și a protecției persoanelor cu tulburări psihice *) – Republicată în Monitorul Oficial cu numărul 652 din data de 13 septembrie 2012

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

Explicarea și analizarea corectă a unor procese, conținuturi, procedee și acțiuni din domeniul jocului de handbal
- soluționarea practică a unui complex de procedee tehnice și acțiuni tactice din conținutul disciplinei
- prezentarea proiectelor lansate pe grupe de lucru
- rezolvarea corectă la nivelul notei 5 a problematicei teoretico-metodice la examenul scris

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Participarea activă		40%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Elaborarea unui proiect dintr-o metodă de refacere studiată	Susținerea proiectului	60%
10.6 Standard minim de performanță			
Probe tehnice			
Punerea în aplicare a metodelor de evaluare a persoanelor cu nevoi speciale			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23/06/2025.

Decan Conf. dr. Ioan TURCU	Director de departament Conf. dr. Bogdan OANCEA
Titular de curs Prof. dr. Veronica MÎNDRESCU	Titular de seminar/laborator/proiect Prof. dr. Veronica MÎNDRESCU

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de masterat ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ ȘI MANAGEMENT ÎN SPORT / PROFESOR ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL ȘI POST-LICEAL

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	INFORMATICĂ APLICATĂ ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	Bogdan Oancea							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Bogdan Oancea							
2.4 Anul de studiu		2.5 Semestrul		2.6 Tipul de evaluare		2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DSI
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminar/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	47				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• sistem proiecție video și audio
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala dotată cu: ○ sisteme informatice tip hard (PC, laptop, tabletă etc), ○ conexiune stabilă la internet, ○ videoproiector • Softuri / programe informatice de bază cu licență de utilizare

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul procesului didactic de educație fizică și antrenament și management sportiv. Absolventul dobândește cunoștințele specifice care îi oferă capacitatea de a înțelege, dezvolta și aplica idei originale în cadrul activităților de cercetare. Absolventul dobândește noțiuni și capacități necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de probleme noi, corelate cu dimensiunile specializării sau cu domenii multidisciplinare, conexe domeniului de studii. . Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului și managementului sportiv Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul activităților didactice specifice.
Competențe transversale	Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe manageriale de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor elevi/sportivi. Dezvoltarea și managementul carierei Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	utilizarea tehnologiei informaționale specific domeniului sportiv cu grad crescut de eficiență
7.2 Obiectivele specifice	utilizarea resurselor informatice în realizarea unor analize și interpretări în direcția susținerii activității științifice de cercetare în domeniul sportiv

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Calcul tabelar, editare text, prezentări	prelegere	2	
2. Reprezentare grafică a performanței sportive	prelegere	2	
3. Analiza cinematică a mișcărilor umane	prelegere	2	
4. Senzori	prelegere	2	
5. Simulatoare	prelegere	2	
6. Monitorizarea performanței sportive cu ajutorul tehnologiei informaționale – echipamente și softuri	prelegere	4	
Bibliografie obligatorie: 1. Anghel, T. – Dicționar de informatică, Ed. Corint, București, 2017 2. Constantinescu R., Dănăilă I. – Manual ECDL Calcul tabelar - Microsoft Excel 2010, Editura ECDL, 2016 3. Constantinescu R., Dănăilă I. – Manual ECDL Editare de text - Word 2010, Editura ECDL, 2016 4. Constantinescu R., Dănăilă I. – Manual ECDL Prezentări – Power Point 2013, Editura ECDL, 2016 5. Mihăilă, J. – Informatică generală, Ed. Universitară, 2009 6. Ivanov V. – Senzori și traductoare, Editura Universitaria, 2018 7. Popa, O. – Utilizarea computerului pas cu pas, Ed. Complement control, 2015 Bibliografie facultativă: 1. Miloșescu M. – Informatică. Tehnologii asistate de calculator, Ed. Teora, București, 2001 2. https://www.degruyter.com/view/j/ijcss			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Calcul tabelar, editare text, prezentări	Dezbateri + aplicație practică	2	
2. Reprezentare grafică a performanței sportive	Dezbateri + aplicație practică	2	
3. Analiza cinematică a mișcărilor umane	Dezbateri + aplicație practică	2	
4. Senzori	Dezbateri + aplicație practică	2	
5. Simulatoare	Dezbateri + aplicație practică	2	
6. Monitorizarea performanței sportive cu ajutorul tehnologiei informaționale – echipamente și softuri	Dezbateri + aplicație practică	4	
Bibliografie obligatorie:			

1. Anghel, T. – Dicționar de informatică, Ed. Corint, București, 2017
2. Constantinescu R., Dănăilă I. – Manual ECDL Calcul tabelar - Microsoft Excel 2010, Editura ECDL, 2016
3. Constantinescu R., Dănăilă I. – Manual ECDL Editare de text - Word 2010, Editura ECDL, 2016
4. Constantinescu R., Dănăilă I. – Manual ECDL Prezentări – Power Point 2013, Editura ECDL, 2016
5. Mihăilă, J. – Informatică generală, Ed. Universitară, 2009
6. Ivanov V. – Senzori și traductoare, Editura Universitaria, 2018
7. Popa, O. – Utilizarea computerului pas cu pas, Ed. Complement control, 2015

Bibliografie facultativă:

