FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Braşov
1.2 Facultatea	Educație fizică şi 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 umană în antrenamentul sportiv (în limba engleză) / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Voluntariat în activitatea sportivă							
2.2 Titularul activităților de curs				Ioan TURCU				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Ioan TURCU				
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1/2	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DSI
							Obligativitate[4)]	DFc

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	0	3.3 seminar/ laborator/ proiect	0/0/2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	0	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notițe	10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	
Tutoriat	
Examinări	2
Alte activități: participarea la organizarea evenimentelor sportive	10

3.7 Total ore de activitate a studentului	32
3.8 Total ore pe semestru	60
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 desfăşurare a cursului	
5.2 de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sala de sport / teren / spațiu în aer liber, videoproiector sau ecran interactiv, acces internet

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

Competențe profesionale	CP8. Aplică managementul riscurilor în domeniul sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 8.1. Cunoștințe R.Î.8.1.1. Studentul / absolventul Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î.8.1.2. Studentul / absolventul Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport. 8.2. Abilități R.Î.8.2.1. Studentul / absolventul Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. R.Î.8.2.2. Studentul / absolventul Aplică elemente de management organizațional și educațional. 8.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.8.3.1. Studentul / absolventul utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive. R.Î.8.3.2. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv. R.Î.8.3.3. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.
Competențe transversale	CT3. Moderează discuții, negociază compromisuri, soluționează conflicte, arată empatie și are o minte deschisă Rezultatele învățării (RÎ) 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î.3.1.2. Studentul / absolventul înțelege tehnicile de negociere, mediere și gestionare constructivă a conflictelor. R.Î.3.1.3. Studentul / absolventul cunoaște principiile de comunicare asertivă și eficientă în contexte diverse. 3.2. Abilități R.Î.3.2.1. Studentul / absolventul dezvoltă și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse. R.Î.3.2.2. Studentul / absolventul negociază soluții echitabile prin identificarea punctelor comune și acceptarea compromisurilor benefice pentru toate părțile implicate. R.Î.3.2.3. Studentul / absolventul moderează discuții într-un mod echilibrat, asigurând participarea activă și respectul reciproc între participanți. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv. R.Î.3.3.2. Studentul / absolventul dă dovadă de autonomie în inițierea proceselor de mediere și soluționare a conflictelor, fără a evita confruntările necesare. R.Î.3.3.3. Studentul / absolventul promovează constant respectul pentru diversitate, manifestând o atitudine empatică și deschisă față de idei, valori și opinii diferite. CT4. Promovează principiile democrației și ale statului de drept și își exercită drepturile și responsabilitățile Rezultatele învățării (RÎ) 4.1. Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul / absolventul cunoaște principiile fundamentale ale democrației, ale statului de drept și ale drepturilor omului. R.Î.4.1.2. Studentul / absolventul înțelege rolul cetățeanului într-o societate democratică, inclusiv a drepturilor, îndatoririlor și responsabilităților civice. 4.2. Abilități R.Î.4.2.1. Studentul / absolventul participă activ la viața comunității academice, susținând valorile democratice și implicându-se în procese decizionale la nivel local sau instituțional. R.Î.4.2.2. Studentul / absolventul apără și promovează drepturile fundamentale, atât proprii cât și ale celorlalți, prin dialog și acțiuni responsabile. 4.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul / absolventul își exercită în mod conștient și responsabil drepturile civile, politice și sociale, respectând în același timp drepturile celorlalți. R.Î.4.3.2. Studentul / absolventul manifestă autonomie și inițiativă în promovarea valorilor democratice

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Însuşirea noţiunilor teoretice şi practice de specialitate care definesc activitatea de voluntariat în sport.
7.2 Obiectivele specifice	• Dobândirea capacității de organizare corectă a colectivului de elevi/studenți/sportivi cu metodele și procedeele metodice specifice sportului de performanță. • Dobândirea capacității de a utiliza eficient resursele existente pentru organizarea

	evenimentelor sportive. • Dobândirea capacității de a coopera și de a se integra în cadrul unor activități cu caracter sportiv.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	**Metode de predare-învățare**	**Număr de ore**	**Observații**
Introducere în voluntariatul sportiv: • Ce este voluntariatul sportiv? • Tipuri de activități în care pot fi implicați voluntarii Rolul și impactul voluntarilor în sport	1. Învățarea prin proiecte Se lucrează în echipe pentru a planifica un eveniment sportiv fictiv sau real (ex: o competiție locală), trecând prin toate etapele: planificare, roluri de voluntariat, promovare, organizare logistică etc. Beneficii: dezvoltă abilități organizatorice și de colaborare, simulează situații reale de voluntariat, favorizează asumarea responsabilităților 2. Studiu de caz Se analizează situații reale sau simulate (ex: un eveniment sportiv cu probleme de coordonare a voluntarilor), iar participanții propun soluții și discută lecțiile învățate. Beneficii: stimulează gândirea critică și luarea deciziilor, ajută la înțelegerea complexității din teren, legătură directă între teorie și practică 3. Învățarea experiențială Studenții participă activ la activități practice, cum ar fi asistarea la un eveniment sportiv real în rol de voluntar, urmată de o sesiune de reflecție și feedback. Beneficii: învățare activă prin „learning by doing”, crește încrederea și motivația, permite aplicarea imediată a cunoștințelor	2	
Etica și responsabilitatea voluntarului: • Comportamentul etic și profesionalismul • Drepturi și responsabilități Confidențialitate și respectul față de participanți		2	
Organizarea evenimentelor sportive: • Tipuri de evenimente (competiții, turnee, campanii de promovare a sportului) • Structura unui eveniment sportiv Logistica și rolul voluntarilor în organizare		2	
Comunicare și lucru în echipă: • Comunicare eficientă cu echipa și participanții • Ascultarea activă și gestionarea conflictelor • Lucrul sub presiune și coordonarea cu alți voluntari		2	
Prim ajutor de bază în context sportiv • Noțiuni elementare de prim ajutor • Intervenții rapide în caz de accident sportiv • Rolul voluntarului până la sosirea personalului medical		2	
Inclusivitate și accesibilitate în sport • Sportul pentru toți: egalitate de șanse și participare • Lucrul cu persoane cu dizabilități • Respectarea diversității (vârstă, gen, etnie, orientare)		2	
Dezvoltare personală prin voluntariat sportiv: • Abilități dobândite (leadership, organizare, empatie) • Cum să transformi experiența de voluntar într-un avantaj profesional • Oportunități de implicare pe termen lung		2	

Bibliografie obligatorie:

1. Turcu, I., Voluntariat în activitatea sportivă. Note de curs. Uz intern, 2024
2. International Olympic Committee, IOC guide on volunteering for sport, Lausanne: International Olympic Committee, 2018

Bibliografie opțională:

1. Taylor, P., Panagouleas, T., & Nichols, G., Determinants of sports volunteering in Europe, European Sport Management Quarterly, 12(4), 365–383. https://doi.org/10.1080/16184742.2012.693117, 2012
2. Downward, P., Hallmann, K., & Rasciute, S., Exploring the interrelationship between sport, health and social outcomes in the UK: Implications for health policy, The European Journal of Public Health, 24(2), 206–210, https://doi.org/10.1093/eurpub/ckt121, 2014

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților profesionale şi ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținutul pregătirii este armonizat atât cu specificul activităților de voluntariat din federațiile naționale, cluburi și asociații sportive, cât și cu documentele specifice care reglementează activitatea de voluntariat.

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	Evaluarea cunoștințelor teoretice de specialitate	Portofoliul de voluntariat	100%
10.6 Standard minim de performanță			
• Cunoaşterea, explicarea şi interpretarea conținuturilor esențiale specifice activității de voluntariat în organizarea evenimentelor sportive.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 25.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

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 eminar/ laborator/ proiect

Notă:

[1)] Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA 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	Management aplicat în Știința sportului și educației fizice							
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	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	**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 şi notițe	30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi 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)]	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	CP8. Aplică managementul riscurilor în domeniul sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 8.1. Cunoștințe R.Î.8.1.1. Studentul / absolventul Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î.8.1.2. Studentul / absolventul Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport. 8.2. Abilități R.Î.8.2.1. Studentul / absolventul Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. R.Î.8.2.2. Studentul / absolventul Aplică elemente de management organizațional și educațional. 8.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.8.3.1. Studentul / absolventul utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive. R.Î.8.3.2. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv. R.Î.8.3.3. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.
Competențe transversale	CT3. Moderează discuții, negociază compromisuri, soluționează conflicte, arată empatie și are o minte deschisă Rezultatele învățării (RÎ) 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î.3.1.2. Studentul / absolventul înțelege tehnicile de negociere, mediere și gestionare constructivă a conflictelor. R.Î.3.1.3. Studentul / absolventul cunoaște principiile de comunicare asertivă și eficientă în contexte diverse. 3.2. Abilități R.Î.3.2.1. Studentul / absolventul dezvoltă și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse. R.Î.3.2.2. Studentul / absolventul negociază soluții echitabile prin identificarea punctelor comune și acceptarea compromisurilor benefice pentru toate părțile implicate. R.Î.3.2.3. Studentul / absolventul moderează discuții într-un mod echilibrat, asigurând participarea activă și respectul reciproc între participanți. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv. R.Î.3.3.2. Studentul / absolventul dă dovadă de autonomie în inițierea proceselor de mediere și soluționare a conflictelor, fără a evita confruntările necesare. R.Î.3.3.3. Studentul / absolventul promovează constant respectul pentru diversitate, manifestând o atitudine empatică și deschisă față de idei, valori și opinii diferite.

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 şi 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 cunoştințe de specialitate privind conținutul managementului • Dobândirea abilităților de a interrelaționa eficient, utilizând o terminologie specifică şi adecvată nivelului de pregătire al subiecților angrenați pe filiera sportului de performanță • Dezvoltarea capacității de a utiliza şi aplica mijloace moderne şi eficiente de comunicare conform cerințelor manageriale specifice

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Conceptul de Management în educație fizică și sport	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	4	
Structura și funcționarea organizațiilor sportive	Expunere, prelegere, curs	4	

	interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.		
Managementul resurselor umane în sport și educație Fizică	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	4	
Organizarea și planificarea activităților în educație fizică și sport	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	4	
Managementul resurselor financiare în organizațiile sportive	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	4	
Managementul resurselor materiale și informaționale	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	4	
Evaluarea și îmbunătățirea performanțelor organizațiilor sportive	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	4	

Bibliografie obligatorie:
1. Turcu, I. – Management aplicat în Ştiinţa sportului şi educaţiei fizice, Note de curs IFR, uz intern, 2020
2.Turcu, I. – Managementul performanţelor în instituţiile de educaţie fizică şi sport – Curs IFR, Editura Universităţii Transilvania, Braşov, 2010.

Bibliografie facultativă:
1. Bogdan, I., Managementul afacerilor internaţionale, Editura Universităţii Lucian Blaga, Sibiu, 2007.
2. Bogdan, I., Managementul performanţelor în perspectiva integrării europene, a globalizării şi schimbării, Revista Economia teoretică şi aplicată, nr.6, Editura AGER, Bucureşti, 2006.
3. Crişan, S., Fundamentele managementului, Editura Alma Mater, Bucureşti, 2001.4. 5. Drucker, P., Managementul viitorului, Editura ASAB, Bucureşti, 2004.
4. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., Psihologia sportului de performanță, Editura FEST, Bucureşti, 2001.
5. Lăzărescu, A., Management în sport, Editura Fundației România de Mâine, Bucureşti, 1999.
6. Lador, I., Bazele teoretice ale managementului în sport, Editura Universității din Piteşti, Piteşti, 2000.
7. Petrescu, I., Managementul performanței, Editura Lux Libris, Braşov, 2002.
8. Todea, S., Managementul educației fizice şi sportului, Editura Fundației România de Mâine, Bucureşti, 2000.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Caracteristicile organizațiilor sportive și implicarea lor în educația fizică	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	2	
Clasificarea structurilor sportive și formele de organizare	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	2	
Gestionarea resurselor umane și financiare în organizațiile sportive	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	2	

Evaluarea și monitorizarea activităților organizațiilor sportive	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	2	
Organizarea și funcționarea structurilor sportive în context formal și nonformal	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	2	
Managementul activităților sportive și strategiile de leadership	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	2	
Rolul comunicării în procesul de management sportiv	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	2	

Bibliografie obligatorie:
1. Turcu, I. – Management aplicat în Ştiinţa sportului şi educaţiei fizice, Note de curs IFR, uz intern, 2020.
2.Turcu, I. – Managementul performanţelor în instituţiile de educaţie fizică şi sport – Curs IFR, Editura Universităţii Transilvania, Braşov, 2010.

Bibliografie facultativă:
1. Bogdan, I., Managementul afacerilor internaţionale, Editura Universităţii Lucian Blaga, Sibiu, 2007.
2. Bogdan, I., Managementul performanţelor în perspectiva integrării europene, a globalizării şi schimbării, Revista Economia teoretică şi aplicată, nr.6, Editura AGER, Bucureşti, 2006.
3. Crişan, S., Fundamentele managementului, Editura Alma Mater, Bucureşti, 2001.4. 5. Drucker, P., Managementul viitorului, Editura ASAB, Bucureşti, 2004.
4. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., Psihologia sportului de performanță, Editura FEST, Bucureşti, 2001.
5. Lăzărescu, A., Management în sport, Editura Fundației România de Mâine, Bucureşti, 1999.
6. Lador, I., Bazele teoretice ale managementului în sport, Editura Universității din Piteşti, Piteşti, 2000.
7. Petrescu, I., Managementul performanței, Editura Lux Libris, Braşov, 2002.
8. Todea, S., Managementul educației fizice şi sportului, Editura Fundației România de Mâine, Bucureşti, 2000.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților profesionale şi 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	Prezentă minimă 80% Activitate interactivă.	Proiect didactic Prezentare PPT	30%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoaşterea, înțelegerea, demonstrarea şi folosirea în cadrul activității teoretice şi practice a conținuturilor, principiilor şi metodologiilor de instruire specifice disciplinei			

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.

Conf.dr.Ioan TURCU Decan	Director de departament Conf.dr. Bogdan OANCEA
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 şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Braşov
1.2 Facultatea	Educație fizică şi 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	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	I	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**
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 şi notițe	40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	40
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	39
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități.....	

3.7 Total ore de activitate a studentului	122
3.8 Total ore pe semestru	150
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 desfăşurare a cursului	• Sală de curs cu sistem de proiecție video
5.2 de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală de curs cu sistem de proiecție video

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

Competențe profesionale	CP4. Pregatește conținutul lecției Rezultatele învățării (RÎ) 4.1. Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î.4.1.2. Studentul / absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup. R.Î.4.1.3. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport. 4.2. Abilități R.Î.4.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. R.Î.4.2.2. Studentul / absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. R.Î.4.2.3. Studentul / absolventul Aplică elemente de management organizațional și educațional. c.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î.4.3.2. Studentul / absolventul Întocmește documente de planificare a activității specifice. R.Î.4.3.3. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului. CP11. Personalizeaza programul de antrenament sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 11.1. Cunoștințe R.Î.11.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î.11.1.2. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. R.Î.11.1.3. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. 11.2. Abilități R.Î.11.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. R.Î.11.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. R.Î.11.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. R.Î.11.2.4. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 11.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.11.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î.11.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. R.Î.11.3.3. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale. R.Î.11.3.4. Studentul / absolventul identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice. R.Î.11.3.5. Studentul / absolventul comunică eficient și utilizează terminologia specifică.

Competențe transversale	CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare Rezultatele învățării (RÎ) 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î.1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. 1.2. Abilități R.Î.1.2.2. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. R.Î.1.3.3. Studentul / absolventul participă constant la programe de formare profesională continuă, în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii. CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și deleagă responsabilități Rezultatele învățării (RÎ) 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei. R.Î.2.1.2. Studentul / absolventul cunoaște tehnicile de leadership, motivare și delegare eficientă a responsabilităților. 2.2. Abilități R.Î.2.2.2. Studentul / absolventul deleagă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Dobândirea unor cunoștințe solide privind sportul adaptat
7.2 Obiectivele specifice	• Transferul în practică a cunoștințelor dobândite referitoare la sportul adaptat

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Dizabilitate, handicap și cerințe speciale	Prelegere	2	
Reglementări oficiale privind sportul adaptat	Prelegere	2	
Echipamentul specific sportului adaptat	Prelegere	4	
Jocurile paralimpice	Prelegere	2	
Metode și mijloace de abordare a pregătirii sportive specifice sportului adaptat	Prelegere	4	
Bibliografie obligatorie: 1. Mîndrescu V., Antrenamentul sportiv pentru persoanele cu nevoi speciale. Note de curs. Uz intern. UNITBV. 2024 2. Lima E., Adapted Physical Education, Our Knowleage Publishing, UK, 2023 Bibliografie facultativă: 1. Winnick J., Porreta D., Adapted Physical Education and Sport, 7th Edition, Human Kinetics, 2023			

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Dizabilitate, handicap și cerințe speciale	Dezbatere	2	
Reglementări oficiale privind sportul adaptat	Dezbatere	2	
Echipamentul specific sportului adaptat	Dezbatere	4	
Jocurile paralimpice	Dezbatere	2	
Metode și mijloace de abordare a pregătirii sportive specifice sportului adaptat	Dezbatere	4	
Bibliografie obligatorie: 1. Mîndrescu V., Antrenamentul sportiv pentru persoanele cu nevoi speciale. Note de curs. Uz intern. UNITBV. 2024 2. Lima E., Adapted Physical Education, Our Knowleage Publishing, UK, 2023 Bibliografie facultativă: 1. Winnick J., Porreta D., Adapted Physical Education and Sport, 7th Edition, Human Kinetics, 2023			

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

Coroborarea conținutului cursului cu cerințele specifice Comitetului Paralimpic Român

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Verificarea cunoștințelor de specialitate	Examinare orală	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Aplicarea în practică a cunoștințelor teoretice	Prezentare proiect didactic	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Cunoașterea caracteristicilor echipamentului specific sportului adaptat			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 25.09.2024 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 şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Transilvania din Braşov
1.2 Facultatea	Educație fizică şi 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)]	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	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	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7Regimul 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 şi notițe	40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	40
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	20
Tutoriat	10
Examinări	2
Alte activități.....	10

3.7 Total ore de activitate a studentului	122
3.8 Total ore pe semestru	150
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 desfăşurare a cursului	• Sală de curs cu sistem de proiecție video
5.2 de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală de curs cu sistem de proiecție video

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

Competențe profesionale	CP4. Pregatește conținutul lecției Rezultatele învățării (RÎ) 4.1. Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î.4.1.2. Studentul / absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup. R.Î.4.1.3. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport. 4.2. Abilități R.Î.4.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. R.Î.4.2.2. Studentul / absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. R.Î.4.2.3. Studentul / absolventul Aplică elemente de management organizațional și educațional. c.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î.4.3.2. Studentul / absolventul Întocmește documente de planificare a activității specifice. R.Î.4.3.3. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului. CP11. Personalizeaza programul de antrenament sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 11.1. Cunoștințe R.Î.11.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î.11.1.2. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. R.Î.11.1.3. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. 11.2. Abilități R.Î.11.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. R.Î.11.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. R.Î.11.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. R.Î.11.2.4. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 11.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.11.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î.11.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. R.Î.11.3.3. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale. R.Î.11.3.4. Studentul / absolventul identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice. R.Î.11.3.5. Studentul / absolventul comunică eficient și utilizează terminologia specifică.

Competențe transversale	CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare Rezultatele învățării (RÎ) 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î.1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. 1.2. Abilități R.Î.1.2.2. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. R.Î.1.3.3. Studentul / absolventul participă constant la programe de formare profesională continuă, în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii. CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și deleagă responsabilități Rezultatele învățării (RÎ) 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei. R.Î.2.1.2. Studentul / absolventul cunoaște tehnicile de leadership, motivare și delegare eficientă a responsabilităților. 2.2. Abilități R.Î.2.2.2. Studentul / absolventul deleagă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Dobândirea unui bagaj solid de cunoștințe de specialitate privind prevenirea accidentelor și recuperarea în sportul de performanță
7.2 Obiectivele specifice	• Aplicarea cunoștințelor de specialitate în domeniul sportiv

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Recuperarea posttraumatică în sport – delimitare conceptuală. Exercițiul fizic – mijloace de bază în recuperarea post-traumatică.	Prelegere	2	
Clasificarea leziunilor sportive: leziuni ale țesuturilor moi, leziuni articulare, leziuni osoase.	Prelegere	2	
Metodologie de adaptare a exercițiilor fizice pentru recuperarea după leziuni ale țesuturilor moi (contuzii, răni, crampe musculare, contracturi musculare etc.).	Prelegere	2	
Metodologie de adaptare a exercițiilor fizice pentru recuperarea traumatismelor țesuturilor moi (leziuni musculare, miozite, mioentezite, entezite, tendinite, tenosinovite, aponevroze plantare, rupturi de aponevroză, rupturi de tendon, lombalgie prin efort, epicondilita medială a humerusului).	Prelegere	2	
Metodologie de adaptare a exercițiilor fizice pentru recuperarea traumatismelor articulare (luxație, entorsă, bursită, hidrartroză, leziuni de menisc genunchi, corpuri articulare, chisturi, osteoporoză epifizară, artroză).	Prelegere	2	
Metodologie de adaptare a exercițiilor fizice pentru recuperarea traumatismelor articulare (apofizită, periostita, fractură de stres).	Prelegere	2	
Rolul alimentației sănătoase în sporturile de performanță	Prelegere	2	
Bibliografie 1. Colegiul American de Medicină Sportivă Poziție Stand. Exerciții fizice și activitate fizică pentru adulții în vârstă. Med Sci Sports Exercice 30(6): 992-1008.			

2. Blair, S. N., et al. (2022). „Câtă activitate fizică este bună pentru sănătate?" Anual Rev Public Health 13: 99-126
3. Hagiu Bogdan-Alexandru. Fiziologie, Editura UAIC, 2020.
4. Drosescu Paula. Controlul medical în activități motrice, Editura PIM, Iași, 2016.
5. Mîndrescu V., Injury prevention and human body recovery in performance sports, Course notes for internal use, 2024

Bibliografie opțională
1. Colegiul American de Medicină Sportivă. Ghidurile ACSM pentru teste de efort și prescripție, ed. a 6-a. Philadelphia. a 6-a ed. Philadelphia, Lippincott (2000). Williams și Wilkins.
2. Drosescu Paula. Igienă, Control medical în EFS, Editura Tehnopress 2005

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Antrenament, efort, oboseală și supraantrenament în performanță	Dezbatere	2	
Structura de recuperare/refacere a capacității de efort în funcție de condițiile de mediu și de cerințele organismului.	Dezbatere	2	
Recuperarea corpului după antrenamente de anduranță și competiții sportive.	Dezbatere	2	
Exerciții fizice - metode naturale de refacere a organismului.	Dezbatere	2	
Efectele benefice ale acupuncturii, presopuncturii și crioterapiei asupra organismului.	Dezbatere	2	
Tehnica de recuperare psihologică „Încărcare", autosugestie și antrenament autogen – metoda Schultz.	Dezbatere	2	
Recuperarea și rolul alimentației sănătoase în sporturile de performanță	Dezbatere	2	

Bibliografie
1. Colegiul American de Medicină Sportivă Poziție Stand. Exerciții fizice și activitate fizică pentru adulții în vârstă. Med Sci Sports Exercice 30(6): 992-1008.
2. Blair, S. N., et al. (2022). „Câtă activitate fizică este bună pentru sănătate?" Anual Rev Public Health 13: 99-126
3. Hagiu Bogdan-Alexandru. Fiziologie, Editura UAIC, 2020.
4. Drosescu Paula. Controlul medical în activități motrice, Editura PIM, Iași, 2016.
5. Mîndrescu V., Injury prevention and human body recovery in performance sports, Course notes for internal use, 2024

Bibliografie opțională
1. Colegiul American de Medicină Sportivă. Ghidurile ACSM pentru teste de efort și prescripție, ed. a 6-a. Philadelphia. a 6-a ed. Philadelphia, Lippincott (2000). Williams și Wilkins.
2. Drosescu Paula. Igienă, Control medical în EFS, Editura Tehnopress 2005

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților profesionale şi ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Coroborarea conținuturilor cu ale CNFPA și ale cerințelor cluburilor și asociațiilor 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	Verificarea cunoștințelor de specialitate	Examinare scrisă	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Aplicarea în practică a cunoștințelor teoretice	Prezentare proiect didactic	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Elaborare plan de recuperare pentru accidentări uzuale (entorse, luxații, întinderi musculare, leziuni etc)			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 25.09.2024 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 şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Braşov
1.2 Facultatea	Educație fizică şi 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	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	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	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 şi notițe	40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	40
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	39
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități.....	

3.7 Total ore de activitate a studentului	122
3.8 Total ore pe semestru	150
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 desfăşurare a cursului	Sala de curs, videoproiector
5.2 de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sala de curs, videoproiector

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

Competențe profesionale	CP8. Aplică managementul riscurilor în domeniul sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 8.1. Cunoștințe R.Î.8.1.1. Studentul / absolventul Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î.8.1.2. Studentul / absolventul Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport. 8.2. Abilități R.Î.8.2.1. Studentul / absolventul Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. R.Î.8.2.2. Studentul / absolventul Aplică elemente de management organizațional și educațional. 8.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.8.3.1. Studentul / absolventul utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive. R.Î.8.3.2. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv. R.Î.8.3.3. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.
Competențe transversale	CT3. Moderează discuții, negociază compromisuri, soluționează conflicte, arată empatie și are o minte deschisă Rezultatele învățării (RÎ) 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î.3.1.2. Studentul / absolventul înțelege tehnicile de negociere, mediere și gestionare constructivă a conflictelor. R.Î.3.1.3. Studentul / absolventul cunoaște principiile de comunicare asertivă și eficientă în contexte diverse. 3.2. Abilități R.Î.3.2.1. Studentul / absolventul dezvoltă și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse. R.Î.3.2.2. Studentul / absolventul negociază soluții echitabile prin identificarea punctelor comune și acceptarea compromisurilor benefice pentru toate părțile implicate. R.Î.3.2.3. Studentul / absolventul moderează discuții într-un mod echilibrat, asigurând participarea activă și respectul reciproc între participanți. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv. R.Î.3.3.2. Studentul / absolventul dă dovadă de autonomie în inițierea proceselor de mediere și soluționare a conflictelor, fără a evita confruntările necesare. R.Î.3.3.3. Studentul / absolventul promovează constant respectul pentru diversitate, manifestând o atitudine empatică și deschisă față de idei, valori și opinii diferite.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Dobândirea capacității de a utiliza şi aplica mijloace moderne şi eficiente de comunicare conform cerințelor specifice
7.2 Obiectivele specifice	• Însuşirea noțiunilor teoretice specifice disciplinei și formarea deprinderilor de a aplica aceste noțiuni în practică

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Elemente de management general implicate în managementul performanței sportive	prelegere	2	
Managementul resurselor umane în performanța sportivă	prelegere	2	
Managementul resurselor financiare în performanța sportivă	prelegere	2	
Managementul resurselor materiale și informaționale	prelegere	2	
Elemente de marketing general implicate în performanța sportivă	prelegere	2	
Marketingul sportiv	prelegere	2	
Sponsorizarea în sport	prelegere	2	

Bibliografie obligatorie:
1. Turcu, I. – Management și marketing în educație fizică și sport – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2015.
2. Turcu I., Management and marketing in performance sports, Course notes for internal use, 2024

Bibliografie opțională
1. Bălășescu, M., Bazele marketingului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010.
2. Brătucu G., Ispas A., Chițu 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, 2020.
5. Crişan, S., Fundamentele managementului, Editura Alma Mater, Bucureşti, 2021.
6. Drucker, P., Managementul viitorului, Editura ASAB, Bucureşti, 2004.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Elemente de management general implicate în managementul performanței sportive	dezbatere	2	
Managementul resurselor umane în performanța sportivă	dezbatere	2	
Managementul resurselor financiare în performanța sportivă	dezbatere	2	
Managementul resurselor materiale și informaționale	dezbatere	2	
Elemente de marketing general implicate în performanța sportivă	dezbatere	2	
Marketingul sportiv	dezbatere	2	
Sponsorizarea în sport	dezbatere	2	

Bibliografie obligatorie:

1. Turcu, I. – Management și marketing în educație fizică și sport – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2015.
2. Turcu I., Management and marketing in performance sports, Course notes for internal use, 2024

Bibliografie opțională

1. Bălășescu, M., Bazele marketingului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010.
2. Brătucu G., Ispas A., Chițu 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, 2020.
5. Crişan, S., Fundamentele managementului, Editura Alma Mater, Bucureşti, 2021.
6. Drucker, P., Managementul viitorului, Editura ASAB, Bucureşti, 2004.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților profesionale şi ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Corelarea conținuturilor disciplinei cu cele ale CNFPA și a cerințelor specifice domeniului ale cluburilor și asociațiilor 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	Evaluarea cunoștințelor teoretice de specialitate	Examen scris	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluarea cunoștințelor practice de specialitate	Prezentare proiect didactic	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• rezolvarea cu succes a unor cerințe bine definite (aplicarea cunoștințelor asimilate) și / sau transferul acestora din domeniul științelor economice în cel sportiv			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 25.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

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 eminar/ laborator/ proiect

Notă:

[1)] Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA 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
							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	**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 şi notițe	30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi 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)]	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	CP7. Oferă instruire în domeniul sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.. R.Î.7.1.3. Studentul / absolventul Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup. 7.2. Abilități R.Î.7.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î.7.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. CP9. Organizează activități de formare Rezultatele învățării (RÎ) 9.1. Cunoștințe R.Î.9.1.1. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. R.Î.9.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. 9.2. Abilități R.Î.9.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. 9.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.9.3.2. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului. CP10. Planifică programul de pregatire sportivă Rezultatele învățării (RÎ) 10.1. Cunoștințe R.Î.10.1.1. Studentul / absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup. 10.2. Abilități R.Î.10.2.1. Studentul / absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. 10.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.10.3.1. Studentul / absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice. R.Î.10.3.2. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. CP11. Personalizeaza programul de antrenament sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 11.1. Cunoștințe R.Î.11.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î.11.1.3. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. 11.2. Abilități R.Î.11.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 11.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.11.3.3. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.	

Competențe transversale	CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare Rezultatele învățării (RÎ) 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. 1.2. Abilități R.Î.1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și deleagă responsabilități Rezultatele învățării (RÎ) 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei. 2.2. Abilități R.Î.2.2.2. Studentul / absolventul deleagă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.	

7. Obiectivele disciplinei (reieşind 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 şi dezbatere	2	
Conceptele de bază ale antrenamentului sportiv și relația acestora cu echipamentele și tehnologiile sportive	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	2	
Factorii care influențează performanța în sport	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	2	
Echipamente și tehnologii; optojump	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	4	
Echipamente și tehnologii; desmotec	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	4	
Echipamente și tehnologii bazate pe senzori	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	4	
Echipamente și tehnologii; blazespot și neurotracker	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	4	
Zone de efort specifice științei sportului	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	2	
Contracție musculară - metabolism și fiziologie musculară	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	2	
Evoluție și tendințe în știința sportului	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	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 nantrenamentul sportiv” Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2015.			

3. Enoiu R.S.- Introducere in bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 2015.
Bibliografie facultativă:
1. Atanasiu C.,- Unele aspecte privind dezvoltarea calităţilor motrice la copii şi juniori, rev. EFS, Bucureşti , 1988.
2. Enoiu R. S.,- Teoria Antrenamentului. Fotbal. Ed. OMNIA UNISAST, Brasov, 2002.
3. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Mâine, Bucureşti, 2005.
4. Hanțiu, I., - Studiul mişcării. Ed.Universității din Oradea,2003.
5. Popescu F., - Pregătire fizică în jocurile sportive, Ed. Fundația România de Mâine, Bucureşti, 2009.
6. Radu I.,T., - Evaluarea în procesul didactic, EDP, Bucureşti, 2000.
7. Răduţ C.- Prognoza şi modelul performanțelor oficiale, Rev. E.F.S. nr.2.1989.
8. Şchiopu U., Verza E. – Psihologia vârstelor, Ed. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1981.
9. Serban M. – Aprecierea calităţilor în sport, Eseu psihopedagogic, Ed.Sport Turism, Bucureşti, 1987.
10. Teodorescu L.- Sportul integrator al educației fizice în cadrul ştiinței sportului, E.F.S., 1989.
11. Ungureanu O. – Teoria şi metodica antrenamentului sportiv, Ed. Universităţii Al.I. Cuza, Iaşi, 1995.
12. Todea S.,F., - Metodica educației fizice şi sportive, Ed. Fundația România de mâine, Bucureşti, 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 şi dezbatere	2	
Practicarea modernă a sportului	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	2	
Sportul, fenomen intercultural	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	2	
Aplicarea echipamentelor și tehnologiilor în antrenamentul sportiv modern - Optojump	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	2	
Aplicarea echipamentelor și tehnologiilor în antrenamentul sportiv modern - Desmotec	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	2	
Aplicarea echipamentelor și tehnologiilor în antrenamentul sportiv modern - Senzori	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	2	
Aplicarea echipamentelor și tehnologiilor în antrenamentul sportiv modern - Blazespot și Neurotracker	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	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 nantrenamentul sportiv, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2015.
3. Enoiu R.S.- Introducere in bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 2015.
Bibliografie facultativă:
1. Atanasiu C.,- Unele aspecte privind dezvoltarea calităţilor motrice la copii şi juniori, rev. EFS, Bucureşti , 1988.
2. Enoiu R. S.,- Teoria Antrenamentului. Fotbal. Ed. OMNIA UNISAST, Brasov, 2002.
3. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Mâine, Bucureşti, 2005.
4. Hanțiu, I., - Studiul mişcării. Ed.Universității din Oradea,2003.
5. Popescu F., - Pregătire fizică în jocurile sportive, Ed. Fundația România de Mâine, Bucureşti, 2009.
6. Radu I.,T., - Evaluarea în procesul didactic, EDP, Bucureşti, 2000.
7. Răduţ C.- Prognoza şi modelul performanțelor oficiale, Rev. E.F.S. nr.2.1989.
8. Şchiopu U., Verza E. – Psihologia vârstelor, Ed. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1981.
9. Serban M. – Aprecierea calităţilor în sport, Eseu psihopedagogic, Ed.Sport Turism, Bucureşti, 1987.
10. Teodorescu L.- Sportul integrator al educației fizice în cadrul ştiinței sportului, E.F.S., 1989.
11. Ungureanu O. – Teoria şi metodica antrenamentului sportiv, Ed. Universităţii Al.I. Cuza, Iaşi, 1995.
12. Todea S.,F., - Metodica educației fizice şi sportive, Ed. Fundația România de mâine, Bucureşti, 2001.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților profesionale şi 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	Prezență minimă 50% Activitate interactivă.	Evaluare scrisă sau orală (se stabilește la începutul semestrului împreună cu studenții)	100%

10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezentă 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.)	Conditie 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 22.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

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 şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA 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 in activitatile 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	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	**1/0/0**
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 şi notițe	30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	40
Tutoriat	2
Examinări	2
Alte activități.....	18

3.7 Total ore de activitate a studentului	122
3.8 Total ore pe semestru	150
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 desfăşurare a cursului	• Sala curs cu proiecție
5.2 de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală seminar

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

Competențe profesionale	CP8. Aplică managementul riscurilor în domeniul sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 8.1. Cunoștințe R.Î.8.1.1. Studentul / absolventul Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î.8.1.2. Studentul / absolventul Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport. 8.2. Abilități R.Î.8.2.1. Studentul / absolventul Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. R.Î.8.2.2. Studentul / absolventul Aplică elemente de management organizațional și educațional. 8.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.8.3.1. Studentul / absolventul utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive. R.Î.8.3.2. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv. R.Î.8.3.3. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.
Competențe transversale	CT3. Moderează discuții, negociază compromisuri, soluționează conflicte, arată empatie și are o minte deschisă Rezultatele învățării (RÎ) 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î.3.1.2. Studentul / absolventul înțelege tehnicile de negociere, mediere și gestionare constructivă a conflictelor. R.Î.3.1.3. Studentul / absolventul cunoaște principiile de comunicare asertivă și eficientă în contexte diverse. 3.2. Abilități R.Î.3.2.1. Studentul / absolventul dezvoltă și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse. R.Î.3.2.2. Studentul / absolventul negociază soluții echitabile prin identificarea punctelor comune și acceptarea compromisurilor benefice pentru toate părțile implicate. R.Î.3.2.3. Studentul / absolventul moderează discuții într-un mod echilibrat, asigurând participarea activă și respectul reciproc între participanți. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv. R.Î.3.3.2. Studentul / absolventul dă dovadă de autonomie în inițierea proceselor de mediere și soluționare a conflictelor, fără a evita confruntările necesare. R.Î.3.3.3. Studentul / absolventul promovează constant respectul pentru diversitate, manifestând o atitudine empatică și deschisă față de idei, valori și opinii diferite.

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 şi 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 cunoştințe de specialitate privind conținutul managementului • Dobândirea abilităților de a interrelaționa eficient, utilizând o terminologie specifică şi adecvată nivelului de pregătire al subiecților angrenați pe filiera sportului de performanță • Dezvoltarea capacității de a utiliza şi aplica mijloace moderne şi 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 dezbatere etc.	3	
Conceptul de resurse umane în activitatea de	Expunere, prelegere, curs	3	

educație fizică și sport	interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.		
Managementul resurselor umane și specificitatea acestuia în activitatea de educație fizică și sport	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	3	
Organizarea și planificarea resurselor umane în activitățile sportive	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	3	
Evaluarea resurselor umane în activiățile sportive	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	2	

Bibliografie obligatorie:
1. Turcu, I. – Managementul resurselor umane în activitățile sportive, Note de curs, uz intern, 2024
2. Turcu, I. – Management aplicat în Ştiința sportului și educației fizice, Note de curs IFR, uz intern, 2020
3.Turcu, I. – Managementul performanțelor în instituțiile de educație fizică și sport – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Braşov, 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 şi schimbării, Revista Economia teoretică şi aplicată, nr.6, Editura AGER, Bucureşti, 2006.
3. Crişan, S., Fundamentele managementului, Editura Alma Mater, Bucureşti, 2001.4. 5. Drucker, P., Managementul viitorului, Editura ASAB, Bucureşti, 2004.
4. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., Psihologia sportului de performanță, Editura FEST, Bucureşti, 2001.
5. Lăzărescu, A., Management în sport, Editura Fundației România de Mâine, Bucureşti, 1999.
6. Lador, I., Bazele teoretice ale managementului în sport, Editura Universității din Piteşti, Piteşti, 2000.
7. Petrescu, I., Managementul performanței, Editura Lux Libris, Braşov, 2002.
8. Todea, S., Managementul educației fizice şi sportului, Editura Fundației România de Mâine, Bucureşti, 2000.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Obiectul şi rolul managementului în lumea contemporană. Componentele generale ale managementului implicate în managementul activității de educație fizică şi sport.	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	2	
2. Definițiile, conținutul, metafora și obiectivele performanței	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	2	
3. Noțiunea de sport de performanță. Schema termenilor ce derivă din noțiunea fundamentală performanță. Sportul şi performanța. Sportul şi competiția. Clasificarea sporturilor de performanță.	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	2	
4. Conceptul de management al resurselor umane. Factorii favorizanți şi frenatori ai resurselor umane.	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	2	
5. Rolul managementului resurselor umane. Bazele managementului resurselor umane.	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și	2	

	dezbatere etc.		
6. Relația performanță-motivație.	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	2	
7. Motivația ca esență a filozofiei managementului resurselor umane. Structurile motivației orientate spre performanță în management. Direcții şi modalități de creare a motivației pentru performanță.	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	2	

Bibliografie obligatorie:

1. Turcu, I. – Managementul resurselor umane în activitățile sportive, Note de curs, uz intern, 2024
2. Turcu, I. – Management aplicat în Ştiința sportului și educației fizice, Note de curs IFR, uz intern, 2020
3.Turcu, I. – Managementul performanțelor în instituțiile de educație fizică și sport – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Braşov, 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 şi schimbării, Revista Economia teoretică şi aplicată, nr.6, Editura AGER, Bucureşti, 2006.
3. Crişan, S., Fundamentele managementului, Editura Alma Mater, Bucureşti, 2001.4. 5. Drucker, P., Managementul viitorului, Editura ASAB, Bucureşti, 2004.
4. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., Psihologia sportului de performanță, Editura FEST, Bucureşti, 2001.
5. Lăzărescu, A., Management în sport, Editura Fundației România de Mâine, Bucureşti, 1999.
6. Lador, I., Bazele teoretice ale managementului în sport, Editura Universității din Piteşti, Piteşti, 2000.
7. Petrescu, I., Managementul performanței, Editura Lux Libris, Braşov, 2002.
8. Todea, S., Managementul educației fizice şi sportului, Editura Fundației România de Mâine, Bucureşti, 2000.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților profesionale şi 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	Prezentă minimă 80% Activitate interactivă.	Proiect didactic Prezentare PPT	30%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoaşterea, înțelegerea, demonstrarea şi folosirea în cadrul activității teoretice și practice a conținuturilor, principiilor şi metodologiilor de instruire specifice disciplinei			

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.

Conf.dr.Ioan TURCU Decan	Director de departament Conf.dr. Bogdan OANCEA
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 şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA 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	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**
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 şi notițe	40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	30
Tutoriat	10
Examinări	2
Alte activități.....	10

3.7 Total ore de activitate a studentului	122
3.8 Total ore pe semestru	150
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 desfăşurare a cursului	• Sala curs cu proiecție
5.2 de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală seminar

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

Competențe profesionale	**COMPETENȚE PROFESIONALE SPECIFICE PROGRAMULUI** (Programul este înscris în Registrul Național al Calificărilor din Învățământul Superior cu următoarele coordonate: cod ocupație COR ESCO 233001 - Profesor în învățământul liceal). **CP7. Ofera instruire în domeniul sportiv** **Rezultatele învățării** **7.1. Cunoștințe** R.Î. 7.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î. 7.1.2. Studentul / absolventul dobândește cunoștințe fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării științifice. R.Î. 7.1.3. Studentul / absolventul Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încâtsă le valorifice optim la nivel individual și de grup. **7.2. Abilități** R.Î. 7.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. R.Î. 7.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. R.Î. 7.2.3. Studentul / absolventul identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului. R.Î. 7.2.4. Studentul / absolventul identifică structuri anatomice ale organismului uman, descrie aspectele funcționale ale organismului uman și descrie mișcările articulare și acțiunile diferitelor grupe musculare. R.Î. 7.2.5. Studentul / absolventul descrie mișcările articulare și acțiunile diferitelor grupe musculare. R.Î. 7.2.6. Studentul/ absolventul argumentează importanța cunoașterii anatomieiși fiziologiei organismului uman în general și solicitările acestuia în timpul efortului fizic, în mod special. **7.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 7.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î. 7.3.2. Studentul/ absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. R.Î. 7.3.3. Studentul / absolventul promovează abordările științifice de actualitate în activitățile de cercetare derulate. R.Î. 7.3.4. Studentul / absolventul demonstrează obiectivitate și rigurozitate științifică în prelucrarea datelor științifice raționamente și intervenții specifice. R.Î. 7.3.5. Studentul / absolventul respectă normele eticii și integrității în cercetare. CP8. Aplica managementul riscurilor în domeniul sportiv **Rezultatele învățării** **8.1. Cunoștințe** R.Î. 8.1.1. Studentul / absolventul Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î. 8.1.2. Studentul / absolventul Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport. **8.2. Abilități** R.Î. 8.2.1. Studentul / absolventul Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. R.Î. 8.2.2. Studentul / absolventul Aplică elemente de management organizațional și educațional. **8.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 8.3.1. Studentul / absolventul utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive. R.Î. 8.3.2. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv. R.Î. 8.3.3. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.

Competențe profesionale	**CP9. Organizeaza activitati de formare** **Rezultatele învățării** **9.1. Cunoștințe** R.Î. 9.1.1. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. R.Î. 9.1.2. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport. R.Î. 9.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. **9.2. Abilități** R.Î. 9.2.1. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile. R.Î. 9.2.2. Studentul / absolventul aplică elemente de management organizațional și educațional. R.Î. 9.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. **9.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 9.3.1. Studentul / absolventul coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora. R.Î. 9.3.2. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului. R.Î. 9.3.3. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psihomotrice și sociale. **CP10. Planifica programul de pregatire sportive** **Rezultatele învățării** **10.1. Cunoștințe** R.Î. 10.1.1. Studentul / absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup. R.Î. 10.1.2. Studentul/ absolventul identifică aspectele de comportament generalșispecific vârstelorși categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î. 10.1.3. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor. **10.2. Abilități** R.Î. 10.2.1. Studentul / absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. R.Î. 10.2.2. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea de a întocmi programe de reabilitare funcțională. R.Î. 10.2.3. Studentul / absolventul proiectează și planifică programe formative, educative și de recuperare. R.Î. 10.2.4. Studentul / absolventul Inovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți. **10.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 10.3.1. Studentul / absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice. R.Î. 10.3.2. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. R.Î. 10.3.3. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv. R.Î. 10.3.4. Studentul / absolventul Inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților. **CP11. Personalizeaza programul de antrenament sportive** **Rezultatele învățării** **11.1. Cunoștințe** R.Î. 11.1.1. Studentul/ absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științeisportuluisi educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î. 11.1.2. Studentul/ absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. R.Î. 11.1.3. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.

	11.2. Abilități R.Î. 11.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. R.Î. 11.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. R.Î. 11.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. R.Î. 11.2.4. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. **11.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 11.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î. 11.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. R.Î. 11.3.3. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psihomotrice și sociale. R.Î. 11.3.4. Studentul / absolventul identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice. R.Î. 11.3.5. Studentul / absolventul comunică eficient și utilizează terminologia specifică. CP12. Motivează sportivii Rezultatele învățării **12.1. Cunoștințe** R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î. 12.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. R.Î. 12.1.3. Studentul / absolventul cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei. 12.2. Abilități R.Î. 12.2.1. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. R.Î. 12.2.2. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile. R.Î. 12.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional. **12.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 12.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; R.Î. 12.3.2. Studentul / absolventul coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora. R.Î. 12.3.3. Studentul / absolventul respectă principiile eticii și deontologiei. R.Î. 12.3.4. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. R.Î. 12.3.5. Studentul / absolventul comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.
	COMPETENȚE TRANSVERSALE **CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare Rezultatele învățării** **1.1. Cunoștințe** R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. **1.2. Abilități** R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. R.Î. 1.2.2. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile. R.Î. 1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.

Competențe transversale	**1.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; R.Î. 1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. R.Î. 1.3.3. Studentul / absolventul participă constant la programe de formare profesională continuă, în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii. **CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și deleagă responsabilități** **Rezultatele învățării** **2.1. Cunoștințe** R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei. R.Î. 2.1.2. Studentul / absolventul cunoaște tehnicile de leadership, motivare și delegare eficientă a responsabilităților. 2.2. Abilități R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă. R.Î. 2.2.2. Studentul/ absolventul deleagă responsabilități în mod echitabilși eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei. **2.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psihomotrice și sociale. R.Î. 2.3.2. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei. **CT3. Moderează discuții, negociază compromisuri, soluționează conflicte, arată empatie și are o minte deschisă** **Rezultatele învățării** **3.1. Cunoștin**ițe R.Î. 3.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î. 3.1.2. Studentul/ absolventul înțelege tehnicile de negociere, mediere și gestionare constructivă a conflictelor. R.Î. 3.1.3. Studentul / absolventul cunoaște principiile de comunicare asertivă și eficientă în contexte diverse. **3.2. Abilități** R.Î. 3.2.1. Studentul / absolventul dezvoltă și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse. R.Î. 3.2.2. Studentul / absolventul negociază soluții echitabile prin identificarea punctelor comune și acceptarea compromisurilor benefice pentru toate părțile implicate. R.Î. 3.2.3. Studentul / absolventul moderează discuții într-un mod echilibrat, asigurând participarea activă și respectul reciproc între participanți. **3.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 3.3.1. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv. R.Î. 3.3.2. Studentul / absolventul dă dovadă de autonomie în inițierea proceselor de mediere și soluționare a conflictelor, fără a evita confruntările necesare. R.Î. 3.3.3. Studentul / absolventul promovează constant respectul pentru diversitate, manifestând o atitudine empatică și deschisă față de idei, valori și opinii diferite.