1. Miloșescu M. – Informatică. Tehnologii asistate de calculator, Ed. Teora, București, 2001
2. <https://www.degruyter.com/view/j/ijcss>

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

Inspectoratul Școlar Județean Brașov

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Realizarea corectă a cerințelor și transferul acestora în practică	Examinare practică	100%
10.6 Standard minim de performanță			
• rezolvarea cu succes a unor cerințe bine definite (aplicarea cunoștințelor asimilate) și / sau transferul acestora din domeniul informatic în cel sportiv			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23/06/2025

Conf.dr. Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan OANCEA Director de departament
Conf.dr. Bogdan OANCEA Titular de curs	Conf.dr. Bogdan OANCEA Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- 5) Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de masterat	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclu de studii ²⁾	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță sportivă și management în sport / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Sisteme și echipamente moderne de cercetare în performanța sportivă							
2.2 Titularul activităților de curs	Dana Bădău							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Dana Bădău							
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DSI
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					-
Examinări					3
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	47				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs, videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Explicitate în Regulamentul didactic al studenților

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului II al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului sportiv R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor specifice antrenamentului sportiv. R.Î. 2.2. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului sportiv R.Î. 3.1. Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul activităților didactice specifice. R.Î. 3.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive.
Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup. R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe manageriale de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor elevi/sportivi. Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea cunoștințelor teoretice și practice specifice sistemelor și echipamentelor de cercetare a performanței sportive
7.2 Obiectivele specifice	- Înșușirea notiunilor de bază, a principiilor și a conceptelor specifice sistemelor și echipamentelor de cercetare în sportul de performanță - Înșușirea modalităților de utilizare a sistemelor și echipamentului specifice de cercetare în performanța sportivă.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Rolul, direcțiile și tendințele de dezvoltare a sistemelor și echipamentelor și cercetării în performanță sportivă umană. Echipamente de cercetare a performanței sportive.	Prelegerea, învățarea asistată de tehnologie	2	
Tehnologie portabilă în cercetarea științelor sportive. Senzori inerțiali portabili în cercetarea în știința sportului	Prelegerea, învățarea asistată de tehnologie	2	
Echipamente inteligente în cercetarea științelor sportive. Instrumente neurocognitive în cercetarea științelor sportului. Instrumente de adaptare la mediu în cercetarea științelor sportului.	Prelegerea, învățarea asistată de tehnologie	2	
Platforme de integrare a datelor în cercetarea științelor sportului. Gamification în cercetarea în știința sportului	Prelegerea, învățarea asistată de tehnologie	2	
Sisteme și echipamente de analiza biomecanică în performanța sportive. Inteligența artificială (IA) în cercetarea științelor sportive.	Prelegerea, învățarea asistată de tehnologie	2	
Monitoarea ritmului cardiac, IMC, VO2max, lactatul și analiza posturii în cercetarea în știința sportului	Prelegerea, învățarea asistată de tehnologie	2	
Realitatea virtuală (VR) în analiza performanței sportive	Prelegerea, învățarea asistată de tehnologie	2	

Bibliografie obligatorie:

- Bădău D. Sports Performance Research Equipment, notes of course for internal use, UNITBV, 2024

2. Bădău D. Echipamente de cercetare in performanta sportiva, note de curs de uz intern, UNITBV, 2024			
Bibliografie facultativă: Southgate Dominic F. L. - Sports Innovation, Technology and Research, World Scientific Pub Co Inc, 2016			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Echipamentele fitness	Învățarea prin dezbateri, învățarea colaborativa, învățarea prin descoperire	2	
Cinematica echipamentelor de analiză a mișcării	Învățarea prin dezbateri, învățarea colaborativa, învățarea prin descoperire	2	
Echipamentele de medicina sportiva	Învățarea prin dezbateri, învățarea colaborativa, învățarea prin descoperire	2	
Echipamentele sportive emergente	Învățarea prin dezbateri, învățarea colaborativa, învățarea prin descoperire	2	
Simulatoarele de mișcare in sport	Învățarea prin dezbateri, învățarea colaborativa, învățarea prin descoperire	2	
Design-ul echipamentelor pentru sport	Învățarea prin dezbateri, învățarea colaborativa, învățarea prin descoperire	2	
Dotarea laboratoarelor de cercetare	Învățarea prin dezbateri, învățarea colaborativa, învățarea prin descoperire	2	
Bibliografie obligatorie: 3. Bădău D. Echipamente de cercetare in performanta sportiva, note de curs de uz intern, UNITBV, 2024 4. Bădău D. Sports Performance Research Equipment, notes of course for internal use, UNITBV, 2024 Bibliografie facultativă 5. Southgate Dominic F. L. - Sports Innovation, Technology and Research, World Scientific Pub Co Inc, 2016			

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

Valorificarea teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea situațiilor educaționale teoretico-practice prin abordări interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj specializat în comunicarea cu diferite medii profesionale, cu specialiști în domeniu și domenii conexe. Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în proiectarea și dezvoltarea proiectelor educaționale și de cercetare specifice educației fizice și sportului și interdisciplinare.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor disciplinei.	Examen scris / Grilă	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluarea activităților metodico-practice	Proiect didactic/ referat	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Formarea competențelor de utilizare a conceptelor și mijloacelor specifice disciplinei.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23/06/2025

Conf.dr. Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA Director de departament
Prof.dr. Dana Bădău Titular de curs	Prof.dr. Dana Bădău Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclu de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).