	CT4. Promovează principiile democrației și ale statului de drept și își exercită drepturile și responsabilitățile **Rezultatele învățării** **4.1. Cunoștințe** R.Î. 4.1.1. Studentul / absolventul cunoaște principiile fundamentale ale democrației, ale statului de drept și ale drepturilor omului. R.Î. 4.1.2. Studentul / absolventul înțelege rolul cetățeanului într-o societate democratică, inclusiv a drepturilor, îndatoririlor și responsabilităților civice. **4.2. Abilități** R.Î. 4.2.1. Studentul / absolventul participă activ la viața comunității academice, susținând valorile democratice și implicându-se în procese decizionale la nivel local sau instituțional. R.Î. 4.2.2. Studentul / absolventul apără și promovează drepturile fundamentale, atât proprii cât și ale celorlalți, prin dialog și acțiuni responsabile. 4.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 4.3.1. Studentul / absolventul își exercită în mod conștient și responsabil drepturile civile, politice și sociale, respectând în același timp drepturile celorlalți. R.Î. 4.3.2. Studentul / absolventul manifestă autonomie și inițiativă în promovarea valorilor democratice. **CT5. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare și colaborare** **Rezultatele învățării** **5.1. Cunoștințe** R.Î. 5.1.1. Studentul / absolventul se familiarizarea cu funcționalitățile esențiale ale aplicațiilor și platformelor de comunicare și colaborare R.Î. 5.1.2. Studentul / absolventul înțelege modul în care tehnologiile digitale pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive și inovatoare. **5.2. Abilități** R.Î. 5.2.1. Studentul / absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, coordonarea echipei și dezvoltarea proiectelor sportive și educaționale R.Î. 5.2.2. Studentul / absolventul integrează instrumente digitale (prezentări interactive, platforme colaborative, resurse multimedia) pentru a susține și valorifica exprimarea creativă în activitățile educaționale și sportive **5.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 5.3.1. Studentul / absolventul manifestă autonomie în alegerea și combinarea creativă a resurselor și aplicațiilor digitale pentru a atinge obiectivele propuse R.Î. 5.3.2. Studentul / absolventul Încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și inovator, bazat pe respect reciproc și exprimare liberă **CT6. Respectă diversitatea valorilor și a normelor culturale** **Rezultatele învățării** **6.1. Cunoștințe** R.Î. 6.1.1. Studentul / absolventul cunoaște conceptele fundamentale privind diversitatea culturală, valorile, tradițiile și normele sociale specifice diferitelor comunități. R.Î. 6.1.2. Studentul / absolventul înțelege importanța respectului reciproc, a toleranței și a incluziunii într-o societate multiculturală.
	6.2. Abilități R.Î. 6.2.1. Studentul / absolventul recunoaște și valorizează diferențele culturale în comportamente, perspective și practici sociale sau profesionale. R.Î. 6.2.2. Studentul / absolventul comunică eficient și deschis cu persoane din medii culturale diverse, adaptându-și atitudinea și limbajul pentru a facilita înțelegerea reciprocă. **6.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 6.3.1. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea de a promova un climat de respect și acceptare față de diversitatea culturală în orice context social sau profesional. R.Î. 6.3.2. Studentul / absolventul demonstrează autonomie în adoptarea unor comportamente etice și incluzive, indiferent de mediul cultural în care își desfășoară activitatea.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din competenţele 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 şi conversație euristică.	2 ore	
4. Conștientizarea activității sportivilor	Expunere şi 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

1. Bompa 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. Hârnăveanu C, Hârnăveanu G. – Psihologia riscului. Editura Polirom, București, 2015;
4. 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;
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. 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;
8. Tonița F. - Psihologia performantei sportive. Solicitările psihice în sport. Editura Titu Maiorescu/Hamangiu, București, 2022;
9. Tranulea V. - Antrenorul – managerul activităților sportive de antrenament şi competiție. Editura Lumen, Iași, 2017;
10. Weisinger H., Pawliw-Fry J.P. – Performanță sub presiune. Știința de a fi la înălțime atunci când contează. Editura ACT și Politon, București, 2017.

Bibliografie opțională

11. Bull J. S., – Psihologia sportului. Editura Trei, București, 2011;
12. Epuran M., - Modelarea conduitei sportive. Editura Sport-Turism, București, 1990;
13. Goran L. și colab. – Psihologia sportului. Editura Fundației România de Mâine, București, 2012;
14. 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.Caracteristicile antrenamentului sportiv	Lucru în grup	2 ore	
2.Pregătirea psihică pentru concurs	Lucru în grup	2 ore	
3.Dinamica și coeziunea grupului sportiv	Dezbatere	1 oră	
4.Stres şi agresivitate în sport	Dezbatere	2 oră	
5. Probleme psihologice ale activității antrenorului	Dezbatere	2 ore	
6. Stadiul II al antrenamentului sportiv	Dezbatere	2 ore	
7. Stiluri diferite de a antrena	Lucru în grup, dezbatere	3 ore	

Bibliografie obligatorie

1. Bompa 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. Hârnăveanu C, Hârnăveanu G. – Psihologia riscului. Editura Polirom, București, 2015;
4. 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;
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. 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;
8. Tonița F. - Psihologia performantei sportive. Solicitările psihice în sport. Editura Titu Maiorescu/Hamangiu, București, 2022;

9. Tranulea V. - Antrenorul – managerul activităților sportive de antrenament şi competiție. Editura Lumen, Iași, 2017;
10. Weisinger H., Pawliw-Fry J.P. – Performanță sub presiune. Știința de a fi la înălțime atunci când contează. Editura ACT și Politon, București, 2017.

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

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților 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 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 22.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

Conf.dr.Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan OANCEA Director de departament
Conf. dr. Dragoş Ioan TOHĂNEAN Titular de curs	Conf. dr. Dragoş 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 şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA 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	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	**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	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	23
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități.....	

3.7 Total ore de activitate a studentului	66
3.8 Total ore pe semestru	150
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 desfăşurare a cursului	• Sală dotată cu videoproiector
5.2 de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală de jocuri sportive

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

Competențe profesionale	CP7. Oferă instruire în domeniul sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.. R.Î.7.1.3. Studentul / absolventul Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup. 7.2. Abilități R.Î.7.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î.7.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. CP9. Organizează activități de formare Rezultatele învățării (RÎ) 9.1. Cunoștințe R.Î.9.1.1. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. R.Î.9.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. 9.2. Abilități R.Î.9.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. 9.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.9.3.2. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului. CP10. Planifică programul de pregatire sportivă Rezultatele învățării (RÎ) 10.1. Cunoștințe R.Î.10.1.1. Studentul / absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup. 10.2. Abilități R.Î.10.2.1. Studentul / absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. 10.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.10.3.1. Studentul / absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice. R.Î.10.3.2. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. CP11. Personalizeaza programul de antrenament sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 11.1. Cunoștințe R.Î.11.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î.11.1.3. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. 11.2. Abilități R.Î.11.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 11.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.11.3.3. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.	

Competențe transversale	CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare Rezultatele învățării (RÎ) 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. 1.2. Abilități R.Î.1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și deleagă responsabilități Rezultatele învățării (RÎ) 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei. 2.2. Abilități R.Î.2.2.2. Studentul / absolventul deleagă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.	

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 pregătirea sportivă, selecție și performanță sportivă în fotbal;
7.2 Obiectivele specifice	• Să înțeleagă particularitățile specifice jocului de fotbal. • Să aibă capacitatea de a aplica noțiuni specifice jocului de fotbal la structura antrenamentului sportiv. • Să cunoască sistemele de acționare specifice jocului de fotbal cu aplicare în antrenamentul sportiv.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Antrenamentul sportiv în jocul de fotbal	Prelegere participativă, dezbatere, exemplificare	4	
Componentele antrenamentului în jocul de fotbal	Prelegere participativă, dezbatere, exemplificare	4	
Factorul fizic în jocul de fotbal	Prelegere participativă, dezbatere, exemplificare	4	
Factorul tehnic în jocul de fotbal	Prelegere participativă, dezbatere, exemplificare	4	
Factorul tactic în jocul de fotbal	Prelegere participativă, dezbatere, exemplificare	4	
Factorul psihologic în jocul de fotbal	Prelegere participativă, dezbatere, exemplificare	4	
Factorul teoretic în jocul de fotbal	Prelegere participativă, dezbatere, exemplificare	4	

Bibliografie obligatorie:

1. Simion G., Metode de formare în domeniul disciplinei sportive - Fotbal, curs de specializare sem. I IFR, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2014
2. Teriș Ș., "Analiză biomecanică privind lovirea mingii la vârsta de 10 și 12 ani", Editura Universității "Transilvania", Brașov 2022
3. Teriș Ș., Enoiu R. S., "Mijloace specifice de corectare a biomecanicii loviturii mingii la vârsta cuprinsă între 10 și 12 ani", Editura Universității "Transilvania", Brașov 2022
4. Simion, G., Specialization in a sport discipline_Football, Course notes for internal use, 2024

Bibliografie facultativă:

1. Apolzan D. Fotbal – 2010 F.R.F. Bucuresti 1998
2. Cojocaru V. Fotbal de la 6 la 18 ani. Ed. A.N.E.F.S. Buc. 2002
3. Oancea V., Calități motorii în fotbal, ed. Univ. Transilvania Brașov, 2004.
4. Simion G., Oancea B. Fotbal. Aspecte de formare, Ed. Univ. Transilvania Brașov, 2010.
5. Simion G., Fotbal – Sisteme de acțiune pentru învățarea tehnicii și tacticii, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2011.

6. Simion G., Fotbal. Teoria jocului, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2013.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Exerciții pentru învățarea și perfecționarea fazelor atacului	Explicație, demonstrație, exercițiu, lucru în grup, discuție, dezbatere, dialog	6	
Exerciții pentru învățarea și consolidarea formelor de atac	Explicație, demonstrație, exercițiu, lucru în grup, discuție, dezbatere, dialog	8	
Exerciții pentru consolidarea fazelor de apărării	Explicație, demonstrație, exercițiu, lucru în grup, discuție, dezbatere, dialog	6	
Exerciții pentru consolidarea formelor de apărare	Explicație, demonstrație, exercițiu, lucru în grup, discuție, dezbatere, dialog	8	
Exerciții pentru perfecționarea acțiunilor tactice individuale în atac	Explicație, demonstrație, exercițiu, lucru în grup, discuție, dezbatere, dialog	6	
Exerciții de perfecționare a acțiunilor tactice individuale în apărare	Explicație, demonstrație, exercițiu, lucru în grup, discuție, dezbatere, dialog	8	
Exerciții pentru perfecționarea acțiunilor tactice colective în atac	Explicație, demonstrație, exercițiu, lucru în grup, discuție, dezbatere, dialog	6	
Exerciții de perfecționare a acțiunilor tactice colective în apărare	Explicație, demonstrație, exercițiu, lucru în grup, discuție, dezbatere, dialog	8	

Bibliografie obligatorie:

1. Simion G., Metode de formare în domeniul disciplinei sportive - Fotbal, curs de specializare sem. I IFR, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2014
2. Teriș Ș., "Analiză biomecanică privind lovirea mingii la vârsta de 10 și 12 ani", Editura Universității "Transilvania", Brașov 2022
3. Teriș Ș., Enoiu R. S., "Mijloace specifice de corectare a biomecanicii loviturii mingii la vârsta cuprinsă între 10 și 12 ani", Editura Universității "Transilvania", Brașov 2022
4. Simion, G., Specialization in a sport discipline_Football, Course notes for internal use, 2023

Bibliografie facultativă:

1. Apolzan D. Fotbal – 2010 F.R.F. Bucuresti 1998
2. Cojocaru V. Fotbal de la 6 la 18 ani. Ed. A.N.E.F.S. Buc. 2002
3. Oancea V., Calități motorii în fotbal, ed. Univ. Transilvania Brașov, 2004.
4. Simion G., Oancea B. Fotbal. Aspecte de formare, Ed. Univ. Transilvania Brașov, 2010.
5. Simion G., Fotbal – Sisteme de acțiune pentru învățarea tehnicii și tacticii, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2011.
6. Simion G., Fotbal. Teoria jocului, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2013.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților profesionale şi ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Corectitudinea și acuratețea utilizării conceptelor și teoriilor învățate la nivelul disciplinei va satisface aşteptările 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	Prezența minimă 50%	Examen scris	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezența minimă 80% Proiect - Planuri de lecție/instruire cu teme și obiective date.	Susținerea lecțiilor de antrenament cu teme și obiective specifice jocului de fotbal.	Condiție de intrare în examen
10.6 Standard minim de performanță			
• Rezolvarea unei probleme bine definite (demonstrare, aplicare și proiectare de exerciții pentru învățarea tehnicii și tacticii jocului de fotbal), de complexitate medie, în domeniul educației fizice			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 25/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024

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 eminar/ laborator/ proiect

Notă:

[1)] Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA 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_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)]	DO

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	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	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	23
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități.....	

3.7 Total ore de activitate a studentului	66
3.8 Total ore pe semestru	150
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 desfăşurare a cursului	• Sală dotată cu videoproiector
5.2 de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Bazin

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

Competențe profesionale	CP7. Oferă instruire în domeniul sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.. R.Î.7.1.3. Studentul / absolventul Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup. 7.2. Abilități R.Î.7.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î.7.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. CP9. Organizează activități de formare Rezultatele învățării (RÎ) 9.1. Cunoștințe R.Î.9.1.1. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. R.Î.9.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. 9.2. Abilități R.Î.9.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. 9.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.9.3.2. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului. CP10. Planifică programul de pregatire sportivă Rezultatele învățării (RÎ) 10.1. Cunoștințe R.Î.10.1.1. Studentul / absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup. 10.2. Abilități R.Î.10.2.1. Studentul / absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. 10.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.10.3.1. Studentul / absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice. R.Î.10.3.2. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. CP11. Personalizeaza programul de antrenament sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 11.1. Cunoștințe R.Î.11.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î.11.1.3. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. 11.2. Abilități R.Î.11.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 11.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.11.3.3. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.

Competențe transversale	CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare Rezultatele învățării (RÎ) 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. 1.2. Abilități R.Î.1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și deleagă responsabilități Rezultatele învățării (RÎ) 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei. 2.2. Abilități R.Î.2.2.2. Studentul / absolventul deleagă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.

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.- Manual de învățare a înotului, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2006
2. Enoiu R.- Cartea înotătorului, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2003
3. Enoiu R.S. - Specialization in a sport discipline_Swimming, Course notes for internal use, 2024

4. Salo D. Condiționare completă pentru înot "cu DVD", Human Kinetics Pub., 2018

Bibliografie facultativă:
1. Dragnea A., Mate S.- Teoria Sportului, Editura FEST, Bucuresti, 2002
2. Drăgan I.- Medicina sportivă aplică, Editura Editis, București, 1994
3. Enoiu R.- Teoria și bazele metodologiei educației fizice și sportului, Editura Omnia UNI-S. A.S.T., Brașov, 2000
4. Mahlo F.- Forța musculară specifică la canotaj, Performance Sport, Nr. 443, București, 2002
5. Maglisco E.- Înot mai repede; Un ghid cuprinzător pentru știința înotului, California State College, Bakersfield, Mayfield Publishing Company, 1982
6. Marinescu G., Crețulețeanu G.- Înot. Curs de specializare, ANEFS, Bucuresti, 1995
7. Olaru M.- "Inot", 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,
10. 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	Dezbatere Lucru individual	8	
Perfecționarea procedeului craul	Dezbatere Lucru individual	8	
Perfecționarea procedeului bras.	Dezbatere Lucru individual	8	
Perfecționarea procedeului fluture	Dezbatere Lucru individual	8	
Modele operaționale pentru conducerea antrenamentelor înotătorilor.	Dezbatere Lucru individual	8	
Indicații metodice pentru consolidarea-îmbunătățirea procedurilor de înot.	Dezbatere Lucru individual	8	
Metode de antrenament în apă	Dezbatere Lucru individual	8	

Bibliografie obligatorie:
1. Enoiu R.- *Manual de învățare a înotului,* Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2006
2. Enoiu R.- *Cartea înotătorului*, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2003
3. Enoiu R.S. - Specialization in a sport discipline_Swimming, Course notes for internal use, 2024
4. Salo D. Condiționare completă pentru înot "cu DVD", Human Kinetics Pub., 2018

Bibliografie facultativă:
1. Dragnea A., Mate S.- *Teoria Sportului*, Editura FEST, Bucuresti, 2002
2. Drăgan I.- *Medicina sportivă aplică,* Editura Editis, București, 1994
3. Enoiu R.- *Teoria și bazele metodologiei educației fizice și sportului*, Editura Omnia UNI-S. A.S.T., Brașov, 2000
4. Mahlo F.- *Forța musculară specifică la canotaj*, Performance Sport, Nr. 443, București, 2002
5. Maglisco E.- *Înot mai repede*; *Un ghid cuprinzător pentru știința înotului*, California State College, Bakersfield, Mayfield Publishing Company, 1982
6. Marinescu G., Crețulețeanu G.- *Înot. Curs de specializare*, ANEFS, Bucuresti, 1995
7. Olaru M.- "*Inot*", 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*,
10. M.T.S., Institutul Național de Cercetări pentru Înot Sportiv, București, 2002

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților profesionale şi ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Corectitudinea și acuratețea utilizării conceptelor și teoriilor învățate la nivelul disciplinei va satisface aşteptările 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	100%

10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezentă minimă 80%	Verificare practică	Conditie 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 25/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024

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 şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA 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 disciplină sportivă Volei_1							
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	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	**ore**
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	20
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități	

3.7 Total ore de activitate a studentului	66
3.8 Total ore pe semestru	150
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 desfăşurare a cursului	• Sistem de proiecție video și audio
5.2 de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sistem de proiecție video și audio, sala de sport funcțională pentru jocul de volei

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

Competențe profesionale	CP7. Oferă instruire în domeniul sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.. R.Î.7.1.3. Studentul / absolventul Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup. 7.2. Abilități R.Î.7.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î.7.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. CP9. Organizează activități de formare Rezultatele învățării (RÎ) 9.1. Cunoștințe R.Î.9.1.1. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. R.Î.9.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. 9.2. Abilități R.Î.9.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. 9.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.9.3.2. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului. CP10. Planifică programul de pregatire sportivă Rezultatele învățării (RÎ) 10.1. Cunoștințe R.Î.10.1.1. Studentul / absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup. 10.2. Abilități R.Î.10.2.1. Studentul / absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. 10.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.10.3.1. Studentul / absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice. R.Î.10.3.2. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. CP11. Personalizeaza programul de antrenament sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 11.1. Cunoștințe R.Î.11.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î.11.1.3. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. 11.2. Abilități R.Î.11.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 11.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.11.3.3. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.	

Competențe transversale	CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare Rezultatele învățării (RÎ) 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. 1.2. Abilități R.Î.1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și deleagă responsabilități Rezultatele învățării (RÎ) 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei. 2.2. Abilități R.Î.2.2.2. Studentul / absolventul deleagă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.	

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din competenţele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Însuşirea unor cunoştinţe de specialitate cu privire la procesul de antrenament sportiv specific jocului de volei
7.2 Obiectivele specifice	• Însuşirea / consolidarea / perfecţionarea unor deprinderi şi priceperi motrice specifice conţinutului jocului de volei; • Îmbunătăţirea / educarea calităţilor motrice determinante în aplicarea conţinutului motric al jocului de volei; • Formarea unor competenţe legate de metodica predării conţinutului din volei la nivelul diferitelor eşaloane de pregătire sportivă

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Teoria şi metodica antrenamentului sportiv specific voleiului - generalități	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învăţare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	4	
2. Perfecționarea principalelor procedee tehnice (pase, atac, serviciu, blocaj, plonjon).		4	
3. Perfecționarea jocului în atac prin folosirea sistemelor cu intrare.		4	
4. Abordarea sistemelor de joc 4T+2R și 5T+1R.		4	
5. Conducerea lecţiei de antrenament cu teme de perfecţionare tehnică		4	
6. Lucrul global şi pe părţi aplicat în funcţie de complexitatea sarcinilor de executat.		4	
7. Aplicarea cunoştinţelor de arbitraj în joc.		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 metodica 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, Braşov, 2023.
7. Turcu I. - Specializare volei, Curs de uz intern, 2024

Bibliografie facultativă:

1. Bâc, O. – Volley ball, Editura Universităţii din Oradea, Oradea, 1999.
2. Croitoru, D. – Volei, Editura ANEFS, Bucureşti, 2000.

3. Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. – Teoria sportului, Editura FEST, Bucureşti, 2002.
4. Drăgan, A. – Volei, noţiuni de bază, Editura Fundaţiei România de Mâine, Bucureşti, 2002.
5. Drăgan, A. şi colab. – Regulamentul jocului de volei cu comentarii, Bucureşti, 2003.
6. F.R.V. – Regulamentul jocului de volei, FRV, Bucureşti, 2009.
7. Ghenadi, V. şi colab. – Volei în învăţământ, Editura Plumb, Bacău, 1998.
8. M.E.C. – Ghid metodologic de aplicare a programei de educaţie fizică şi sport în învăţământul gimnazial, Bucureşti, 2001
9. Păcuraru, A. şi colab. – Manualul profesorului de volei, Editura Helios, Iaşi, 2000.
10. Prescorniţă, A. – Volei, Editura Universităţii Transilvania, Braşov, 2003.
11. Prescorniţă, A. – Teoria şi metodica antrenamentului sportiv, Editura Universităţii Transilvania, Braşov, 2004.
12. Programa pentru educaţie fizică în învăţământul gimnazial şi liceal.
13. Turcu, I. – Metodologia cercetării în educaţie fizică şi sport, Editura Universităţii Transilvania, Braşov, 2007.
14. 14. Turcu, I. – Volei – Curs IFR, Editura Universităţii Transilvania, Braşov, 2009.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Jocul fără minge	Aplicație practică	8	
Tehnica jocului de volei		20	
Tactica jocului de volei		20	
Pregătirea specializată în jocul de volei		8	

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 in volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015
6. Drugău S. - Voleiul în școală, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2023.
7. Turcu I. - Specializare volei, Curs de uz intern, 2024

Bibliografie facultativă:

1. Bâc, O. – Volley ball, Editura Universităţii din Oradea, Oradea, 1999.
2. Croitoru, D. – Volei, Editura ANEFS, Bucureşti, 2000.
3. Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. – Teoria sportului, Editura FEST, Bucureşti, 2002.
4. Drăgan, A. – Volei, noţiuni de bază, Editura Fundaţiei România de Mâine, Bucureşti, 2002.
5. Drăgan, A. şi colab. – Regulamentul jocului de volei cu comentarii, Bucureşti, 2003.
6. F.R.V. – Regulamentul jocului de volei, FRV, Bucureşti, 2009.
7. Ghenadi, V. şi colab. – Volei în învăţământ, Editura Plumb, Bacău, 1998.
8. M.E.C. – Ghid metodologic de aplicare a programei de educaţie fizică şi sport în învăţământul gimnazial, Bucureşti, 2001
9. Păcuraru, A. şi colab. – Manualul profesorului de volei, Editura Helios, Iaşi, 2000.
10. Prescorniţă, A. – Volei, Editura Universităţii Transilvania, Braşov, 2003.
11. Prescorniţă, A. – Teoria şi metodica antrenamentului sportiv, Editura Universităţii Transilvania, Braşov, 2004.
12. Programa pentru educaţie fizică în învăţământul gimnazial şi liceal.
13. Turcu, I. – Metodologia cercetării în educaţie fizică şi sport, Editura Universităţii Transilvania, Braşov, 2007.
14. 14. Turcu, I. – Volei – Curs IFR, Editura Universităţii Transilvania, Braşov, 2009.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților profesionale şi ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Conştientizarea nevoii de pregătire profesională continuă, pe parcursul întregii vieți prin utilizarea unor metode şi 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, CNFPA

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 şi noțiunilor specifice domeniului	Evaluare scrisă	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect			
10.6 Standard minim de performanță			

Cunoașterea abordării metodice a elementelor și procedeelor tehnice specifice jocului de volei în funcție de nivelul de pregătire sportivă.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 25.09.2023 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2023.

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 şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Braşov
1.2 Facultatea	Educație fizică şi 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 ramura 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	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	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	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	23
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități.....	

3.7 Total ore de activitate a studentului	66
3.8 Total ore pe semestru	150
3.9 Numărul de credite[5)]	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disiplinei (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 desfăşurare a cursului	Sala de curs, videoproiector
5.2 de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Explicitate in Regulamentul didactic al studentilor

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

Competențe profesionale	CP7. Oferă instruire în domeniul sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.. R.Î.7.1.3. Studentul / absolventul Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup. 7.2. Abilități R.Î.7.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î.7.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. CP9. Organizează activități de formare Rezultatele învățării (RÎ) 9.1. Cunoștințe R.Î.9.1.1. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. R.Î.9.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. 9.2. Abilități R.Î.9.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. 9.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.9.3.2. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului. CP10. Planifică programul de pregatire sportivă Rezultatele învățării (RÎ) 10.1. Cunoștințe R.Î.10.1.1. Studentul / absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup. 10.2. Abilități R.Î.10.2.1. Studentul / absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. 10.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.10.3.1. Studentul / absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice. R.Î.10.3.2. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. CP11. Personalizeaza programul de antrenament sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 11.1. Cunoștințe R.Î.11.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î.11.1.3. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. 11.2. Abilități R.Î.11.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 11.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.11.3.3. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.

Competențe transversale	CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare Rezultatele învățării (RÎ) 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. 1.2. Abilități R.Î.1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și deleagă responsabilități Rezultatele învățării (RÎ) 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei. 2.2. Abilități R.Î.2.2.2. Studentul / absolventul deleagă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din competenţele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice privind antrenamentul și metodologia performanței gimnastice
7.2 Obiectivele specifice	• cunoașterea etapelor și conținuturilor specifice antrenamentului de performanță in gimnastică

8. Conţinuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Caracteristicile și sarcinile gimnasticii de performanță	Prelegere, dezbatere, materiale multimedia (ppt)	2	
Modelul antropometric și motor al gimnastei	Prelegere, dezbatere, materiale multimedia (ppt)	2	
Bazele generale ale tehnicii exercițiului în gimnastica de performanță	Prelegere, dezbatere, materiale multimedia (ppt)	4	
Conţinutul specific antrenamentului sportiv în gimnastică	Prelegere, dezbatere, materiale multimedia (ppt)	6	
Pregatire tehnica in gimnastica de performanta	Prelegere, dezbatere, materiale multimedia (ppt)	8	
Pregatirea fizica in gimnastica de performanta	Prelegere, dezbatere, materiale multimedia (ppt)	4	
Recapitulare	Prelegere, dezbatere, materiale multimedia (ppt)	2	

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 şi sărituri, ED. Librăriile Crican, Oradea.
2. Jipa , I. (1967)– Programe de gimnastica artistică și acrobatică, Consiliului National pentru Educatie Fizica si 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 şi 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
Pregatire tehnica in gimnastica de performanta	Dezbateri, discuții, prezentări multimedia	16	
Pregatirea fizica in gimnastica de performanta	Dezbateri, discuții, prezentări multimedia	16	
Pregătirea psihologică și teoretică în gimnastica de performanță	Dezbateri, discuții, prezentări multimedia		
Pregatirea pentru competitiile de gimnastica	Dezbateri, discuții, prezentări multimedia	8	

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 şi sărituri, ED. Librăriile Crican, Oradea.
2. Jipa , I. (1967)– Programe de gimnastica artistică și acrobatică, Consiliului National pentru Educatie Fizica si 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 şi 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 aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților profesionale şi 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 / Grila	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluarea activitătilor metodico-practice	Proiect didactic/ referat	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Evaluarea seminarului - obținerea notei minime 5. Evaluarea teoretică - obținerea notei minime 5.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 25.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024

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 seminar/ laborator/ proiect

Notă:

[1)] Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAŞOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚȚIE FIZICĂ ŞI 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)]	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 ÎNTR-O RAMURĂ SPORTIVĂ – ATLETISM 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	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	**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	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	23
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități.....	

3.7 Total ore de activitate a studentului	66
3.8 Total ore pe semestru	150
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 desfăşurare a cursului	• sistem proiecție video și audio
5.2 de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• sistem proiecție video și audio, sală sport funcțională pentru disciplinele atletice

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

Competențe profesionale	CP7. Oferă instruire în domeniul sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.. R.Î.7.1.3. Studentul / absolventul Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup. 7.2. Abilități R.Î.7.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î.7.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. CP9. Organizează activități de formare Rezultatele învățării (RÎ) 9.1. Cunoștințe R.Î.9.1.1. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. R.Î.9.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. 9.2. Abilități R.Î.9.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. 9.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.9.3.2. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului. CP10. Planifică programul de pregatire sportivă Rezultatele învățării (RÎ) 10.1. Cunoștințe R.Î.10.1.1. Studentul / absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup. 10.2. Abilități R.Î.10.2.1. Studentul / absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. 10.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.10.3.1. Studentul / absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice. R.Î.10.3.2. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. CP11. Personalizeaza programul de antrenament sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 11.1. Cunoștințe R.Î.11.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î.11.1.3. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. 11.2. Abilități R.Î.11.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 11.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.11.3.3. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.

Competențe transversale	CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare Rezultatele învățării (RÎ) 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. 1.2. Abilități R.Î.1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și deleagă responsabilități Rezultatele învățării (RÎ) 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei. 2.2. Abilități R.Î.2.2.2. Studentul / absolventul deleagă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• cunoștințe detaliate asupra antrenamentului specific probelor atletice
7.2 Obiectivele specifice	• conceperea, selectarea şi aplicarea unor mijloace și sisteme de acționare corelate cu cerințele tehnice pe categorii de vârstă și potrivit particularităților practicanților probelor atletice

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Atletism – istoric, competiție, organizare, forme, funcții, caracter, obiective, regulament	prelegere	4	
2. Probele de alergare de viteză	prelegere	6	
3. Probele de ștafetă	prelegere	6	
4. Probele de garduri	prelegere	6	
5. Probele de fond și semiford	prelegere	6	

Bibliografie obligatorie:
1. Anderson M.K., Barnum, M. Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and Management, 2021.
2. FRA. Regulile competiției, regulile tehnice, 2022.
3. Graham., J. Practical Track and Field Athletics, 2021.
4. Onea, G.A. (2022). Metodologia predării atletismului în școli. Presa Universitară Transilvania, Brașov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2
5. Nechita F., Specialization in a sport discipline_Athletics, Course notes for internal use, 2024
6. Silvey., S. Sesiuni de antrenament de campionat pentru evenimente de sprint, obstacole și ștafetă: o carte scrisă de un campionat național dovedit și antrenor olimpic de atletism, 2024.
7. SUA Track & Field., Track & Field Coaching Essentials, 2015.

Bibliografie opțională:
1. Alexei., M. Atletism - Tehnica de testare, Editura Presei Universitare Cluj, Cluj-Napoca, 2005.
2. Alexei M., Bogdan, V., Tehnica și metodologia predării probelor atletice, Editura Napoca Star, 2009.
3. Gârleanu D., Gârleanu R. Ghidul antrenorului de atletism, Editura Printech, 2007.
4. Rogers. J.L. USA Athletics Coach's Handbook, București, 2004
5. Țifrea., C. Atletism - Efort de antrenament și competiție, Editura DARECO, 2002.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Metodica predării școlii alergării	Dezbatere + aplicație practică	12	
2. Metodica predării școlii săriturii	Dezbatere + aplicație practică	12	
3. Metodica predării școlii aruncării	Dezbatere + aplicație practică	12	
4. Metodica dezvoltării calităților motrice prin mijloace atletice	Dezbatere + aplicație practică	20	

Bibliografie obligatorie:
1. Anderson M.K., Barnum, M. Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and Management, 2021.
2. FRA. Regulile competiției, regulile tehnice, 2022.
3. Graham., J. Practical Track and Field Athletics, 2021.

4. Onea, G.A. (2022). Metodologia predării atletismului în școli. Presa Universitară Transilvania, Brașov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2
5. Nechita F., Specialization in a sport discipline_Athletics, Course notes for internal use, 2024
6. Silvey., S. Sesiuni de antrenament de campionat pentru evenimente de sprint, obstacole și ștafetă: o carte scrisă de un campionat național dovedit și antrenor olimpic de atletism, 2024.
7. SUA Track & Field., Track & Field Coaching Essentials, 2015.
Bibliografie opțională:
1. Alexei., M. Atletism - Tehnica de testare, Editura Presei Universitare Cluj, Cluj-Napoca, 2005.
2. Alexei M., Bogdan, V., Tehnica și metodologia predării probelor atletice, Editura Napoca Star, 2009.
3. Gârleanu D., Gârleanu R. Ghidul antrenorului de atletism, Editura Printech, 2007.
4. Rogers. J.L. USA Athletics Coach's Handbook, București, 2004
5. Țifrea., C. Atletism - Efort de antrenament și competiție, Editura DARECO, 2002.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților profesionale şi ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Inspectoratul Școlar Județean Brașov, Asociația Județeană de Atletism, 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	Evaluarea cunoștințelor teoretice	Examinare scrisă	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluarea cunoștințelor practice	Examinare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 25.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024

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

Notă:

1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAŞOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ŞI 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)]	MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță sportivă și management în sport / profesor în învățământul liceal și liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	SPECIALIZARE ÎNTR-O RAMURĂ SPORTIVĂ – BASCHET_1							
2.2 Titularul activităților de curs				Conf.dr. Bogdan Oancea				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Conf.dr. Bogdan Oancea				
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	**6**	din care: 3.2 curs	**2**	3.3 seminar/ laborator/ proiect	**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	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	23
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități.....	

3.7 Total ore de activitate a studentului	66
3.8 Total ore pe semestru	150
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 desfăşurare a cursului	• sistem proiecție video și audio
5.2 de desfăşurare 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	CP7. Oferă instruire în domeniul sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.. R.Î.7.1.3. Studentul / absolventul Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup. 7.2. Abilități R.Î.7.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î.7.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. CP9. Organizează activități de formare Rezultatele învățării (RÎ) 9.1. Cunoștințe R.Î.9.1.1. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. R.Î.9.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. 9.2. Abilități R.Î.9.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. 9.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.9.3.2. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului. CP10. Planifică programul de pregatire sportivă Rezultatele învățării (RÎ) 10.1. Cunoștințe R.Î.10.1.1. Studentul / absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup. 10.2. Abilități R.Î.10.2.1. Studentul / absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. 10.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.10.3.1. Studentul / absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice. R.Î.10.3.2. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. CP11. Personalizeaza programul de antrenament sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 11.1. Cunoștințe R.Î.11.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î.11.1.3. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. 11.2. Abilități R.Î.11.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 11.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.11.3.3. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.	

Competențe transversale	CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare Rezultatele învățării (RÎ) 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. 1.2. Abilități R.Î.1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și deleagă responsabilități Rezultatele învățării (RÎ) 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei. 2.2. Abilități R.Î.2.2.2. Studentul / absolventul deleagă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.	

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Jocul de baschet – istoric, competiție, organizare, forme, funcții, caracter, obiective, regulament	prelegere	4	
2. Selecția specifică jocului de baschet	prelegere	2	
3. Deplasările în teren. Săriturile. Schimbările de direcție	prelegere	4	
4. Poziția fundamentală	prelegere	4	
5. Ținerea și prinderea mingii	prelegere	2	
6. Pasarea mingii	prelegere	4	
7. Conducerea mingii	prelegere	2	
8. Opririle. Pivotarea	prelegere	2	
9. Aruncările la coș	prelegere	4	

Bibliografie:
1. Chicomban M., Metodologia disciplinelor sportive – Baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010
2. Oancea B., Metodologia predării tehnicii jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016
3. Oancea B., Specialization in a sport discipline_Basketball, Course notes for internal use, 2023

Bibliografie opțională:
1. Negulescu C. et al., Metodologia învăţării şi perfecţionării tehnicii şi tacticii jocului de baschet, ANEFS, Bucureşti, 1997
2. Moldovan E., Aspecte ale teoriei şi metodologiei jocului de baschet, Editura Universităţii Transilvania, Braşov, 2006
3. Hopla D., Basketball Shooting, Human Kinetics, 2012
4. Krause J., Pim R., Coaching Basketball, New York. Editura profesională, 2002
5. Miniscalco K., Kot G., Survival Guide for Coaching Youth Basketball, Human Kinetics, SUA, 2009
6. Paye B., Paye P., Youth Basketball Drills, a doua ediție, Champaign, Illinois, Human Kinetics, SUA, 2013
7. Showalter D., Coaching Young baschet, Ediția a 5-a, Programul American Sport Education, Champaign, Illinois, Human Kinetics, SUA, 2012
8. Popescu F., Baschet. Curs de bază, Editura Fundației România de Mâine, București, 2010
9. Săndulache Ș., Baschet. Lucrări practice. Editura Fundației România de Mâine, București, 2009
10. Vasilescu L., Baschet - antrenament, exerciții, jocuri, Editura Fundației România de Mâine, București, 1999

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Jocul de baschet – istoric, competiție, organizare, forme, funcții, caracter, obiective, regulament	Dezbatere	4	

2. Selecția specifică jocului de baschet	Dezbatere	8	
3. Deplasările în teren. Săriturile. Schimbările de direcție	Dezbatere + aplicație practică	4	
4. Poziția fundamentală	Dezbatere + aplicație practică	6	
5. Ținerea și prinderea mingii	Dezbatere + aplicație practică	4	
6. Pasarea mingii	Dezbatere + aplicație practică	8	
7. Conducerea mingii	Dezbatere + aplicație practică	8	
8. Opririle. Pivotarea	Dezbatere + aplicație practică	4	
9. Aruncările la coș	Dezbatere + aplicație practică	10	

Bibliografie:

1. Chicomban M., Metodologia disciplinelor sportive – Baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010
2. Oancea B., Metodologia predării tehnicii jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016
3. Oancea B., Specialization in a sport discipline_Basketball, Course notes for internal use, 2023

Bibliografie opțională:

1. Negulescu C. et al., Metodologia învăţării şi perfecţionării tehnicii şi tacticii jocului de baschet, ANEFS, Bucureşti, 1997
2. Moldovan E., Aspecte ale teoriei şi metodologiei jocului de baschet, Editura Universităţii Transilvania, Braşov, 2006
3. Hopla D., Basketball Shooting, Human Kinetics, 2012
4. Krause J., Pim R., Coaching Basketball, New York. Editura profesională, 2002
5. Miniscalco K., Kot G., Survival Guide for Coaching Youth Basketball, Human Kinetics, SUA, 2009
6. Paye B., Paye P., Youth Basketball Drills, a doua ediție, Champaign, Illinois, Human Kinetics, SUA, 2013
7. Showalter D., Coaching Young baschet, Ediția a 5-a, Programul American Sport Education, Champaign, Illinois, Human Kinetics, SUA, 2012
8. Popescu F., Baschet. Curs de bază, Editura Fundației România de Mâine, București, 2010
9. Săndulache Ș., Baschet. Lucrări practice. Editura Fundației România de Mâine, București, 2009
10. Vasilescu L., Baschet - antrenament, exerciții, jocuri, Editura Fundației România de Mâine, București, 1999

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților profesionale şi 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 procedeelor 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 25.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024

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 şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Transilvania din Braşov
1.2 Facultatea	Educație fizică şi 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)]	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 într-o ramură sportivă – Handbal_1							
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	**6**	din care: 3.2 curs	**2**	3.3 seminar/ laborator/ proiect	**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	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	23
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități.....	

3.7 Total ore de activitate a studentului	66
3.8 Total ore pe semestru	150
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 desfăşurare a cursului	• Sală de curs- Videoproiector
5.2 de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală de curs

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

Competențe profesionale	CP7. Oferă instruire în domeniul sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.. R.Î.7.1.3. Studentul / absolventul Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup. 7.2. Abilități R.Î.7.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î.7.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. CP9. Organizează activități de formare Rezultatele învățării (RÎ) 9.1. Cunoștințe R.Î.9.1.1. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. R.Î.9.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. 9.2. Abilități R.Î.9.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. 9.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.9.3.2. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului. CP10. Planifică programul de pregatire sportivă Rezultatele învățării (RÎ) 10.1. Cunoștințe R.Î.10.1.1. Studentul / absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup. 10.2. Abilități R.Î.10.2.1. Studentul / absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. 10.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.10.3.1. Studentul / absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice. R.Î.10.3.2. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. CP11. Personalizeaza programul de antrenament sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 11.1. Cunoștințe R.Î.11.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î.11.1.3. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. 11.2. Abilități R.Î.11.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 11.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.11.3.3. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.	

Competențe transversale	CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare Rezultatele învățării (RÎ) 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. 1.2. Abilități R.Î.1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și deleagă responsabilități Rezultatele învățării (RÎ) 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei. 2.2. Abilități R.Î.2.2.2. Studentul / absolventul deleagă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.	

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Asimilarea unor cunoștințe solide privind tehnica jocului de handbal
7.2 Obiectivele specifice	• proiectarea, selectarea și aplicarea mijloacelor și sistemelor de acționare corelate cu cerințele tehnice pe categorii de vârstă și în funcție de particularitățile jucătorilor de handbal;

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Jocul fără minge. Jocul portarului.	Prelegere	6	
Pasarea mingii	Prelegere	8	
Conducerea mingii	Prelegere	6	
Aruncările la poartă	Prelegere	8	

Bibliografie

1. Cazan F., - Metodica predării handbalului în școală, 2018, ISBN 978-606-14-1437-6, Editura Universitaria, București
2. Gherman A., - 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
3. Mîndrescu V., - Handbal, Jocul, Jucătorii, Regulament, Palmares., 2020, Editura Rizoprint, Cluj Napoca, ISBN - 978-973-53-2523-7
4. Mîndrescu V., - Handbal-Tehnici de instruire, 2015, Editura Lux Libris. Brașov
5. Mîndrescu V., Specialization in a sport discipline_Handball, Course notes for internal use, 2024

Bibliografie opțională:

1. Abălașei B., - INTRODUCERE IN ANTRENAMENTUL JOCULUI DE HANDBAL, 2012, Editura Lumen, Iași
2. Mîndrescu V. Selecția, instruirea și refacerea în cluburile private Handbal, 2012, Editura Lux Libris, Brașov

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Jocul fără minge. Jocul portarului	Dezbatere + exersare practică	12	
Pasarea mingii	Dezbatere + exersare practică	14	
Conducerea mingii	Dezbatere + exersare practică	6	
Aruncările la poartă	Dezbatere + exersare practică	24	

Bibliografie

1. Cazan F., - Metodica predării handbalului în școală, 2018, ISBN 978-606-14-1437-6, Editura Universitaria, București
2. Gherman A., - 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
3. Mîndrescu V., - Handbal, Jocul, Jucătorii, Regulament, Palmares., 2020, Editura Rizoprint, Cluj Napoca, ISBN - 978-973-53-2523-7
4. Mîndrescu V., - Handbal-Tehnici de instruire, 2015, Editura Lux Libris. Brașov

5. Mîndrescu V., Specialization in a sport discipline_Handball, Course notes for internal use, 2024

Bibliografie opțională:
1. Abălașei B., - INTRODUCERE IN ANTRENAMENTUL JOCULUI DE HANDBAL, 2012, Editura Lumen, Iași
2. Mîndrescu V. Selecția, instruirea și refacerea în cluburile private Handbal, 2012, Editura Lux Libris, Brașov

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților profesionale şi ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Asociația Județeană de Handbal, Centrul Național de Formare și Perfecționale 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	Evaluare scrisă		50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluare practică		50%
10.6 Standard minim de performanță			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 25/09/2024 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 şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA 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 sportivă și management în sport / profesor ciclul liceal, antrenor

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	SPECIALIZARE ÎNTR-O RAMURĂ SPORTIVĂ – SCHI_1							
2.2 Titularul activităților de curs				BOGDAN-IULIAN PELIN				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				BOGDAN-IULIAN PELIN				
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	6	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	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	91 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	23
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități.....	

3.7 Total ore de activitate a studentului	66
3.8 Total ore pe semestru	150
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 desfăşurare a cursului	• Sala de curs- videoproiector
5.2 de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Echipament sportiv specific • Orele de lucru practică se desfășoară pe pârtia de schi din Poiana Brașov

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

Competențe profesionale	CP7. Oferă instruire în domeniul sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.. R.Î.7.1.3. Studentul / absolventul Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup. 7.2. Abilități R.Î.7.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î.7.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. CP9. Organizează activități de formare Rezultatele învățării (RÎ) 9.1. Cunoștințe R.Î.9.1.1. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. R.Î.9.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. 9.2. Abilități R.Î.9.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. 9.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.9.3.2. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului. CP10. Planifică programul de pregatire sportivă Rezultatele învățării (RÎ) 10.1. Cunoștințe R.Î.10.1.1. Studentul / absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup. 10.2. Abilități R.Î.10.2.1. Studentul / absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. 10.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.10.3.1. Studentul / absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice. R.Î.10.3.2. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. CP11. Personalizeaza programul de antrenament sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 11.1. Cunoștințe R.Î.11.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î.11.1.3. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. 11.2. Abilități R.Î.11.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 11.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.11.3.3. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.	

Competențe transversale	CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare Rezultatele învățării (RÎ) 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. 1.2. Abilități R.Î.1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și deleagă responsabilități Rezultatele învățării (RÎ) 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei. 2.2. Abilități R.Î.2.2.2. Studentul / absolventul deleagă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.	

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Însușirea unei terminologii adecvate şi formarea deprinderilor metodico-organizatorice privind subiectul disciplinei.
7.2 Obiectivele specifice	• Definirea si utilizarea adecvata a terminologiei din programele specifice dezvoltarii facilitatilor sportive • Argumentarea, interpretarea, operarea cu concepte privind amenajarea facilităţilor sportive • • Cunoaşterea elementelor de bază ale administrării instalațiilor sportive

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Bazele generale ale metodologiei de învățare a schiului Aspecte legate de particularitățile disciplinei Aspecte practic-metodice privind coordonarea grupului de schi și alegerea terenului de lucru Lecția de schi - Structură	Prelegere, analiză și discuție pe baza de slide-uri	4	
Factori care favorizează învățarea schiului		4	
SISTEMATIZAREA TEHNICII Clasificări. Definiții Tehnica schiului, element și proces tehnic, mecanism de bază. Mod de transport schiuri, Cazare cu echipament Cădere și ridicare din toamnă		4	
Proceduri tehnice MERCAT, VIRTURI, URĂRI Mecanism de execuție, Greșeli, Indicații metodice		4	
Pozitii pe schiuri COBORARE DIRECTA. Coborâre oblică. Proceduri tehnice. Mecanism de implementare, greșeli și indicații metodologice		4	
TRĂCERE PENTRU HALDELE Depășire Rupere de pantă, Conexiuni de pantă, Mecanism tehnic de amortizare și recul, Greșeli Indicații metodice		4	
Alunecări laterale - Alunecări oblice Mecanism tehnic, Greșeli Indicații metodice		4	

Bibliografie obligatorie

1. Losnegard, T., Schafer, D., Hallen, J.,(2014), Exercise economy in skiing and running, Frontiers in Psysiology, 5:5
2. https://www.youtube.com/watch?v=R0cDTAOucSk
3. https://www.youtube.com/watch?v=R0cDTAOucSk
4. https://www.youtube.com/watch?v=lDf6z6465nw
5. https://www.youtube.com/watch?v=R0cDTAOucSk
6. Pelin B., SPECIALIZATION IN A SPORT DISCIPLINE_SKIING, Course notes for internal use, 2024

Bibliografie facultativă

1. Cârstocea,V., Stroe S., Pelin F., Kacso L., (2001), Skiing Theory and Methodology, Printech Publishing House Bucharest

2. Cârstocea, V., Kacso, L., (2007), Snowboarding Monitor, Palestra Publishing House, Giurgiu
3. Cătănescu, A. (2013), Alpine Skiing Technique and Methodology, Universitaria Publishing House Craiova
4. Grigoraș, P., & collaborators (2011) – Romanian Ski School-Official methodological system for teaching alpine skiing in Romania, National Association of Ski Schools in Romania, FRSB.
5. Pelin,F.(2008) – Technique and methodology of mountain disciplines, A.N.E.F.S., Bucharest.
6. Stroe, S., Pelin F., Runcan C., (2001), Technique and methodology of teaching alpine skiing, Printech Publishing House Bucharest
7. Warren, S., (2006), Go ski, Printed Dorlin Kindersley Great Britain.
8. D'Alessio, F., Serafin R., (1991), Corso di Sci, Le techniche piu attuali didiscesa e fuoripista, Giovanni de Vecchi Publishing House, Milan
9. Matei, I., (1988), Schi alpin modern, Sport-Turism Publishing House, Bucharest
10. Warren, S., (2006), Go ski, Printed Dorlin Kindersley Great Britain.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Perfecţionarea abilităţilor motrice specifice, efectuate în alunecare, pe pante cu diferite grade de înclinare, precum şi pe diferite tipuri de zăpadă.	Dezbatere + Aplicații practice	8	
Îmbunătățirea mecanismelor de execuție, în următoarele proceduri tehnice: coborâre directă, oblică, traversări ale legăturilor și ruperi de pârtie, cu respectarea dinamicii specifice, cu un control mai bun al schiurilor, marginilor, amplasarea centrului de pârtie. gravitația, coordonarea dintre membrele superioare și fundul, amortizarea, angularea, presiunea, precum și controlul schiurilor etc.		8	
Îmbunătățirea mecanismului de execuție a arăturii, cu accent pe: transferul greutății de pe un picior pe altul, coordonare, echilibru, gestionarea presiunii pe prima jumătate a schiurilor, precum și controlul vitezei în alunecare, pe pante cu diferite grade de alunecare.		8	
Perfecţionarea mecanismelor de efectuare a traversărilor oblice, pe pante înclinate, cu accent pe: controlul şi presiunea exercitată pe marginile dealului, rotaţia genunchilor, angularea, presiunea exercitată asupra anumitor segmente de schi.		8	
Imbunatatirea mecanismelor de efectuare a trecerilor peste: pante, prin adaptarea pozitiei corpului, prin absorbtie sau prin retragere - accent pe munca dinamica a picioarelor - flexibilitate, postura corecta, dinamica in momentul punctarii.		8	
Trecerea unor trasee între mize, pentru a îmbunătăți tehnica de execuție în următoarele proceduri tehnice: cristiania cu rotație și deschidere simultană.		8	
Exerciții pe stâlpi/fanioane scurte, pe culoarea diferitelor lungimi și lățimi, pentru control, precizie, ritm, tempo, atacarea fanionului, coordonare, echilibru etc.		8	

Bibliografie obligatorie

1. Losnegard, T., Schafer, D., Hallen, J.,(2014), Exercise economy in skiing and running, Frontiers in Psysiology, 5:5
2. https://www.youtube.com/watch?v=R0cDTAOucSk
3. https://www.youtube.com/watch?v=R0cDTAOucSk
4. https://www.youtube.com/watch?v=lDf6z6465nw
5. https://www.youtube.com/watch?v=R0cDTAOucSk
6. Pelin B., SPECIALIZATION IN A SPORT DISCIPLINE_SKIING, Course notes for internal use, 2024

Bibliografie facultativă

1. Cârstocea,V., Stroe S., Pelin F., Kacso L., (2001), Skiing Theory and Methodology, Printech Publishing House Bucharest
2. Cârstocea, V., Kacso, L., (2007), Snowboarding Monitor, Palestra Publishing House, Giurgiu
3. Cătănescu, A. (2013), Alpine Skiing Technique and Methodology, Universitaria Publishing House Craiova
4. Grigoraș, P., & collaborators (2011) – Romanian Ski School-Official methodological system for teaching alpine skiing in Romania, National Association of Ski Schools in Romania, FRSB.
5. Pelin,F.(2008) – Technique and methodology of mountain disciplines, A.N.E.F.S., Bucharest.
6. Stroe, S., Pelin F., Runcan C., (2001), Technique and methodology of teaching alpine skiing, Printech Publishing House Bucharest
7. Warren, S., (2006), Go ski, Printed Dorlin Kindersley Great Britain.
8. D'Alessio, F., Serafin R., (1991), Corso di Sci, Le techniche piu attuali didiscesa e fuoripista, Giovanni de Vecchi Publishing House, Milan

9. Matei, I., (1988), Schi alpin modern, Sport-Turism Publishing House, Bucharest
10. Warren, S., (2006), Go ski, Printed Dorlin Kindersley Great Britain.

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

Inspectoratul Şcolar Judeţean, Cluburi sportive, Federaţii de specialitate

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezenţă minimă 50%	Examen scris/Test grilă	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Se notează activitatea practică, pe parcursul aplicaţiilor, precum şi nivelul de însuşire practic-metodică a elementelor şi procedeelor tehnice specifice schiului alpin, pe pârtii cu grade diferite de alunecare. Prezenţa este obligatorie, în procent de 80%, la lucrările practice.	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanţă			
Însuşirea din punct de vedere practic-metodic a tehnicii şi metodologiei de bază, specifice schiului alpin. Însuşirea terminologiei specifice acestei discipline. Capacitatea studentului de a fi un bun demonstrant.			

Prezenta Fişă de disciplină a fost avizată în şedinţa de Consiliu de departament din data de 25/09/2024 şi aprobată în şedinţa de Consiliu al facultăţii din data de 26/09/2024

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

Notă:

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

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

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

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

5) Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activităţi didactice şi studiu individual).

FIŞA 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	Planificarea și programarea antrenamentului 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	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	**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 şi notițe	30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi 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)]	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	CP7. Oferă instruire în domeniul sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.. R.Î.7.1.3. Studentul / absolventul Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup. 7.2. Abilități R.Î.7.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î.7.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. CP9. Organizează activități de formare Rezultatele învățării (RÎ) 9.1. Cunoștințe R.Î.9.1.1. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. R.Î.9.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. 9.2. Abilități R.Î.9.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. 9.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.9.3.2. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului. CP10. Planifică programul de pregatire sportivă Rezultatele învățării (RÎ) 10.1. Cunoștințe R.Î.10.1.1. Studentul / absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup. 10.2. Abilități R.Î.10.2.1. Studentul / absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. 10.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.10.3.1. Studentul / absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice. R.Î.10.3.2. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. CP11. Personalizeaza programul de antrenament sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 11.1. Cunoștințe R.Î.11.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î.11.1.3. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. 11.2. Abilități R.Î.11.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 11.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.11.3.3. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.	

Competențe transversale	CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare Rezultatele învățării (RÎ) 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. 1.2. Abilități R.Î.1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și deleagă responsabilități Rezultatele învățării (RÎ) 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei. 2.2. Abilități R.Î.2.2.2. Studentul / absolventul deleagă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.	

7. Obiectivele disciplinei (reieşind 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
Operații specifice: planificarea, programarea și periodizarea antrenamentului sportiv	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	2	
Document specific: plan calendaristic anual specific antrenamentului sportiv	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	2	
Document de bază: Macrociclul în antrenamentul sportiv.	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	2	
Document de bază: Mezostructura- mezociclul in antrenamentul sportiv.	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	2	
Document de bază: Microstructura- microciclul in antrenamentul sportiv.	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	2	
Document de bază: Lecția de antrenament sportiv.	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	2	
Forma sportivă și relația ei cu perioadele antrenamentului sportiv.	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	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 nantrenamentul sportiv" Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2015.
3. Enoiu R.S.- Introducere in bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 2015.
Bibliografie facultativă:
1. Atanasiu C.,- Unele aspecte privind dezvoltarea calităților motrice la copii şi juniori, rev. EFS, Bucureşti , 1988.
2. Enoiu R. S.,- Teoria Antrenamentului. Fotbal. Ed. OMNIA UNISAST, Brasov, 2002.
3. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Mâine, Bucureşti, 2005.
4. Hanțiu, I., - Studiul mişcării. Ed.Universității din Oradea,2003.
5. Popescu F., - Pregătire fizică în jocurile sportive, Ed. Fundația România de Mâine, Bucureşti, 2009.

6. Radu I.,T., - Evaluarea în procesul didactic, EDP, Bucureşti, 2000.
7. Răduţ C.- Prognoza şi modelul performanţelor oficiale, Rev. E.F.S. nr.2.1989.
8. Şchiopu U., Verza E. – Psihologia vârstelor, Ed. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1981.
9. Serban M. – Aprecierea calităţilor în sport, Eseu psihopedagogic, Ed.Sport Turism, Bucureşti, 1987.
10. Teodorescu L.- Sportul integrator al educației fizice în cadrul ştiinţei sportului, E.F.S., 1989.
11. Ungureanu O. – Teoria şi metodica antrenamentului sportiv, Ed. Universităţii Al.I. Cuza, Iaşi, 1995.
12. Todea S.,F., - Metodica educației fizice şi sportive, Ed. Fundația România de mâine, Bucureşti, 2001.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Exemple de planificare, programare și periodizare a antrenamentului sportiv	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	4	
Proiectarea și planificarea planului calendaristic anual	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	4	
Proiectarea și planificarea macrociclului de antrenament	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	4	
Proiectarea și planificarea mezociclului de antrenament	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	4	
Proiectarea și planificarea microciclului de antrenament	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	4	
Proiectarea și planificarea documentului specific de bază: planul de antrenament sportiv	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	4	
Curba formei sportive în cadrul activităților specifice antrenamentului sportiv	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	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 nantrenamentul sportiv, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2015.
3. Enoiu R.S.- Introducere in bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 2015.
Bibliografie facultativă:
1. Atanasiu C.,- Unele aspecte privind dezvoltarea calităţilor motrice la copii şi juniori, rev. EFS, Bucureşti , 1988.
2. Enoiu R. S.,- Teoria Antrenamentului. Fotbal. Ed. OMNIA UNISAST, Brasov, 2002.
3. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Mâine, Bucureşti, 2005.
4. Hanțiu, I., - Studiul mişcării. Ed.Universității din Oradea,2003.
5. Popescu F., - Pregătire fizică în jocurile sportive, Ed. Fundația România de Mâine, Bucureşti, 2009.
6. Radu I.,T., - Evaluarea în procesul didactic, EDP, Bucureşti, 2000.
7. Răduţ C.- Prognoza şi modelul performanţelor oficiale, Rev. E.F.S. nr.2.1989.
8. Şchiopu U., Verza E. – Psihologia vârstelor, Ed. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1981.
9. Serban M. – Aprecierea calităţilor în sport, Eseu psihopedagogic, Ed.Sport Turism, Bucureşti, 1987.
10. Teodorescu L.- Sportul integrator al educației fizice în cadrul ştiinţei sportului, E.F.S., 1989.
11. Ungureanu O. – Teoria şi metodica antrenamentului sportiv, Ed. Universităţii Al.I. Cuza, Iaşi, 1995.
12. Todea S.,F., - Metodica educației fizice şi sportive, Ed. Fundația România de mâine, Bucureşti, 2001.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților profesionale şi 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	Prezență minimă 50% Activitate interactivă.	Evaluare scrisă sau orală (se stabilește la începutul semestrului împreună cu studenții)	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezentă 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.)	Conditie 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 22.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

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 şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA 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	1	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	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
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 şi notițe	40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	40
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	39
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități.....	

3.7 Total ore de activitate a studentului	122
3.8 Total ore pe semestru	150
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 desfăşurare a cursului	• Sală dotată cu videoproiector
5.2 de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală dotată cu videoproiector

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

Competențe profesionale	CP7. Oferă instruire în domeniul sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.. 7.2. Abilități R.Î.7.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. R.Î.7.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. R.Î.7.2.3. Studentul / absolventul identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î.7.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. CP10. Planifică programul de pregatire sportivă Rezultatele învățării (RÎ) 10.1. Cunoștințe R.Î.10.1.1. Studentul / absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup. R.Î.10.1.3. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor. 10.2. Abilități R.Î.10.2.1. Studentul / absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. R.Î.10.2.4. Studentul / absolventul Inovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți. 10.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.10.3.1. Studentul / absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice. R.Î.10.3.2. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. CP11. Personalizeaza programul de antrenament sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 11.1. Cunoștințe R.Î.11.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. 11.2. Abilități R.Î.11.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. R.Î.11.2.4. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 11.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.11.3.4. Studentul / absolventul identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice. R.Î.11.1.3. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. R.Î.11.3.5. Studentul / absolventul comunică eficient și utilizează terminologia specifică.
Competențe transversale	CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și deleagă responsabilități Rezultatele învățării (RÎ) 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei. 2.2. Abilități R.Î.2.2.1. Studentul / absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă. R.Î.2.2.2. Studentul / absolventul deleagă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Să dobândească principalele aspecte științifice fundamentale care intervin în antrenamentul sportiv.
7.2 Obiectivele specifice	• Evaluarea stiintifica a procesului de antrenament sportiv, functionare cu principii, metode si tehnici specifice care vizeaza optimizarea stiintifica a sistemului de antrenament in 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:

1.Enoiu R.S. ,, Bazele generale ale antrenamentului sportiv" Ed. Univ.Transilvania, Brașov, 2015.
2. Enoiu R.S. ,,Planificare și programare în nantrenamentul sportiv" Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2015.
3. Enoiu R. S. ,,Antrenamentul diferențiat al fotbaliștilor în perioada pregătitoare de iarnă" Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2016.
4. Enoiu R.S. - The scientific fundaments of sports training and competition, Course notes for internal use, 2025

Bibliografie facultativă:

1. Alexe, N., - Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis, Bucureşti 1993.
2. Avramescu E.T., Bazele anatomice ale mişcării, Curs practic pt. studenţii facultăţilor de kinetoterapie, format pdf, www.scribd.com, accesat 15.11.2009.
3. Chirazi M., Ciorbă C., Culturism. Întreţinere şi competiţie, Ed. Polirom, Iaşi 2006.
4. Delavier F., „Strength Training Anatomy", Publisher Human Kinetics, USA, 2005.
5. Demeter A. Fiziologia efortului fizic. - Bucureşti: Sport Turism, 1994..
6. Demeter A. Fiziologia şi biochimia dezvoltării calităţilor motrice. - Bucureşti: 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.-Bucureşti, 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 – Ştiinţa mişcării", Editura Medicală, Bucureşti, 2005.
13. Szekely L., „Arnold necenzurat", Editura Garamond, Bucureşti, 2004.
14. Voicu A. V., Curs de musculaţie şi 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	Prelegere, dezbatere, power point	2	

performanței sportive.			
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 nantrenamentul sportiv" Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2015.
3. Enoiu R. S. ,,Antrenamentul diferențiat al fotbaliștilor în perioada pregătitoare de iarnă" Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2016.
4. Enoiu R.S. - The scientific fundaments of sports training and competition, Course notes for internal use, 2025

Bibliografie facultativă:
1. Alexe, N., - Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis, Bucureşti 1993.
2. Avramescu E.T., Bazele anatomice ale mişcării, Curs practic pt. studenţii facultăţilor de kinetoterapie, format pdf, www.scribd.com, accesat 15.11.2009.
3. Chirazi M., Ciorbă C., Culturism. Întreţinere şi competiţie, Ed. Polirom, Iaşi 2006.
4. Delavier F., „Strength Training Anatomy", Publisher Human Kinetics, USA, 2005.
5. Demeter A. Fiziologia efortului fizic. - Bucureşti: Sport Turism, 1994..
6. Demeter A. Fiziologia şi biochimia dezvoltării calităţilor motrice. - Bucureşti: 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.-Bucureşti, 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 – Ştiinţa mişcării", Editura Medicală, Bucureşti, 2005.
13. Szekely L., „Arnold necenzurat", Editura Garamond, Bucureşti, 2004.
14. Voicu A. V., Curs de musculaţie şi 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 aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților profesionale şi 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	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezentă minimă 80% Activitate interactivă.	Prezentarea unui proiect/referat cu temă din consolidarea sau perfecționarea procesului de antrenament sportiv în specializarea proprie.	Conditie 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 25/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024

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 şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA 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 competițiilor și evenimentelor 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	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 şi notițe	30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	38
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	35
Tutoriat	2
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)]	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfăşurare a cursului	• Sala de curs- videoproiector
5.2 de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala de seminar-videoproiector

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

Competențe profesionale	CP8. Aplică managementul riscurilor în domeniul sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 8.1. Cunoștințe R.Î.8.1.1. Studentul / absolventul Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î.8.1.2. Studentul / absolventul Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport. 8.2. Abilități R.Î.8.2.1. Studentul / absolventul Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. R.Î.8.2.2. Studentul / absolventul Aplică elemente de management organizațional și educațional. 8.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.8.3.1. Studentul / absolventul utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive. R.Î.8.3.2. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv. R.Î.8.3.3. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.
Competențe transversale	CT3. Moderează discuții, negociază compromisuri, soluționează conflicte, arată empatie și are o minte deschisă Rezultatele învățării (RÎ) 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î.3.1.2. Studentul / absolventul înțelege tehnicile de negociere, mediere și gestionare constructivă a conflictelor. R.Î.3.1.3. Studentul / absolventul cunoaște principiile de comunicare asertivă și eficientă în contexte diverse. 3.2. Abilități R.Î.3.2.1. Studentul / absolventul dezvoltă și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse. R.Î.3.2.2. Studentul / absolventul negociază soluții echitabile prin identificarea punctelor comune și acceptarea compromisurilor benefice pentru toate părțile implicate. R.Î.3.2.3. Studentul / absolventul moderează discuții într-un mod echilibrat, asigurând participarea activă și respectul reciproc între participanți. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv. R.Î.3.3.2. Studentul / absolventul dă dovadă de autonomie în inițierea proceselor de mediere și soluționare a conflictelor, fără a evita confruntările necesare. R.Î.3.3.3. Studentul / absolventul promovează constant respectul pentru diversitate, manifestând o atitudine empatică și deschisă față de idei, valori și opinii diferite.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din competenţele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Însuşirea noţiunilor teoretice şi practice de specializare în domeniul pregătirii sportive pentru disciplinele sportului individual şi de echipă
7.2 Obiectivele specifice	• Elaborarea documentelor de programare si planificare specifice procesului de antrenament sportiv.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Regulile de organizare și desfășurare a competițiilor sportive	Prelegere, analiză și discuție pe baza de slide-uri	2	
Proiectarea evenimentelor sportive		2	
Planificarea evenimentelor sportive		2	
Pregătirea evenimentelor sportive		2	
Promovarea evenimentelor sportive		2	
Coordonarea evenimentelor sportive		2	
Evaluarea evenimentelor sportive desfășurate		2	

Bibliografie obligatorie:

1. Turcu, I. – Managementul competițiilor și evenimentelor sportive – Curs de uz intern, 2025.
2. Turcu I., Management and marketing in performance sports, Course notes for internal use, 2024

Bibliografie opțională
1. Bălășescu, M., Bazele marketingului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010.
2. Brătucu G., Ispas A., Chițu 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, 2020.
5. Crişan, S., Fundamentele managementului, Editura Alma Mater, Bucureşti, 2021.
6. Drucker, P., Managementul viitorului, Editura ASAB, Bucureşti, 2004.
7. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Mâine, București, 2005.
8. Hanțiu, I., Studiu de mișcare. Ed.Universității din Oradea, 2003.
9. Popescu F., - Pregătirea fizică în jocurile sportive, Ed. Fundația România de Mâine, București, 2009.
10. Prescorniță A., Tohănean D.,- Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Editura Universității Transilvania Brașov, 2008.
11. https://lege5.ro/gratuit/geytimzwge/obligatiile-organizatorului-de-competitii-sau-de-jocuri-sportive-lege-4-2008?dp=gm2dmmzugyztg#google_vignette
12. https://www.jandarmeriaromana.ro/competi%C8%9Bii-sportive-ob-org-organizarea

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Planificarea strategică a unui eveniment sportiv • Stabilirea obiectivelor • Analiza SWOT (puncte tari/slabe, oportunități/amenințări) • Tipuri de competiții: amatori vs profesioniști, indoor vs outdoor, etc.	Lucru în grup, dezbatere	4	
2. Managementul resurselor umane și al voluntarilor • Structura echipei de organizare • Recrutarea și motivarea voluntarilor • Delegarea sarcinilor și leadership-ul în echipele de organizare		4	
3. Marketing și promovarea evenimentului • Strategii de promovare (digitală, tradițională, parteneriate) • Branding-ul evenimentului (logo, slogan, imagine vizuală) • Relația cu mass-media și influenceri		4	
4. Gestionarea logisticii și a infrastructurii • Închirierea și amenajarea spațiului • Asigurarea echipamentelor și facilităților necesare • Transport, cazare și alimentație pentru participanți		4	
5. Sponsorizare și buget • Identificarea sponsorilor și negocierea contractelor • Stabilirea bugetului evenimentului • Strategii de atragere a fondurilor (crowdfunding, taxe de participare, merchandising)		4	
6. Managementul riscurilor și siguranța participanților • Elaborarea planurilor de urgență • Colaborarea cu autoritățile (poliție, ambulanță, pompieri) • Asigurarea participanților și a publicului		4	
7. Evaluarea și analiza post-eveniment • Colectarea feedback-ului de la participanți și voluntari • Analiza indicatorilor de performanță (număr de participanți, expunere media, profit) • Lecții învățate și recomandări pentru edițiile viitoare		4	

Bibliografie obligatorie:
1. Turcu, I. – Managementul competițiilor și evenimentelor sportive – Curs de uz intern, 2025.
2. Turcu I., Management and marketing in performance sports, Course notes for internal use, 2024

Bibliografie opțională
1. Bălășescu, M., Bazele marketingului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010.
2. Brătucu G., Ispas A., Chițu 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, 2020.
5. Crişan, S., Fundamentele managementului, Editura Alma Mater, Bucureşti, 2021.
6. Drucker, P., Managementul viitorului, Editura ASAB, Bucureşti, 2004.
7. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Mâine, București, 2005.
8. Hanțiu, I., Studiu de mișcare. Ed.Universității din Oradea, 2003.
9. Popescu F., - Pregătirea fizică în jocurile sportive, Ed. Fundația România de Mâine, București, 2009.

10. Prescorniță A., Tohănean D.,- Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Editura Universității Transilvania Brașov, 2008.
11. https://lege5.ro/gratuit/geytimzwge/obligatiile-organizatorului-de-competitii-sau-de-jocuri-sportive-lege-4-2008?dp=gm2dmmzugyztg#google_vignette
12. https://www.jandarmeriaromana.ro/competi%C8%9Bii-sportive-ob-org-organizarea

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților profesionale şi ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Formarea capacităţii de perfecţionare continuă a pregătirii profesionale în raport cu descoperirile ştiinţifice din domeniul specific de activitate (cluburi sportive, asociaţii sportive, unităţi de învăţământ 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%	Examinare scrisă	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezență minimă 80%	Proiect didactic	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea metodologiilor optime de intervenție în procesul de antrenament sportiv în disciplinele sportive			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 25/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024

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 seminar/ laborator/ proiect

Notă:

[1)] Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA 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	Management antreprenorial 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	I	2.5 Semestrul	II	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	**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 şi notițe	40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	40
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	20
Tutoriat	5
Examinări	2
Alte activități.....	15

3.7 Total ore de activitate a studentului	122
3.8 Total ore pe semestru	150
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 desfăşurare a cursului	• Sala curs cu proiecție
5.2 de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală seminar

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

Competențe profesionale	CP8. Aplică managementul riscurilor în domeniul sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 8.1. Cunoștințe R.Î.8.1.1. Studentul / absolventul Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î.8.1.2. Studentul / absolventul Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport. 8.2. Abilități R.Î.8.2.1. Studentul / absolventul Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. R.Î.8.2.2. Studentul / absolventul Aplică elemente de management organizațional și educațional. 8.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.8.3.1. Studentul / absolventul utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive. R.Î.8.3.2. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv. R.Î.8.3.3. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.
Competențe transversale	CT3. Moderează discuții, negociază compromisuri, soluționează conflicte, arată empatie și are o minte deschisă Rezultatele învățării (RÎ) 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î.3.1.2. Studentul / absolventul înțelege tehnicile de negociere, mediere și gestionare constructivă a conflictelor. R.Î.3.1.3. Studentul / absolventul cunoaște principiile de comunicare asertivă și eficientă în contexte diverse. 3.2. Abilități R.Î.3.2.1. Studentul / absolventul dezvoltă și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse. R.Î.3.2.2. Studentul / absolventul negociază soluții echitabile prin identificarea punctelor comune și acceptarea compromisurilor benefice pentru toate părțile implicate. R.Î.3.2.3. Studentul / absolventul moderează discuții într-un mod echilibrat, asigurând participarea activă și respectul reciproc între participanți. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv. R.Î.3.3.2. Studentul / absolventul dă dovadă de autonomie în inițierea proceselor de mediere și soluționare a conflictelor, fără a evita confruntările necesare. R.Î.3.3.3. Studentul / absolventul promovează constant respectul pentru diversitate, manifestând o atitudine empatică și deschisă față de idei, valori și opinii diferite.

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 şi 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 cunoştințe de specialitate privind conținutul managementului performanței • Dobândirea abilităților de a interrelaționa eficient, utilizând o terminologie specifică şi adecvată nivelului de pregătire al subiecților angrenați pe filiera sportului de performanță • Dezvoltarea capacității de a utiliza şi aplica mijloace moderne şi 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 dezbatere etc.	3	
Argumentul pentru atragerea fondurilor	Expunere, prelegere, curs	3	

	interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.		
Metode de atragere a fondurilor	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	4	
Rețeta unei campanii reușite de atragere a fondurilor	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	4	

Bibliografie obligatorie:

1. Turcu, I. – Management antreprenorial in activitatile sportive, Note de curs, uz intern, 2024
2.Turcu, I. – Managementul performanțelor în instituțiile de educație fizică și sport – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Braşov, 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 şi schimbării, Revista Economia teoretică şi aplicată, nr.6, Editura AGER, Bucureşti, 2006.
3. Crişan, S., Fundamentele managementului, Editura Alma Mater, Bucureşti, 2001.4. 5. Drucker, P., Managementul viitorului, Editura ASAB, Bucureşti, 2004.
4. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., Psihologia sportului de performanță, Editura FEST, Bucureşti, 2001.
5. Lăzărescu, A., Management în sport, Editura Fundației România de Mâine, Bucureşti, 1999.
6. Lador, I., Bazele teoretice ale managementului în sport, Editura Universității din Piteşti, Piteşti, 2000.
7. Petrescu, I., Managementul performanței, Editura Lux Libris, Braşov, 2002.
8. Todea, S., Managementul educației fizice şi sportului, Editura Fundației România de Mâine, Bucureşti, 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 dezbatere etc.	2	
2. Motivația donatorilor.	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	2	
3. Importanța activităților non-profit.	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	2	
4. Argumentul pentru atragerea fondurilor.	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	2	
5. Strategii de atragere a donatorilor.	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	2	
6. Metode de atragere a fondurilor.	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	2	

7. Comunicare eficentă. Comportament onest.	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	2	

Bibliografie obligatorie:
1. Turcu, I. – Management antreprenorial in activitatile sportive, Note de curs, uz intern, 2024
2.Turcu, I. – Managementul performanțelor în instituțiile de educație fizică și sport – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Braşov, 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 şi schimbării, Revista Economia teoretică şi aplicată, nr.6, Editura AGER, Bucureşti, 2006.
3. Crişan, S., Fundamentele managementului, Editura Alma Mater, Bucureşti, 2001.4. 5. Drucker, P., Managementul viitorului, Editura ASAB, Bucureşti, 2004.
4. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., Psihologia sportului de performanță, Editura FEST, Bucureşti, 2001.
5. Lăzărescu, A., Management în sport, Editura Fundației România de Mâine, Bucureşti, 1999.
6. Lador, I., Bazele teoretice ale managementului în sport, Editura Universității din Piteşti, Piteşti, 2000.
7. Petrescu, I., Managementul performanței, Editura Lux Libris, Braşov, 2002.
8. Todea, S., Managementul educației fizice şi sportului, Editura Fundației România de Mâine, Bucureşti, 2000.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților profesionale şi 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	Prezentă minimă 80% Activitate interactivă.	Proiect didactic Prezentare PPT	30%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoaşterea, înțelegerea, demonstrarea şi folosirea în cadrul activității teoretice și practice a conținuturilor, principiilor şi metodologiilor de instruire specifice disciplinei			

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.

Conf.dr.Ioan TURCU Decan	Director de departament Conf.dr. Bogdan OANCEA
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 şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA 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	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	**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	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	23
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități.....	

3.7 Total ore de activitate a studentului	66
3.8 Total ore pe semestru	150
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 desfăşurare a cursului	• Sală dotată cu videoproiector
5.2 de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală de jocuri sportive

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

Competențe profesionale	CP7. Oferă instruire în domeniul sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.. R.Î.7.1.3. Studentul / absolventul Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup. 7.2. Abilități R.Î.7.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î.7.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. CP9. Organizează activități de formare Rezultatele învățării (RÎ) 9.1. Cunoștințe R.Î.9.1.1. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. R.Î.9.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. 9.2. Abilități R.Î.9.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. 9.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.9.3.2. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului. CP10. Planifică programul de pregatire sportivă Rezultatele învățării (RÎ) 10.1. Cunoștințe R.Î.10.1.1. Studentul / absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup. 10.2. Abilități R.Î.10.2.1. Studentul / absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. 10.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.10.3.1. Studentul / absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice. R.Î.10.3.2. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. CP11. Personalizeaza programul de antrenament sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 11.1. Cunoștințe R.Î.11.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î.11.1.3. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. 11.2. Abilități R.Î.11.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 11.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.11.3.3. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.	

Competențe transversale	CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare Rezultatele învățării (RÎ) 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. 1.2. Abilități R.Î.1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și deleagă responsabilități Rezultatele învățării (RÎ) 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei. 2.2. Abilități R.Î.2.2.2. Studentul / absolventul deleagă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.	

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 pregătirea sportivă, selecție și performanță sportivă în fotbal;
7.2 Obiectivele specifice	• Să înțeleagă particularitățile specifice jocului de fotbal. • Să aibă capacitatea de a aplica noțiuni specifice jocului de fotbal la structura antrenamentului sportiv. • Să cunoască sistemele de acționare specifice jocului de fotbal cu aplicare în antrenamentul sportiv.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Caracteristicile jocului de fotbal modern	Prelegere participativă, dezbatere, exemplificare	4	
Orientările metodice în antrenamentul sportiv modern din fotbal	Prelegere participativă, dezbatere, exemplificare	4	
Antrenamentul integrat	Prelegere participativă, dezbatere, exemplificare	4	
Crearea situațiilor de învățare	Prelegere participativă, dezbatere, exemplificare	4	
Model de joc. Concepția de joc. Sistemul de joc. Principiile tactice în fotbal	Prelegere participativă, dezbatere, exemplificare	4	
Model de joc. Planul tactic în jocul de fotbal	Prelegere participativă, dezbatere, exemplificare	4	
Interrelația dintre factorii antrenamentului în jocul de fotbal. Periodizarea tactică	Prelegere participativă, dezbatere, exemplificare	4	

Bibliografie obligatorie:

1. Simion G., Metode de formare în domeniul disciplinei sportive - Fotbal, curs de specializare sem. I IFR, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2014
2. Teriș Ș., "Analiză biomecanică privind lovirea mingii la vârsta de 10 și 12 ani", Editura Universității "Transilvania", Brașov 2022
3. Teriș Ș., Enoiu R. S., "Mijloace specifice de corectare a biomecanicii loviturii mingii la vârsta cuprinsă între 10 și 12 ani", Editura Universității "Transilvania", Brașov 2022
4. Simion, G., Specialization in a sport discipline_Football, Course notes for internal use, 2024

Bibliografie facultativă:

1. Apolzan D. Fotbal – 2010 F.R.F. Bucuresti 1998
2. Cojocaru V. Fotbal de la 6 la 18 ani. Ed. A.N.E.F.S. Buc. 2002

3. Oancea V., Calităţi motorii în fotbal, ed. Univ. Transilvania Braşov, 2004.
4. Simion G., Oancea B. Fotbal. Aspecte de formare, Ed. Univ. Transilvania Braşov, 2010.
5. Simion G., Fotbal – Sisteme de acţiune pentru învăţarea tehnicii şi tacticii, Ed. Univ. Transilvania, Braşov, 2011.
6. Simion G., Fotbal. Teoria jocului, Editura Univ. Transilvania, Braşov, 2013.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învăţare	Număr de ore	Observaţii
Sisteme de acţionare (S.A.) pentru învăţarea şi perfecţionarea construcţiei. S.A. pentru învăţarea şi perfecţionarea creării şanselor de a marca şi a finalizării	Explicaţie, demonstraţie, exerciţiu, lucru în grup, discuţie, dezbatere, dialog	6	
S.A. pentru învăţarea şi perfecţionarea perturbării construcţiei adversarului	Explicaţie, demonstraţie, exerciţiu, lucru în grup, discuţie, dezbatere, dialog	8	
S.A. pentru învăţarea şi perfecţionarea prevenirii creării şanselor de a marca şi apărarii porţii	Explicaţie, demonstraţie, exerciţiu, lucru în grup, discuţie, dezbatere, dialog	6	
S.A. pentru perfecţionarea tranziţiei defensive.	Explicaţie, demonstraţie, exerciţiu, lucru în grup, discuţie, dezbatere, dialog	8	
S.A. pentru perfecţionarea tranziţiei ofensive	Explicaţie, demonstraţie, exerciţiu, lucru în grup, discuţie, dezbatere, dialog	6	
S.A. pentru perfecţionarea acţiunilor tactice individuale şi colective în atac şi în apărare	Explicaţie, demonstraţie, exerciţiu, lucru în grup, discuţie, dezbatere, dialog	8	
S.A. pentru perfecţionarea acţiunilor tactice colective în atac şi în apărare	Explicaţie, demonstraţie, exerciţiu, lucru în grup, discuţie, dezbatere, dialog	6	
S.A. pentru perfecţionarea jocului jucătorului pe post	Explicaţie, demonstraţie, exerciţiu, lucru în grup, discuţie, dezbatere, dialog	8	

Bibliografie obligatorie:

1. Simion G., Metode de formare în domeniul disciplinei sportive - Fotbal, curs de specializare sem. I IFR, Editura Univ. Transilvania, Braşov, 2014
2. Teriş Ş., "Analiză biomecanică privind lovirea mingii la vârsta de 10 şi 12 ani", Editura Universităţii "Transilvania", Braşov 2022
3. Teriş Ş., Enoiu R. S., "Mijloace specifice de corectare a biomecanicii loviturii mingii la vârsta cuprinsă între 10 şi 12 ani", Editura Universităţii "Transilvania", Braşov 2022
4. Simion, G., Specialization in a sport discipline_Football, Course notes for internal use, 2023

Bibliografie facultativă:

1. Apolzan D. Fotbal – 2010 F.R.F. Bucuresti 1998
2. Cojocaru V. Fotbal de la 6 la 18 ani. Ed. A.N.E.F.S. Buc. 2002
3. Oancea V., Calităţi motorii în fotbal, ed. Univ. Transilvania Braşov, 2004.
4. Simion G., Oancea B. Fotbal. Aspecte de formare, Ed. Univ. Transilvania Braşov, 2010.
5. Simion G., Fotbal – Sisteme de acţiune pentru învăţarea tehnicii şi tacticii, Ed. Univ. Transilvania, Braşov, 2011.
6. Simion G., Fotbal. Teoria jocului, Editura Univ. Transilvania, Braşov, 2013.

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţilor epistemice, ale asociaţilor profesionale şi 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	Prezenţa minimă 50%	Examen scris	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezenţa minimă 80% Proiect - Planuri de lecţie/instruire cu teme şi obiective date.	Susţinerea lecţiilor de antrenament cu teme şi obiective specifice jocului de fotbal.	Condiţie de intrare în examen
10.6 Standard minim de performanţă			

• Rezolvarea unei probleme bine definite (demonstrare, aplicare și proiectare de exerciții pentru învățarea tehnicii și tacticii jocului de fotbal), de complexitate medie, în domeniul educației fizice

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 25/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024

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 eminar/ laborator/ proiect

Notă:

1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA 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_Natație_2							
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	**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	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	23
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități.....	

3.7 Total ore de activitate a studentului	66
3.8 Total ore pe semestru	150
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 desfăşurare a cursului	• Sală dotată cu videoproiector
5.2 de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Bazin

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

Competențe profesionale	CP7. Oferă instruire în domeniul sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.. R.Î.7.1.3. Studentul / absolventul Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup. 7.2. Abilități R.Î.7.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î.7.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. CP9. Organizează activități de formare Rezultatele învățării (RÎ) 9.1. Cunoștințe R.Î.9.1.1. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. R.Î.9.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. 9.2. Abilități R.Î.9.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. 9.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.9.3.2. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului. CP10. Planifică programul de pregatire sportivă Rezultatele învățării (RÎ) 10.1. Cunoștințe R.Î.10.1.1. Studentul / absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup. 10.2. Abilități R.Î.10.2.1. Studentul / absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. 10.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.10.3.1. Studentul / absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice. R.Î.10.3.2. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. CP11. Personalizeaza programul de antrenament sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 11.1. Cunoștințe R.Î.11.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î.11.1.3. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. 11.2. Abilități R.Î.11.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 11.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.11.3.3. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.

Competențe transversale	CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare Rezultatele învățării (RÎ) 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. 1.2. Abilități R.Î.1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și deleagă responsabilități Rezultatele învățării (RÎ) 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei. 2.2. Abilități R.Î.2.2.2. Studentul / absolventul deleagă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Consolidarea procedeului craul	Prelegere, dezbatere, power point	6	
Consolidarea procedeului bras	Prelegere, dezbatere, power point	6	
Consolidarea procedeului spate	Prelegere, dezbatere, power point	6	
Consolidarea procedeului fluture	Prelegere, dezbatere, power point	6	
Aspecte metodice privind aplicarea metodelor de antrenament specifice natației	Prelegere, dezbatere, power point	4	

Bibliografie obligatorie:

1. Enoiu R.- Manual de învățare a înotului, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2006
2. Enoiu R.- Cartea înotătorului, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2003
3. Enoiu R.S. - Specialization in a sport discipline_Swimming, Course notes for internal use, 2024
4. Salo D. Condiționare completă pentru înot "cu DVD", Human Kinetics Pub., 2018

Bibliografie facultativă:

1. Dragnea A., Mate S.- Teoria Sportului, Editura FEST, Bucuresti, 2002
2. Drăgan I.- Medicina sportivă aplică, Editura Editis, București, 1994
3. Enoiu R.- Teoria și bazele metodologiei educației fizice și sportului, Editura Omnia UNI-S. A.S.T., Brașov, 2000
4. Mahlo F.- Forța musculară specifică la canotaj, Performance Sport, Nr. 443, București, 2002
5. Maglisco E.- Înot mai repede; Un ghid cuprinzător pentru știința înotului, California State College, Bakersfield, Mayfield Publishing Company, 1982
6. Marinescu G., Crețulețeanu G.- Înot. Curs de specializare, ANEFS, Bucuresti, 1995
7. Olaru M.- "Inot", 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,
10. 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
Proiectarea şi conducerea unor lecții practice cu diferite teme pentru perfecționarea sarcinilor de organizare	Dezbatere. Lucru individual	14	
Proiectarea şi conducerea unor lecții practice cu	Dezbatere. Lucru individual	14	

diferite teme pentru perfecționarea sarcinilor de organizare			

Bibliografie obligatorie:

1. Enoiu R.- *Manual de învățare a înotului,* Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2006
2. Enoiu R.- *Cartea înotătorului*, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2003
3. Enoiu R.S. - Specialization in a sport discipline_Swimming, Course notes for internal use, 2024
4. Salo D. Condiționare completă pentru înot "cu DVD", Human Kinetics Pub., 2018

Bibliografie facultativă:

1. Dragnea A., Mate S.- *Teoria Sportului*, Editura FEST, Bucuresti, 2002
2. Drăgan I.- *Medicina sportivă aplică,* Editura Editis, București, 1994
3. Enoiu R.- *Teoria și bazele metodologiei educației fizice și sportului*, Editura Omnia UNI-S. A.S.T., Brașov, 2000
4. Mahlo F.- *Forța musculară specifică la canotaj*, Performance Sport, Nr. 443, București, 2002
5. Maglisco E.- *Înot mai repede*; *Un ghid cuprinzător pentru știința înotului*, California State College, Bakersfield, Mayfield Publishing Company, 1982
6. Marinescu G., Crețulețeanu G.- *Înot. Curs de specializare*, ANEFS, Bucuresti, 1995
7. Olaru M.- "*Inot*", 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*,
10. M.T.S., Institutul Național de Cercetări pentru Înot Sportiv, București, 2002

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților profesionale şi 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	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezentă minimă 80%	Verificare practică	Conditie 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 25/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024

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 şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA 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 disciplină 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	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	ORE
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	20
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități	

3.7 Total ore de activitate a studentului	66
3.8 Total ore pe semestru	150
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	• Sistem de proiecție video și audio
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sistem de proiecție video și audio, sala de sport funcțională pentru jocul de volei

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

Competențe profesionale	CP7. Oferă instruire în domeniul sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.. R.Î.7.1.3. Studentul / absolventul Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup. 7.2. Abilități R.Î.7.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î.7.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. CP9. Organizează activități de formare Rezultatele învățării (RÎ) 9.1. Cunoștințe R.Î.9.1.1. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. R.Î.9.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. 9.2. Abilități R.Î.9.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. 9.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.9.3.2. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului. CP10. Planifică programul de pregatire sportivă Rezultatele învățării (RÎ) 10.1. Cunoștințe R.Î.10.1.1. Studentul / absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup. 10.2. Abilități R.Î.10.2.1. Studentul / absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. 10.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.10.3.1. Studentul / absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice. R.Î.10.3.2. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. CP11. Personalizeaza programul de antrenament sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 11.1. Cunoștințe R.Î.11.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î.11.1.3. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. 11.2. Abilități R.Î.11.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 11.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.11.3.3. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.	

Competențe transversale	CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare Rezultatele învățării (RÎ) 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. 1.2. Abilități R.Î.1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și deleagă responsabilități Rezultatele învățării (RÎ) 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei. 2.2. Abilități R.Î.2.2.2. Studentul / absolventul deleagă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.	

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din competenţele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Însuşirea unor cunoştinţe de specialitate cu privire la procesul de antrenament sportiv specific jocului de volei
7.2 Obiectivele specifice	• Însuşirea / consolidarea / perfecţionarea unor deprinderi şi priceperi motrice specifice conţinutului jocului de volei; • Îmbunătăţirea / educarea calităţilor motrice determinante în aplicarea conţinutului motric al jocului de volei; • Formarea unor competenţe legate de metodica predării conţinutului din volei la nivelul diferitelor eşaloane de pregătire sportivă

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Direcţii şi tendinţe moderne de dezvoltare a jocului de volei	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învăţare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	4	
2. Teoria şi metodica antrenamentului sportiv specific voleiului - generalități		4	
3. Concepţia de joc; concepţia de pregătire; modelul de joc / echipă; modelul jucătorului pe post (fizic, motric, tehnic, tactic, psihologic); sarcinile jucătorilor pe posturi		4	
4. Principiile şi cerinţele antrenamentului modern		4	
5. Efortul în jocul de volei		4	
6. Factorii antrenamentului sportiv implicaţi 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 metodica 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, Braşov, 2023.
7. Turcu I. – Specializare volei, curs de uz intern, 2024

Bibliografie facultativă:

1. Bâc, O. – Volley ball, Editura Universităţii din Oradea, Oradea, 1999.

2. Croitoru, D. – Volei, Editura ANEFS, Bucureşti, 2000.
3. Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. – Teoria sportului, Editura FEST, Bucureşti, 2002.
4. Drăgan, A. – Volei, noţiuni de bază, Editura Fundaţiei România de Mâine, Bucureşti, 2002.
5. Drăgan, A. şi colab. – Regulamentul jocului de volei cu comentarii, Bucureşti, 2003.
6. F.R.V. – Regulamentul jocului de volei, FRV, Bucureşti, 2009.
7. Ghenadi, V. şi colab. – Volei în învăţământ, Editura Plumb, Bacău, 1998.
8. M.E.C. – Ghid metodologic de aplicare a programei de educaţie fizică şi sport în învăţământul gimnazial, Bucureşti, 2001
9. Păcuraru, A. şi colab. – Manualul profesorului de volei, Editura Helios, Iaşi, 2000.
10. Prescorniţă, A. – Volei, Editura Universităţii Transilvania, Braşov, 2003.
11. Prescorniţă, A. – Teoria şi metodica antrenamentului sportiv, Editura Universităţii Transilvania, Braşov, 2004.
12. Programa pentru educaţie fizică în învăţământul gimnazial şi liceal.
13. Turcu, I. – Metodologia cercetării în educaţie fizică şi sport, Editura Universităţii Transilvania, Braşov, 2007.
14. 14. Turcu, I. – Volei – Curs IFR, Editura Universităţii Transilvania, Braşov, 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	Aplicație practică	10	
2. Conținutul programei curriculare în lecția de antrenamentul sportiv/ Forme de practicare a voleiului în școală/cluburile sportive		10	
3. Tehnici de evaluare în volei		8	

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 in volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015
6. Drugău S. - Voleiul în școală, Editura Universității Transilvania, Braşov, 2023.
7. Turcu I. - Specializare volei, curs de uz intern, 2024

Bibliografie facultativă:

1. Bâc, O. – Volley ball, Editura Universităţii din Oradea, Oradea, 1999.
2. Croitoru, D. – Volei, Editura ANEFS, Bucureşti, 2000.
3. Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. – Teoria sportului, Editura FEST, Bucureşti, 2002.
4. Drăgan, A. – Volei, noţiuni de bază, Editura Fundaţiei România de Mâine, Bucureşti, 2002.
5. Drăgan, A. şi colab. – Regulamentul jocului de volei cu comentarii, Bucureşti, 2003.
6. F.R.V. – Regulamentul jocului de volei, FRV, Bucureşti, 2009.
7. Ghenadi, V. şi colab. – Volei în învăţământ, Editura Plumb, Bacău, 1998.
8. M.E.C. – Ghid metodologic de aplicare a programei de educaţie fizică şi sport în învăţământul gimnazial, Bucureşti, 2001
9. Păcuraru, A. şi colab. – Manualul profesorului de volei, Editura Helios, Iaşi, 2000.
10. Prescorniţă, A. – Volei, Editura Universităţii Transilvania, Braşov, 2003.
11. Prescorniţă, A. – Teoria şi metodica antrenamentului sportiv, Editura Universităţii Transilvania, Braşov, 2004.
12. Programa pentru educaţie fizică în învăţământul gimnazial şi liceal.
13. Turcu, I. – Metodologia cercetării în educaţie fizică şi sport, Editura Universităţii Transilvania, Braşov, 2007.
14. Turcu, I. – Volei – Curs IFR, Editura Universităţii Transilvania, Braşov, 2009.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților profesionale şi ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Conştientizarea nevoii de pregătire profesională continuă, pe parcursul întregii vieți prin utilizarea unor metode şi 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, CNFPA

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 şi noțiunilor specifice domeniului	Evaluare scrisă	100%

10.5 Seminar/ laborator/ proiect			
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea abordării metodice a elementelor și procedeelor tehnice specifice jocului de volei în funcție de nivelul de pregătire sportivă.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 25.09.2023 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2023.

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 şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Braşov
1.2 Facultatea	Educație fizică şi 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_ 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	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	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	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	23
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități.....	

3.7 Total ore de activitate a studentului	66
3.8 Total ore pe semestru	150
3.9 Numărul de credite[5)]	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disiplinei (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 desfăşurare a cursului	Sala de curs, videoproiector
5.2 de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Explicitate in Regulamentul didactic al studentilor

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

Competențe profesionale	CP7. Oferă instruire în domeniul sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.. R.Î.7.1.3. Studentul / absolventul Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup. 7.2. Abilități R.Î.7.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î.7.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. CP9. Organizează activități de formare Rezultatele învățării (RÎ) 9.1. Cunoștințe R.Î.9.1.1. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. R.Î.9.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. 9.2. Abilități R.Î.9.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. 9.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.9.3.2. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului. CP10. Planifică programul de pregatire sportivă Rezultatele învățării (RÎ) 10.1. Cunoștințe R.Î.10.1.1. Studentul / absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup. 10.2. Abilități R.Î.10.2.1. Studentul / absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. 10.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.10.3.1. Studentul / absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice. R.Î.10.3.2. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. CP11. Personalizeaza programul de antrenament sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 11.1. Cunoștințe R.Î.11.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î.11.1.3. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. 11.2. Abilități R.Î.11.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 11.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.11.3.3. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.

Competențe transversale	CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare Rezultatele învățării (RÎ) 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. 1.2. Abilități R.Î.1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și deleagă responsabilități Rezultatele învățării (RÎ) 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei. 2.2. Abilități R.Î.2.2.2. Studentul / absolventul deleagă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice privind antrenamentul și metodologia performanței gimnastice
7.2 Obiectivele specifice	• cunoașterea etapelor și conținuturilor specifice antrenamentului de performanță in gimnastică

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Obsevații
1. Bazele antrenamentului sportiv în gimnastică	Prelegere, dezbatere, materiale multimedia (ppt)		
2. Stadiile antrenamentului sportiv în gimnastică – principii și baze	Prelegere, dezbatere, materiale multimedia (ppt)		
3. Noțiuni privind corelarea modelului de pregătire a psihomotricității cu modelul de concurs	Prelegere, dezbatere, materiale multimedia (ppt)		
4. Descrierea probelor din gimnastică pe categorie masculin și feminin și modul lor de implementare în cadrul antrenamentului sportiv, cât și al competițiilor	Prelegere, dezbatere, materiale multimedia (ppt)		
5. Repere metodologice în elaborarea planificării pregătirii sportive pe diferite categorii de vârstă	Prelegere, dezbatere, materiale multimedia (ppt)	8	

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 şi sărituri, ED. Librăriile Crican, Oradea.
2. Jipa , I. (1967)– Programe de gimnastica artistică și acrobatică, Consiliului National pentru Educatie Fizica si 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 şi 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	Dezbateri, discuții, prezentări	20	

în gimnastica artistică feminină/masculină	multimedia		
2. Aspecte tehnologice de planificre și organizare a pregătirii gimnaștilor de performanță pentru participare în concurs pe durata unui ciclu anual de antrenament	Dezbateri, discuții, prezentări multimedia	20	
3. Forme de practicare a gimnasticii în școală/cluburile sportive	Dezbateri, discuții, prezentări multimedia	16	

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 şi 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 şi Ped Buc.
5.Thomas, L. (1961) Exerciții la scara fixă Ed. UCFS, Buc.
6.Vieru, N. (1997). Manual de gimnastică sportivă, Ed. Driada, București.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților profesionale şi 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 / Grila	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluarea activitătilor metodico-practice	Proiect didactic/ referat	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Evaluarea seminarului - obținerea notei minime 5. Evaluarea teoretică - obținerea notei minime 5.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 25.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024

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 seminar/ laborator/ proiect

Notă:

1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAŞOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚȚIE FIZICĂ ŞI 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)]	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 ÎNTR-O RAMURĂ SPORTIVĂ – ATLETISM 2							
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	**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	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	23
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități.....	

3.7 Total ore de activitate a studentului	66
3.8 Total ore pe semestru	150
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 desfăşurare a cursului	• sistem proiecție video și audio
5.2 de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• sistem proiecție video și audio, sală sport funcțională pentru disciplinele atletice

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

Competențe profesionale	CP7. Oferă instruire în domeniul sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.. R.Î.7.1.3. Studentul / absolventul Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup. 7.2. Abilități R.Î.7.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î.7.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. CP9. Organizează activități de formare Rezultatele învățării (RÎ) 9.1. Cunoștințe R.Î.9.1.1. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. R.Î.9.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. 9.2. Abilități R.Î.9.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. 9.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.9.3.2. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului. CP10. Planifică programul de pregatire sportivă Rezultatele învățării (RÎ) 10.1. Cunoștințe R.Î.10.1.1. Studentul / absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup. 10.2. Abilități R.Î.10.2.1. Studentul / absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. 10.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.10.3.1. Studentul / absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice. R.Î.10.3.2. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. CP11. Personalizeaza programul de antrenament sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 11.1. Cunoștințe R.Î.11.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î.11.1.3. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. 11.2. Abilități R.Î.11.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 11.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.11.3.3. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.

Competenţe transversale	CT1. Dă dovadă de iniţiativă, hotărâre, auto-reflecţie, curiozitate şi dorinţă de învăţare Rezultatele învăţării (RÎ) 1.1. Cunoştinţe R.Î.1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potenţialul bio-psiho-motric al participanţilor şi stimulează interesul pentru practicarea activităţilor fizice sportive. 1.2. Abilităţi R.Î.1.2.3. Studentul / absolventul foloseşte un limbaj corespunzător din punct de vedere academic şi profesional. 1.3. Responsabilitate şi autonomie R.Î.1.3.2. Studentul / absolventul conştientizează în mod autonom şi responsabil limitele impuse de cunoştinţele şi abilităţile dobândite. CT2. Lucrează în echipe, construieşte spirit de echipă, îi conduce pe alţii şi deleagă responsabilităţi Rezultatele învăţării (RÎ) 2.1. Cunoştinţe R.Î.2.1.1. Studentul / absolventul înţelege dinamica de grup şi rolurile individuale în funcţionarea eficientă a echipei. 2.2. Abilităţi R.Î.2.2.2. Studentul / absolventul deleagă responsabilităţi în mod echitabil şi eficient, ţinând cont de competenţele şi potenţialul membrilor echipei. 2.3. Responsabilitate şi autonomie R.Î.2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecţi în concordanţă cu particularităţile bio-psiho-motrice şi sociale.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din competenţele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• cunoştinţe detaliate asupra antrenamentului specific probelor atletice
7.2 Obiectivele specifice	• conceperea, selectarea şi aplicarea unor mijloace şi sisteme de acţionare corelate cu cerinţele tehnice pe categorii de vârstă şi potrivit particularităţilor practicanţilor probelor atletice

8. Conţinuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observaţii
Programarea si planificarea pregatirii in antrenamentul atletic	prelegere	4	
Antrenamentul de supracompensare	prelegere	6	
Supra-antrenamentul	prelegere	6	
Particularităţile antrenamentului: Poliatlon	prelegere	6	
Calendarul competiţional. Participarea în competiţii	prelegere	6	

Bibliografie obligatorie:
1. Anderson M.K., Barnum, M. Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and Management, 2021.
2. FRA. Regulile competiţiei, regulile tehnice, 2022.
3. Graham., J. Practical Track and Field Athletics, 2021.
4. Onea, G.A. (2022). Metodologia predării atletismului în şcoli. Presa Universitară Transilvania, Braşov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2
5. Nechita F., Specialization in a sport discipline_Athletics, Course notes for internal use, 2024
6. Silvey., S. Sesiuni de antrenament de campionat pentru evenimente de sprint, obstacole şi ştafetă: o carte scrisă de un campionat naţional dovedit şi antrenor olimpic de atletism, 2024.
7. SUA Track & Field., Track & Field Coaching Essentials, 2015.
Bibliografie opţională:
1. Alexei., M. Atletism - Tehnica de testare, Editura Presei Universitare Cluj, Cluj-Napoca, 2005.
2. Alexei M., Bogdan, V., Tehnica şi metodologia predării probelor atletice, Editura Napoca Star, 2009.
3. Gârleanu D., Gârleanu R. Ghidul antrenorului de atletism, Editura Printech, 2007.
4. Rogers. J.L. USA Athletics Coach's Handbook, Bucureşti, 2004
5. Ţifrea., C. Atletism - Efort de antrenament şi competiţie, Editura DARECO, 2002.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învăţare	Număr de ore	Observaţii
Perfecţionarea pasului lansat în tempo moderat cu repetări pe distanţe reduse ale fazelor de concurs: alergări cronometrate. Perfecţionarea pasului alergător de viteză: repetări pe distanţe reduse ale fazelor de concurs; alergări cronometrate. Perfecţionarea alergării de ştafetă: studiul tehnic al schimbului; lucrul în spaţiul de schimb; schimburi complete pe spaţiul de schimb; schimburi complete pe distanţe reduse.	Dezbatere + aplicaţie practică	12	

Consolidarea tehnicii alergării peste garduri repetări 1-5 garduri cu start din picioare; învăţarea startului de jos peste 1-3 garduri Consolidarea tehnicii alergării de obstacole, în special a trecerii gropii cu apă Perfecţionarea tehnicii săriturii în lungime; repetări cu elan de 7-9-11 paşi de alergare	Dezbatere + aplicație practică	12	
Perfecţionarea tehnicii săriturii în înălţime cu rostogolire ventrală; sărituri cu răsturnare dorsală; sărituri cu elan redus şi complet cu creşterea progresivă a înălţimii Învăţarea tehnicii săriturii cu prăjina; însuşirea mecanismului de bază Perfecţionarea tehnicii triplusaltului; sărituri cu elanuri reduse 7-9-11 paşi; studiul tehnic al ritmului celor trei paşi	Dezbatere + aplicație practică	12	
Perfecţionarea tehnicii aruncării greutăţii procedeul cu efort liniar şi cu piruetă. Perfecţionarea tehnicii aruncării discului; aruncări fără elan; aruncări cu elan; studiul tehnic. Consolidarea aruncării suliţei; purtarea suliţei pe elan şi ritmul paşilor de aruncare; aruncări cu efort moderat şi cu elanuri libere-reduse la 3-5-7 paşi de alergare.	Dezbatere + aplicație practică	20	

Bibliografie obligatorie:
1. Anderson M.K., Barnum, M. Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and Management, 2021.
2. FRA. Regulile competiției, regulile tehnice, 2022.
3. Graham., J. Practical Track and Field Athletics, 2021.
4. Onea, G.A. (2022). Metodologia predării atletismului în școli. Presa Universitară Transilvania, Brașov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2
5. Nechita F., Specialization in a sport discipline_Athletics, Course notes for internal use, 2024
6. Silvey., S. Sesiuni de antrenament de campionat pentru evenimente de sprint, obstacole și ștafetă: o carte scrisă de un campionat național dovedit și antrenor olimpic de atletism, 2024.
7. SUA Track & Field., Track & Field Coaching Essentials, 2015.

Bibliografie opțională:
1. Alexei., M. Atletism - Tehnica de testare, Editura Presei Universitare Cluj, Cluj-Napoca, 2005.
2. Alexei M., Bogdan, V., Tehnica și metodologia predării probelor atletice, Editura Napoca Star, 2009.
3. Gârleanu D., Gârleanu R. Ghidul antrenorului de atletism, Editura Printech, 2007.
4. Rogers. J.L. USA Athletics Coach's Handbook, București, 2004
5. Țifrea., C. Atletism - Efort de antrenament și competiție, Editura DARECO, 2002.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților profesionale şi ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Inspectoratul Școlar Județean Brașov, Asociația Județeană de Atletism, 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	Evaluarea cunoștințelor teoretice	Examinare scrisă	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluarea cunoștințelor practice	Examinare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 25.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024

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

Notă:

[1)] Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAŞOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ŞI 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)]	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 ÎNTR-O RAMURĂ SPORTIVĂ – BASCHET_2							
2.2 Titularul activităților de curs				Conf.dr. Bogdan Oancea				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Conf.dr. Bogdan Oancea				
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	**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	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	23
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități.....	

3.7 Total ore de activitate a studentului	66
3.8 Total ore pe semestru	150
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 desfăşurare a cursului	• sistem proiecție video și audio
5.2 de desfăşurare 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	CP7. Oferă instruire în domeniul sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.. R.Î.7.1.3. Studentul / absolventul Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup. 7.2. Abilități R.Î.7.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î.7.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. CP9. Organizează activități de formare Rezultatele învățării (RÎ) 9.1. Cunoștințe R.Î.9.1.1. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. R.Î.9.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. 9.2. Abilități R.Î.9.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. 9.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.9.3.2. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului. CP10. Planifică programul de pregatire sportivă Rezultatele învățării (RÎ) 10.1. Cunoștințe R.Î.10.1.1. Studentul / absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup. 10.2. Abilități R.Î.10.2.1. Studentul / absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. 10.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.10.3.1. Studentul / absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice. R.Î.10.3.2. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. CP11. Personalizeaza programul de antrenament sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 11.1. Cunoștințe R.Î.11.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î.11.1.3. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. 11.2. Abilități R.Î.11.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 11.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.11.3.3. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.	

Competențe transversale	CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare Rezultatele învățării (RÎ) 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. 1.2. Abilități R.Î.1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și deleagă responsabilități Rezultatele învățării (RÎ) 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei. 2.2. Abilități R.Î.2.2.2. Studentul / absolventul deleagă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.	

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• asimilarea unor cunoștințe avansate de specialitate privind tehnica jocului de baschet
7.2 Obiectivele specifice	• conceperea, selectarea şi aplicarea unor mijloace și sisteme de acționare corelate cu cerințele tehnice 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 – demarcajul, ieșirea la minge, poziția triplei amenințări, pătrunderea, depășirea, urmărirea și recuperarea mingii	prelegere	6	
2. Acțiuni tactice individuale defensive – marcajul, 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 de tip zonă, apărarea combinată	prelegere	6	
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:
1. Chicomban M., Metodologia disciplinelor sportive – Baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010
2. Oancea B., Metodologia predării tehnicii jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016
3. Oancea B., Specialization in a sport discipline_Basketball, Course notes for internal use, 2023

Bibliografie opțională:
1. Negulescu C. et al., Metodologia învăţării şi perfecţionării tehnicii şi tacticii jocului de baschet, ANEFS, Bucureşti, 1997
2. Moldovan E., Aspecte ale teoriei şi metodologiei jocului de baschet, Editura Universităţii Transilvania, Braşov, 2006
3. Hopla D., Basketball Shooting, Human Kinetics, 2012
4. Krause J., Pim R., Coaching Basketball, New York. Editura profesională, 2002
5. Miniscalco K., Kot G., Survival Guide for Coaching Youth Basketball, Human Kinetics, SUA, 2009
6. Paye B., Paye P., Youth Basketball Drills, a doua ediție, Champaign, Illinois, Human Kinetics, SUA, 2013
7. Showalter D., Coaching Young baschet, Ediția a 5-a, Programul American Sport Education, Champaign, Illinois, Human

Kinetics, SUA, 2012
8. Popescu F., Baschet. Curs de bază, Editura Fundației România de Mâine, București, 2010
9. Săndulache Ș., Baschet. Lucrări practice. Editura Fundației România de Mâine, București, 2009
10. Vasilescu L., Baschet - antrenament, exerciții, jocuri, Editura Fundației România de Mâine, București, 1999

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Acțiunile tactice individuale ofensive – demarcajul, ieșirea la minge, poziția triplei amenințări, pătrunderea, depășirea, urmărirea și recuperarea mingii	Dezbatere	6	
2. Acțiuni tactice individuale defensive – marcajul, urmărirea și recuperarea mingii	Dezbatere	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	Dezbatere + 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	Dezbatere + aplicație practică	6	
5. Tactici speciale – strategia sfârșitului de joc / momente cheie, capcana, pressing / zona pressing	Dezbatere + aplicație practică	2	
6. Pregătirea specializată în baschet	Dezbatere + aplicație practică	4	
7. Planificarea și inducerea formei sportive	Dezbatere + aplicație practică	2	

Bibliografie:

1. Chicomban M., Metodologia disciplinelor sportive – Baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010
2. Oancea B., Metodologia predării tehnicii jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016
3. Oancea B., Specialization in a sport discipline_Basketball, Course notes for internal use, 2023

Bibliografie opțională:

1. Negulescu C. et al., Metodologia învăţării şi perfecţionării tehnicii şi tacticii jocului de baschet, ANEFS, Bucureşti, 1997
2. Moldovan E., Aspecte ale teoriei şi metodologiei jocului de baschet, Editura Universităţii Transilvania, Braşov, 2006
3. Hopla D., Basketball Shooting, Human Kinetics, 2012
4. Krause J., Pim R., Coaching Basketball, New York. Editura profesională, 2002
5. Miniscalco K., Kot G., Survival Guide for Coaching Youth Basketball, Human Kinetics, SUA, 2009
6. Paye B., Paye P., Youth Basketball Drills, a doua ediție, Champaign, Illinois, Human Kinetics, SUA, 2013
7. Showalter D., Coaching Young baschet, Ediția a 5-a, Programul American Sport Education, Champaign, Illinois, Human Kinetics, SUA, 2012
8. Popescu F., Baschet. Curs de bază, Editura Fundației România de Mâine, București, 2010
9. Săndulache Ș., Baschet. Lucrări practice. Editura Fundației România de Mâine, București, 2009
10. Vasilescu L., Baschet - antrenament, exerciții, jocuri, Editura Fundației România de Mâine, București, 1999

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților profesionale şi 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 procedeelor 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 25.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024

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 şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Transilvania din Braşov
1.2 Facultatea	Educație fizică şi 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)]	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 într-o ramură sportivă – Handbal_2							
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	**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	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	23
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități.....	

3.7 Total ore de activitate a studentului	66
3.8 Total ore pe semestru	150
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 desfăşurare a cursului	• Sală de curs- Videoproiector
5.2 de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală de curs

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

Competențe profesionale	CP7. Oferă instruire în domeniul sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.. R.Î.7.1.3. Studentul / absolventul Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup. 7.2. Abilități R.Î.7.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î.7.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. CP9. Organizează activități de formare Rezultatele învățării (RÎ) 9.1. Cunoștințe R.Î.9.1.1. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. R.Î.9.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. 9.2. Abilități R.Î.9.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. 9.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.9.3.2. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului. CP10. Planifică programul de pregatire sportivă Rezultatele învățării (RÎ) 10.1. Cunoștințe R.Î.10.1.1. Studentul / absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup. 10.2. Abilități R.Î.10.2.1. Studentul / absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. 10.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.10.3.1. Studentul / absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice. R.Î.10.3.2. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. CP11. Personalizeaza programul de antrenament sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 11.1. Cunoștințe R.Î.11.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î.11.1.3. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. 11.2. Abilități R.Î.11.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 11.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.11.3.3. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.	

Competențe transversale	CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare Rezultatele învățării (RÎ) 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. 1.2. Abilități R.Î.1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și deleagă responsabilități Rezultatele învățării (RÎ) 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei. 2.2. Abilități R.Î.2.2.2. Studentul / absolventul deleagă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.	

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Asimilarea unor cunoștințe solide privind tehnica jocului de handbal
7.2 Obiectivele specifice	• proiectarea, selectarea și aplicarea mijloacelor și sistemelor de acționare corelate cu cerințele tehnice pe categorii de vârstă și în funcție de particularitățile jucătorilor de handbal;

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Conceptul antrenamentului sportiv	Prelegere	4	
Programe de acțiune pentru perfecționarea sistemului de apărare 4+2	Prelegere	4	
Programe de acțiune pentru perfecționarea sistemului de apărare 5+1	Prelegere	4	
Programe de acțiune pentru perfecționarea sistemului de atac- contraatacul cu un vârf	Prelegere	4	
Programe de acțiune pentru perfecționarea sistemului de atac - pozițional	Prelegere	4	
Perfecționarea atacului -4-2 și 5-1, joc bilateral	Prelegere	4	
Perfecționarea apărării în sisteme diferite de atac	Prelegere	4	

Bibliografie

1. Cazan F., - Metodica predării handbalului în școală, 2018, ISBN 978-606-14-1437-6, Editura Universitaria, București
2. Gherman A., - 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
3. Mîndrescu V., - Handbal, Jocul, Jucătorii, Regulament, Palmares., 2020, Editura Rizoprint, Cluj Napoca, ISBN - 978-973-53-2523-7
4. Mîndrescu V., - Handbal-Tehnici de instruire, 2015, Editura Lux Libris. Brașov
5. Mîndrescu V., Specialization in a sport discipline_Handball, Course notes for internal use, 2024

Bibliografie opțională:

1. Abălașei B., - INTRODUCERE IN ANTRENAMENTUL JOCULUI DE HANDBAL, 2012, Editura Lumen, Iași
2. Mîndrescu V. Selecția, instruirea și refacerea în cluburile private Handbal, 2012, Editura Lux Libris, Brașov

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Perfecționarea antrenamentului specific jocului de handbal	Dezbatere + exersare practică	8	
Perfecționarea variantelor de aruncare la poartă din alergare și săritură	Dezbatere + exersare practică	8	

Perfecționarea aruncărilor la poartă de pe posturi	Dezbatere + exersare practică	8	
Perfecționarea atacului pozițional	Dezbatere + exersare practică	8	
Perfecționarea contraatacului cu un vârf și a contraatac susținut	Dezbatere + exersare practică	8	
Perfecționarea apărării pe semicercul de 6 m și a apărării avansate	Dezbatere + exersare practică	8	
Scheme tactice de atac și noțiuni de regulament	Dezbatere + exersare practică	8	

Bibliografie

1. Cazan F., - Metodica predării handbalului în școală, 2018, ISBN 978-606-14-1437-6, Editura Universitaria, București
2. Gherman A., - 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
3. Mîndrescu V., - Handbal, Jocul, Jucătorii, Regulament, Palmares., 2020, Editura Rizoprint, Cluj Napoca, ISBN - 978-973-53-2523-7
4. Mîndrescu V., - Handbal-Tehnici de instruire, 2015, Editura Lux Libris. Brașov
5. Mîndrescu V., Specialization in a sport discipline_Handball, Course notes for internal use, 2024

Bibliografie opțională:

1. Abălașei B., - INTRODUCERE IN ANTRENAMENTUL JOCULUI DE HANDBAL, 2012, Editura Lumen, Iași
2. Mîndrescu V. Selecția, instruirea și refacerea în cluburile private Handbal, 2012, Editura Lux Libris, Brașov

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților profesionale şi ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Asociația Județeană de Handbal, Centrul Național de Formare și Perfecționale 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	Evaluare scrisă		50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluare practică		50%
10.6 Standard minim de performanță			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 25/09/2024 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 şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA 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 sportivă și management în sport / profesor ciclul liceal, antrenor

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	SPECIALIZARE ÎNTR-O RAMURĂ SPORTIVĂ – SCHI_2							
2.2 Titularul activităților de curs				BOGDAN-IULIAN PELIN				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				BOGDAN-IULIAN PELIN				
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	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	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	23
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități.....	

3.7 Total ore de activitate a studentului	66
3.8 Total ore pe semestru	150
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 desfăşurare a cursului	• Sala de curs- videoproiector
5.2 de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Echipament sportiv specific • Orele de lucru practică se desfășoară pe pârtia de schi din Poiana Brașov

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

Competențe profesionale	CP7. Oferă instruire în domeniul sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.. R.Î.7.1.3. Studentul / absolventul Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup. 7.2. Abilități R.Î.7.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î.7.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. CP9. Organizează activități de formare Rezultatele învățării (RÎ) 9.1. Cunoștințe R.Î.9.1.1. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. R.Î.9.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. 9.2. Abilități R.Î.9.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. 9.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.9.3.2. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului. CP10. Planifică programul de pregatire sportivă Rezultatele învățării (RÎ) 10.1. Cunoștințe R.Î.10.1.1. Studentul / absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup. 10.2. Abilități R.Î.10.2.1. Studentul / absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. 10.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.10.3.1. Studentul / absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice. R.Î.10.3.2. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. CP11. Personalizeaza programul de antrenament sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 11.1. Cunoștințe R.Î.11.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î.11.1.3. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. 11.2. Abilități R.Î.11.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 11.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.11.3.3. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.	

Competențe transversale	CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare Rezultatele învățării (RÎ) 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. 1.2. Abilități R.Î.1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și deleagă responsabilități Rezultatele învățării (RÎ) 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei. 2.2. Abilități R.Î.2.2.2. Studentul / absolventul deleagă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.	

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Însușirea unei terminologii adecvate şi formarea deprinderilor metodico-organizatorice privind subiectul disciplinei.
7.2 Obiectivele specifice	• Definirea si utilizarea adecvata a terminologiei din programele specifice dezvoltarii facilitatilor sportive • Argumentarea, interpretarea, operarea cu concepte privind amenajarea facilităţilor sportive • • Cunoaşterea elementelor de bază ale administrării instalațiilor sportive

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Bazele generale ale metodologiei de învățare a schiului Aspecte legate de particularitățile disciplinei Aspecte practic-metodice privind coordonarea grupului de schi și alegerea terenului de lucru Lecția de schi - Structură	Prelegere, analiză și discuție pe baza de slide-uri	4	
Factori care favorizează învățarea schiului		4	
SISTEMATIZAREA TEHNICII Clasificări. Definiții Tehnica schiului, element și proces tehnic, mecanism de bază. Mod de transport schiuri, Cazare cu echipament Cădere și ridicare din toamnă		4	
Proceduri tehnice MERCAT, VIRTURI, URĂRI Mecanism de execuție, Greșeli, Indicații metodice		4	
Pozitii pe schiuri COBORARE DIRECTA. Coborâre oblică. Proceduri tehnice. Mecanism de implementare, greșeli și indicații metodologice		4	
TRĂCERE PENTRU HALDELE Depășire Rupere de pantă, Conexiuni de pantă, Mecanism tehnic de amortizare și recul, Greșeli Indicații metodice		4	
Alunecări laterale - Alunecări oblice Mecanism tehnic, Greșeli Indicații metodice		4	

Bibliografie obligatorie

1. Losnegard, T., Schafer, D., Hallen, J.,(2014), Exercise economy in skiing and running, Frontiers in Psysiology, 5:5
2. https://www.youtube.com/watch?v=R0cDTAOucSk
3. https://www.youtube.com/watch?v=R0cDTAOucSk
4. https://www.youtube.com/watch?v=lDf6z6465nw
5. https://www.youtube.com/watch?v=R0cDTAOucSk
6. Pelin B., SPECIALIZATION IN A SPORT DISCIPLINE_SKIING, Course notes for internal use, 2024

Bibliografie facultativă

1. Cârstocea,V., Stroe S., Pelin F., Kacso L., (2001), Skiing Theory and Methodology, Printech Publishing House Bucharest

2. Cârstocea, V., Kacso, L., (2007), Snowboarding Monitor, Palestra Publishing House, Giurgiu
3. Cătănescu, A. (2013), Alpine Skiing Technique and Methodology, Universitaria Publishing House Craiova
4. Grigoraş, P., & collaborators (2011) – Romanian Ski School-Official methodological system for teaching alpine skiing in Romania, National Association of Ski Schools in Romania, FRSB.
5. Pelin,F.(2008) – Technique and methodology of mountain disciplines, A.N.E.F.S., Bucharest.
6. Stroe, S., Pelin F., Runcan C., (2001), Technique and methodology of teaching alpine skiing, Printech Publishing House Bucharest
7. Warren, S., (2006), Go ski, Printed Dorlin Kindersley Great Britain.
8. D'Alessio, F., Serafin R., (1991), Corso di Sci, Le techniche piu attuali didiscesa e fuoripista, Giovanni de Vecchi Publishing House, Milan
9. Matei, I., (1988), Schi alpin modern, Sport-Turism Publishing House, Bucharest
10. Warren, S., (2006), Go ski, Printed Dorlin Kindersley Great Britain.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Metodica educarii calităților motrice pentru schi alpin (pregătire pe uscat şi zăpadă), aplicații	Dezbatere + Aplicații practice	20	
Consolidarea şi perfecționarea tehnicii şi tacticii de concurs in schi; aplicatii		36	

Bibliografie obligatorie

1. Losnegard, T., Schafer, D., Hallen, J.,(2014), Exercise economy in skiing and running, Frontiers in Psysiology, 5:5
2. https://www.youtube.com/watch?v=R0cDTAOucSk
3. https://www.youtube.com/watch?v=R0cDTAOucSk
4. https://www.youtube.com/watch?v=lDf6z6465nw
5. https://www.youtube.com/watch?v=R0cDTAOucSk
6. Pelin B., SPECIALIZATION IN A SPORT DISCIPLINE_SKIING, Course notes for internal use, 2024

Bibliografie facultativă

1. Cârstocea,V., Stroe S., Pelin F., Kacso L., (2001), Skiing Theory and Methodology, Printech Publishing House Bucharest
2. Cârstocea, V., Kacso, L., (2007), Snowboarding Monitor, Palestra Publishing House, Giurgiu
3. Cătănescu, A. (2013), Alpine Skiing Technique and Methodology, Universitaria Publishing House Craiova
4. Grigoraş, P., & collaborators (2011) – Romanian Ski School-Official methodological system for teaching alpine skiing in Romania, National Association of Ski Schools in Romania, FRSB.
5. Pelin,F.(2008) – Technique and methodology of mountain disciplines, A.N.E.F.S., Bucharest.
6. Stroe, S., Pelin F., Runcan C., (2001), Technique and methodology of teaching alpine skiing, Printech Publishing House Bucharest
7. Warren, S., (2006), Go ski, Printed Dorlin Kindersley Great Britain.
8. D'Alessio, F., Serafin R., (1991), Corso di Sci, Le techniche piu attuali didiscesa e fuoripista, Giovanni de Vecchi Publishing House, Milan
9. Matei, I., (1988), Schi alpin modern, Sport-Turism Publishing House, Bucharest
10. Warren, S., (2006), Go ski, Printed Dorlin Kindersley Great Britain.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților profesionale şi ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Inspectoratul Şcolar Judeţean, Cluburi sportive, Federații de specialitate

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%	Examen scris/Test grilă	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Se notează activitatea practică, pe parcursul aplicaţiilor, precum şi nivelul de însuşire practic-metodică a elementelor şi procedeelor tehnice specifice schiului alpin, pe pârtii cu grade diferite de alunecare. Prezența este obligatorie, în procent de 80%, la lucrările practice.	Evaluare practică	50%

10.6 Standard minim de performanță
Însuşirea din punct de vedere practic-metodic a tehnicii şi metodologiei de bază, specifice schiului alpin. Însuşirea terminologiei specifice acestei discipline. Capacitatea studentului de a fi un bun demonstrant.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 25/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024

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

Notă:

[1)] Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAŞOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ŞI 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 ÎNVĂȚĂMANTUL LICEAL ȘI POST-LICEAL

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Evaluare avansată în sportul de performanță							
2.2 Titularul activităților de curs				Dana Bădău				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Dana Bădău				
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut	DAP
							Obligativitate	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/lucrari practice	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notițe	**30**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	20
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	35
Tutoriat	3
Examinări	2
Alte activități	18

3.7 Total ore studiu individual	108
3.8 Total ore pe semestru	150
3.9 Numărul de credite	5

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 disiplinei (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 desfăşurare a cursului	Sala de curs
5.2 de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Explicitate in Regulamentul didactic al studentilor

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP5. Dezvoltă materiale educaționale digitale Rezultatele învățării (RÎ) 5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.3. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor. 5.2. Abilități R.Î.5.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. R.Î.5.2.3. Studentul / absolventul Inovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți. 5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î.5.3.2. Studentul / absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice. R.Î.5.3.3. Studentul / absolventul inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților. CP6. Evaluează progresul practicanților activităților fizice Rezultatele învățării 6.1. Cunoștințe R.Î.6.1.1. Studentul / absolventul evaluează activitățile sportive în vederea realizării obiectivelor de instruire. 6.2. Abilități R.Î.6.2.2. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. R.Î.6.2.3. Studentul / absolventul evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. 6.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.6.3.3. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică. CP11. Personalizeaza programul de antrenament sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 11.1. Cunoștințe R.Î.11.1.3. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. 11.2. Abilități R.Î.11.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. R.Î.11.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 11.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.11.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. R.Î.11.3.4. Studentul / absolventul identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice. R.Î.11.3.5. Studentul / absolventul comunică eficient și utilizează terminologia specifică.
Competențe transversale	CT5. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare și colaborare Rezultatele învățării (RÎ) 5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.1. Studentul / absolventul se familiarizarea cu funcționalitățile esențiale ale aplicațiilor și platformelor de comunicare și colaborare R.Î.5.1.2. Studentul / absolventul înțelege modul în care tehnologiile digitale pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive și inovatoare. 5.2. Abilități R.Î.5.2.1. Studentul / absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, coordonarea echipei și dezvoltarea proiectelor sportive și educaționale R.Î.5.2.2. Studentul / absolventul integrează instrumente digitale (prezentări interactive, platforme colaborative, resurse multimedia) pentru a susține și valorifica exprimarea creativă în activitățile educaționale și sportive 5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1. Studentul / absolventul manifestă autonomie în alegerea și combinarea creativă a resurselor și aplicațiilor digitale pentru a atinge obiectivele propuse R.Î.5.3.2. Studentul / absolventul încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și inovator, bazat pe respect reciproc și exprimare liberă

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea conceptelor și formarea competențelor de utilizare a instrumentelor de evaluare evaluare motrică și somato-funcțională specifice sportului de performanță

7.2 Obiectivele specifice	Extinderea posibilităţilor de integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale specifice evaluarii avansate in sportul de performanță. Fundamentarea statului 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, prezentari multimedia (ppt)	4 ore	
2. Somatoscopia și somatometria; instrumente și aparate de măsurare antropometrică; tipuri de măsurători antropometrice	Prelegere, prezentări multimedia (ppt)	4 ore	
3. Măsurarea și evaluarea capacității de efort a organismului uman. Măsurarea capacității funcționale cardiovasculare și respiratorii	Prelegere, prezentări multimedia (ppt)	4 ore	
4. Metode de evaluare specifice în sporturile individuale și mixte	Prelegere, prezentări multimedia (ppt)	4 ore	
5. Metode de evaluare specifice în jocurile sportive	Prelegere, prezentări multimedia (ppt)	4 ore	
6. Tehnologii informaționale și echipamente de evaluare in sportul de performanță	Prelegere, prezentări multimedia (ppt)	4 ore	
7. Recapitulare	Prelegere, prezentări multimedia (ppt)	4 ore	

Bibliografie obligatorie:

- 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 educaţie fizică şi 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 şi evaluare în sport, Editura Discobolul, Bucureşti, 2013, ISBN 978- 606-8294-52-0
- Tudor Virgil, Mujea Ana-Maria, Vărzaru Cristina (2015). Evaluare motrică şi somato-funcţională – curs în tehnologia IFR, Bucureşti, 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:

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

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, Bucureşti.
- Costache r. (2022) Tehnologie modernă de evaluare în educaţie fizică şi sport - Caiet de lucrări practice. Edit. Discobolul, Bucureşti.
- 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 şi evaluare în sport, Editura Discobolul, Bucureşti, 2013, ISBN 978- 606-8294-52-0
- Tudor Virgil, Mujea Ana-Maria, Vărzaru Cristina (2015). Evaluare motrică şi somato-funcţională – curs în tehnologia IFR, Bucureşti, Editura Discobolul, ISBN, 978-606-8603-28-5
- Tudor Virgil (2011). Masurarea și evaluarea în educație fizică și sport prin mijloace TIC. Edit. Discobolul, Bucureşti.

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

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociațiilor profesionale şi 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 domenile 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	Verifcarea cunoștințelor specifice disicplinei.	Oral/ Grilă	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluarea cunoștințelor pracitce prin completarea fișelor de evaluare somatică și motrică.	Referat	30%
			100%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoaşterea 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 22.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

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 şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Braşov
1.2 Facultatea	Educație fizică şi 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	Practică de specialitate în structuri de pregătire în sporturile colective							
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	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	PS
							Obligativitate[4)]	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	0	3.3 seminar/ laborator/ proiect	6
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	0	3.6 seminar/ laborator/ proiect	84

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notițe	
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	66
Tutoriat	
Examinări	
Alte activități.....	

3.7 Total ore de activitate a studentului	66
3.8 Total ore pe semestru	150
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 desfăşurare a cursului	
5.2 de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Existența protocoalelor de parteneriat privind activitatea de practică a studenților

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

Competențe profesionale	CP1 Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale Rezultatele învățării (RÎ) 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport. 1.2. Abilități R.Î.1.2.1. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. R.Î.1.2.2. Studentul / absolventul aplică elemente de management organizațional și educațional. R.Î.1.2.3. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.2. Studentul / absolventul utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive. R.Î.1.3.3. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv. CP2 Utilizează strategii pedagogice pentru creativitate Rezultatele învățării (RÎ) 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor. R.Î.2.1.2. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. 2.2. Abilități R.Î.2.2.1. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul / absolventul Inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților. R.Î.2.3.3. Studentul / absolventul adaptează stilul didactic în funcție de particularitățile de vârstă, nivelul de pregătire și nevoile creative ale subiectilor. CP3. Oferă feedback constructiv Rezultatele învățării (RÎ) 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î.3.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. 3.2. Abilități R.Î.3.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î.3.3.2. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor pe baza noțiunilor fundamentale dobândite.
Competențe transversale	CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și deleagă responsabilități Rezultatele învățării (RÎ) 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei. R.Î.2.1.2. Studentul / absolventul cunoaște tehnicile de leadership, motivare și delegare eficientă a responsabilităților. 2.2. Abilități R.Î.2.2.1. Studentul / absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă. R.Î.2.2.2. Studentul / absolventul deleagă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale. R.Î.2.3.2. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din competenţele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• dobândirea de cunoștințe de specialitate
7.2 Obiectivele specifice	• utilizarea și aplicarea cunoștințelor dobîndite în vederea rezolvării cu succes a cerințelor specifice domeniului sportiv

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Bibliografie			

8.2 Practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Practică de specialitate în activități specifice de selecție primară în sporturi colective	Discuții de grup, învățarea prin descoperire, studiile de caz, învățarea colaborativă, învățarea prin proiecte, învățarea prin experimente, învățarea prin simulări, învățarea bazată pe probleme	10	
Practică de specialitate pentru inițiere în diverse ramuri sportive colective		10	
Practică de specialitate pentru consolidarea elementelor și procedeelor tehnice în diverse ramuri sportive colective		10	
Practică de specialitate pentru perfecționarea elementelor și procedeelor tehnice în diverse ramuri sportive colective		10	
Practică de specialitate destinată abordării tacticii de joc în diverse ramuri sportive colective		10	
Practică de specialitate destinată factorilor antrenamentului sportiv în diverse ramuri sportive colective		34	

Bibliografie obligatorie:

1. Oancea B., Caiet de practică. Masterat – PUSE, UNITBV, 2024
2. Fișe practică de specialitate, PM, FEFSM, 2024

Bibliografie opțională:

1. Smith R., Rich K., Participatory Research in Sport and Physical Activity, Taylor & Francis Ltd, Munchen, 2024

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților profesionale şi ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Valorificarea rezultatelor învățării cu cerințele pregătirii profesionale a cadrelor didactice și / sau a antrenorilor de specialitate

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	Evaluarea cunoștințelor practice de specialitate	Prezentare orală proiect didactic	100 %
10.6 Standard minim de performanță			

- Existența Portofoliului de practică
- Realizarea unor proiecte didactice destinate conducerii lecțiilor de antrenament sportiv
- Aplicarea în practică a cunoștințelor esențiale privind activitatea de cercetare în domeniul sportiv

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 25.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024

Conf.dr. Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA Director de departament
	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 şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Braşov
1.2 Facultatea	Educație fizică şi 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	Practică de specialitate în structuri de pregătire în sporturile individuale							
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	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	PS
							Obligativitate[4)]	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	0	3.3 seminar/ laborator/ proiect	6
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	0	3.6 seminar/ laborator/ proiect	84

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notițe	
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	66
Tutoriat	
Examinări	
Alte activități.....	

3.7 Total ore de activitate a studentului	66
3.8 Total ore pe semestru	150
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 desfăşurare a cursului	
5.2 de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Existența protocoalelor de parteneriat privind activitatea de practică a studenților

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

Competențe profesionale	CP1 Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale Rezultatele învățării (RÎ) 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport. 1.2. Abilități R.Î.1.2.1. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. R.Î.1.2.2. Studentul / absolventul aplică elemente de management organizațional și educațional. R.Î.1.2.3. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.2. Studentul / absolventul utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive. R.Î.1.3.3. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv. CP2 Utilizează strategii pedagogice pentru creativitate Rezultatele învățării (RÎ) 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor. R.Î.2.1.2. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. 2.2. Abilități R.Î.2.2.1. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul / absolventul Inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților. R.Î.2.3.3. Studentul / absolventul adaptează stilul didactic în funcție de particularitățile de vârstă, nivelul de pregătire și nevoile creative ale subiectilor. CP3. Oferă feedback constructiv Rezultatele învățării (RÎ) 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î.3.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. 3.2. Abilități R.Î.3.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î.3.3.2. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor pe baza noțiunilor fundamentale dobândite.
Competențe transversale	CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și deleagă responsabilități Rezultatele învățării (RÎ) 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei. R.Î.2.1.2. Studentul / absolventul cunoaște tehnicile de leadership, motivare și delegare eficientă a responsabilităților. 2.2. Abilități R.Î.2.2.1. Studentul / absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă. R.Î.2.2.2. Studentul / absolventul deleagă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale. R.Î.2.3.2. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din competenţele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• dobândirea de cunoștințe de specialitate
7.2 Obiectivele specifice	• utilizarea și aplicarea cunoștințelor dobîndite în vederea rezolvării cu succes a cerințelor specifice domeniului sportiv

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Bibliografie			

8.2 Practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Practică de specialitate în activități specifice de selecție primară în sporturi individuale	Discuții de grup, învățarea prin descoperire, studiile de caz, învățarea colaborativă, învățarea prin proiecte, învățarea prin experimente, învățarea prin simulări, învățarea bazată pe probleme	10	
Practică de specialitate pentru inițiere în diverse ramuri sportive individuale		10	
Practică de specialitate pentru consolidarea elementelor și procedeelor tehnice în diverse ramuri sportive individuale		10	
Practică de specialitate pentru perfecționarea elementelor și procedeelor tehnice în diverse ramuri sportive individuale		10	
Practică de specialitate destinată abordării tacticii de joc în diverse ramuri sportive individuale		10	
Practică de specialitate destinată factorilor antrenamentului sportiv în diverse ramuri sportive individuale		34	

Bibliografie obligatorie:

1. Oancea B., Caiet de practică. Masterat – PUSE, UNITBV, 2024
2. Fișe practică de specialitate, PM, FEFSM, 2024

Bibliografie opțională:

1. Smith R., Rich K., Participatory Research in Sport and Physical Activity, Taylor & Francis Ltd, Munchen, 2024

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților profesionale şi ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Valorificarea rezultatelor învățării cu cerințele pregătirii profesionale a cadrelor didactice și / sau a antrenorilor de specialitate

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	Evaluarea cunoștințelor practice de specialitate	Prezentare orală proiect didactic	100 %
10.6 Standard minim de performanță			

- Existența Portofoliului de practică
- Realizarea unor proiecte didactice destinate conducerii lecțiilor de antrenament sportiv
- Aplicarea în practică a cunoștințelor esențiale privind activitatea de cercetare în domeniul sportiv

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 25.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024

Conf.dr. Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA Director de departament
	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 şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEHNOLOGII INFORMATICE APLICATE ÎN MONITORIZAREA PERFORMANȚEI SPORTIVE							
2.2 Titularul activităților de curs				Bogdan Oancea				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Bogdan Oancea				
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	1	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	**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 şi notițe	30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	30
Tutoriat	10
Examinări	2
Alte activități.....	20

3.7 Total ore de activitate a studentului	122
3.8 Total ore pe semestru	150
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 desfăşurare a cursului	• sistem proiecție video și audio
5.2 de desfăşurare 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)

Copetențe profesionale	CP3. Oferă feedback constructiv Rezultatele învățării (RÎ) 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î.3.1.2. Studentul / absolventul cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup. R.Î.3.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. 3.2. Abilități R.Î.3.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. R.Î.3.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. R.Î.3.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î.3.3.2. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor pe baza noțiunilor fundamentale dobândite. R.Î.3.3.3. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. CP11. Personalizeaza programul de antrenament sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 11.1. Cunoștințe R.Î.11.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î.11.1.2. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. R.Î.11.1.3. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. 11.2. Abilități R.Î.11.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. R.Î.11.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. R.Î.11.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. R.Î.11.2.4. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 11.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.11.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î.11.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. R.Î.11.3.3. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale. R.Î.11.3.4. Studentul / absolventul identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice. R.Î.11.3.5. Studentul / absolventul comunică eficient și utilizează terminologia specifică.
Competențe transversale	CT5. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare și colaborare Rezultatele învățării (RÎ) 5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.1. Studentul / absolventul se familiarizarea cu funcționalitățile esențiale ale aplicațiilor și platformelor de comunicare și colaborare R.Î.5.1.2. Studentul / absolventul înțelege modul în care tehnologiile digitale pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive și inovatoare. 5.2. Abilități R.Î.5.2.1. Studentul / absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, coordonarea echipei și dezvoltarea proiectelor sportive și educaționale R.Î.5.2.2. Studentul / absolventul integrează instrumente digitale (prezentări interactive, platforme colaborative, resurse multimedia) pentru a susține și valorifica exprimarea creativă în activitățile educaționale și sportive 5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1. Studentul / absolventul manifestă autonomie în alegerea și combinarea creativă a resurselor și aplicațiilor digitale pentru a atinge obiectivele propuse R.Î.5.3.2. Studentul / absolventul Încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și inovator, bazat pe respect reciproc și exprimare liberă

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din competenţele 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	Dezbatere + aplicație practică	2	
2. Reprezentare grafică a performanței sportive	Dezbatere + aplicație practică	2	
3. Analiza cinematică a mișcărilor umane	Dezbatere + aplicație practică	2	
4. Senzori	Dezbatere + aplicație practică	2	
5. Simulatoare	Dezbatere + aplicație practică	2	
6. Monitorizarea performanței sportive cu ajutorul tehnologiei informaționale – echipamente și softuri	Dezbatere + 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 aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților profesionale şi 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 de26.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024

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 şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane din Brașov
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de master[1)]	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	Bazele științifice ale stilului de viață sportiv							
2.2 Titularul activităților de curs				Olteanu Mircea Ionuț				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Olteanu Mircea Ionuț				
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	**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 şi notițe	45
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	40
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	35
Tutoriat	
Examinări	2
Alte activități.....	

3.7 Total ore de activitate a studentului	122
3.8 Total ore pe semestru	150
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 desfăşurare a cursului	• Sala cu aparatura informatică
5.2 de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala cu aparatura informatică

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

Competențe profesionale	CP1 Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale Rezultatele învățării (RÎ) 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. R.Î.1.1.3. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere 1.2. Abilități R.Î.1.2.2. Studentul / absolventul aplică elemente de management organizațional și educațional 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.3. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv CP2 Utilizează strategii pedagogice pentru creativitate Rezultatele învățării (RÎ) 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor R.Î.2.1.2. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial R.Î.2.1.3. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive 2.2. Abilități R.Î.2.2.1. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. R.Î.2.2.2. Studentul / absolventul proiectează și planifică programe formative, educative și de recuperare. R.Î.2.2.3. Studentul / absolventul inovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul / absolventul Inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților
Competențe transversale	CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare Rezultatele învățării (RÎ) 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î.1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. 1.2. Abilități R.Î.1.2.1. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. R.Î.1.2.2. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile. R.Î.1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. R.Î.1.3.3. Studentul / absolventul participă constant la programe de formare profesională continuă, în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din competenţele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Formarea academică a cadrelor didactice de specialitate prin dezvoltarea de competețele profesionale și transversale specifice domeniului fundamental Ştiinţa sportului şi educaţiei fizice.
7.2 Obiectivele specifice	• Înțelegerea, extrapolarea și relaționarea informațiilor specifice în vederea dezvoltării gândirii creatoare și a inovării în domeniul antrenamentului si managementului sportiv.

8. Conţinuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observaţii
1. Introducere în stilul de viață sportiv	Prelegere Conversație Învățare bazată pe proiecte	2 ore	
2. Fundamentele biologice și fiziologice		2 ore	
3. Nutriția în stilul de viață sportiv		2 ore	
4. Psihologia activității fizice		2 ore	
5. Planificarea unui stil de viață sportiv		2 ore	

6. Tipuri de activități fizice		2 ore	
7. Ergonomia și prevenirea accidentărilor		2 ore	

Bibliografie obligatorie

1. **Grosu, E. F.** (2016). *Stil de viață sănătos prin exercițiu fizic*. Craiova: Editura Universitaria.
2. **Mihăilescu, L.** (2018). *Bazele stilului de viață activ și sănătos*. Oradea: Editura Universității din Oradea.
3. **Dinu, L., & Cioroiu, S.** (2019). *Exercițiul fizic și sănătatea*. Cluj-Napoca: Risoprint.
4. **Petrescu, I.** (2020). *Ghid de educație pentru un stil de viață activ și sănătos*. București: Editura Universitară.
5. **Roman, I.** (2021). *Nutriție, mișcare și echilibru – Trinomul sănătății*. Iași: Editura Pim.

Bibliografie selectiva

1. **Powers, S.K., & Howley, E.T.** (2017). *Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance* (10th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
2. **Hoffman, J. R.** (2015). *NSCA's Essentials of Sport Science*. Champaign, IL: Human Kinetics.
3. **Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L.** (2019). *Physiology of Sport and Exercise* (7th ed.). Human Kinetics.
4. **Dishman, R. K., Heath, G. W., & Lee, I.-M.** (2021). *Physical Activity Epidemiology* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
5. **Antonio, J., & Kalman, D.** (2019). *Essentials of Sports Nutrition and Supplements* (2nd ed.). Springer.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Importanța mișcării în viața modernă	Prelegere Conversație Învățare bazată pe proiecte	2 ore	
2. Sistemul muscular și adaptarea la efort		2 ore	
3. Principii de alimentație sănătoasă		2 ore	
4. Stresul și activitatea fizică		2 ore	
5. Elaborarea unui program de antrenament adaptat		2 ore	
6. Antrenamentul de forță		2 ore	
7. Postura, aliniamentul corporal, încălzirea și refacerea		2 ore	

Bibliografie obligatorie

1. **Grosu, E. F.** (2016). *Stil de viață sănătos prin exercițiu fizic*. Craiova: Editura Universitaria.
2. **Mihăilescu, L.** (2018). *Bazele stilului de viață activ și sănătos*. Oradea: Editura Universității din Oradea.
3. **Dinu, L., & Cioroiu, S.** (2019). *Exercițiul fizic și sănătatea*. Cluj-Napoca: Risoprint.
4. **Petrescu, I.** (2020). *Ghid de educație pentru un stil de viață activ și sănătos*. București: Editura Universitară.
5. **Roman, I.** (2021). *Nutriție, mișcare și echilibru – Trinomul sănătății*. Iași: Editura Pim.

Bibliografie selectiva

1. **Powers, S.K., & Howley, E.T.** (2017). *Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance* (10th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
2. **Hoffman, J. R.** (2015). *NSCA's Essentials of Sport Science*. Champaign, IL: Human Kinetics.
3. **Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L.** (2019). *Physiology of Sport and Exercise* (7th ed.). Human Kinetics.
4. **Dishman, R. K., Heath, G. W., & Lee, I.-M.** (2021). *Physical Activity Epidemiology* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
5. **Antonio, J., & Kalman, D.** (2019). *Essentials of Sports Nutrition and Supplements* (2nd ed.). Springer.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților 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	Cunoștințe acumulate pe parcursul semestrului	Colocviu	50 %
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Verificare pe parcursul semestrului		50 %
10.6 Standard minim de performanță			

• Să fie capabil să aplice noțiunile acumulate, capacitatea de înțelegere și capacitatea de a rezolva probleme în domenii noi sau necunoscute, cu dimensiuni unice sau multidisciplinare, legate de domeniul de studiu • Prezenta 80 % la seminar și 50 % la curs. • Să obtină minim nota 5 la evaluările pe parcursul semestrului

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.

Conf.univ.dr. Ioan TURCU Decan	Conf.univ.dr. Bogdan-Marian OANCEA Director de departament
Titular de curs Lect.univ.dr. Mircea-Ionuț OLTEANU	Titular de seminar/ laborator/ proiect Lect.univ.dr. Mircea-Ionuț OLTEANU

Notă:

1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Braşov
1.2 Facultatea	Educație fizică şi 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	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	2	2.5 Semestrul	1	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 şi notițe	40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	40
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	39
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități.....	

3.7 Total ore de activitate a studentului	122
3.8 Total ore pe semestru	150
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 desfăşurare a cursului	Sala de curs, videoproiector
5.2 de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sala de curs, videoproiector, Explicitate in Regulamentul didactic al studentilor

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

Competențe profesionale	CP5. Dezvoltă materiale educaționale digitale Rezultatele învățării (RÎ) 5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.3. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor. 5.2. Abilități R.Î.5.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. R.Î.5.2.3. Studentul / absolventul Inovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți. 5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î.5.3.2. Studentul / absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice. R.Î.5.3.3. Studentul / absolventul inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților. CP6. Evaluează progresul practicanților activităților fizice Rezultatele învățării 6.1. Cunoștințe R.Î.6.1.1. Studentul / absolventul evaluează activitățile sportive în vederea realizării obiectivelor de instruire. 6.2. Abilități R.Î.6.2.2. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. R.Î.6.2.3. Studentul / absolventul evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. 6.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.6.3.3. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică. CP11. Personalizeaza programul de antrenament sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 11.1. Cunoștințe R.Î.11.1.3. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. 11.2. Abilități R.Î.11.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. R.Î.11.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 11.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.11.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. R.Î.11.3.4. Studentul / absolventul identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice. R.Î.11.3.5. Studentul / absolventul comunică eficient și utilizează terminologia specifică.
Competențe transversale	CT5. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare și colaborare Rezultatele învățării (RÎ) 5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.1. Studentul / absolventul se familiarizarea cu funcționalitățile esențiale ale aplicațiilor și platformelor de comunicare și colaborare R.Î.5.1.2. Studentul / absolventul înțelege modul în care tehnologiile digitale pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive și inovatoare. 5.2. Abilități R.Î.5.2.1. Studentul / absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, coordonarea echipei și dezvoltarea proiectelor sportive și educaționale R.Î.5.2.2. Studentul / absolventul integrează instrumente digitale (prezentări interactive, platforme colaborative, resurse multimedia) pentru a susține și valorifica exprimarea creativă în activitățile educaționale și sportive 5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1. Studentul / absolventul manifestă autonomie în alegerea și combinarea creativă a resurselor și aplicațiilor digitale pentru a atinge obiectivele propuse R.Î.5.3.2. Studentul / absolventul încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și inovator, bazat pe respect reciproc și exprimare liberă

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din competenţele 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	• însușirea notiunilor de bază, a principiilor şi a conceptelor specifice sistemelor si echipamentelor de cercetare în sportul de performantă • însușirea modalităților de utilizare a sistemlor si echipamentului specifice de

	cercetare in performanta sportiva.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Rolul, direcțiile și tendințele de dezvoltare a sistemlor si echipamentelor și cercetării in performanță sportiva umană. Echipamente de cercetare a performanței sportive.	Prelegerea, invatarea asistata de tehnologie	2	
Tehnologie purtabilă în cercetarea științelor sportive. Senzori inerțiali purtabili în cercetarea în știința sportului	Prelegerea, invatarea asistata 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, invatarea asistata de tehnologie	2	
Platforme de integrare a datelor în cercetarea științelor sportului. Gamification în cercetarea în știința sportului	Prelegerea, invatarea asistata de tehnologie	2	
Sisteme si echipamente de analiza biomecanica in performanta sportive. Inteligența artificială (IA) în cercetarea științelor sportive.	Prelegerea, invatarea asistata de tehnologie	2	
Monitoarea ritmului cardiac, IMC, VO2max, lactatul și analiza posturii în cercetarea în știința sportului	Prelegerea, invatarea asistata de tehnologie	2	
Realitatea virtuală (VR) în analiza performanței sportive	Prelegerea, invatarea asistata de tehnologie	2	

Bibliografie obligatorie:

1. Badau D. Sports Performance Research Equipment, notes of course for internal use, UNITBV, 2024
2. Brady Chris, Karl Tuyls, Shayegan Omidshafiei - AI for Sports, Taylor & Francis Ltd, 2022
3. Duarte Arajo - Artificial Intelligence in Sport Performance Analysis, Routledge, 2021
4. Mallen Cheryl - Emerging Technologies in Sport: Implications for Sport Management, Routledge, 2020
5. Roslyn Kerr - Sport and technology, MANCHESTER UNIVERSITY PRESS, 2016

Bibliografie facultativa

1. 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 dezbatere, învățarea colaborativă, învățarea prin descoperire	2	
Cinematica echipamentelor de analiză a mișcării	Învățarea prin dezbatere, învățarea colaborativă, învățarea prin descoperire	2	
Echipamentele de medicina sportiva	Învățarea prin dezbatere, învățarea colaborativă, învățarea prin descoperire	2	
Echipamente sportive emergente	Învățarea prin dezbatere, învățarea colaborativă, învățarea prin descoperire	2	
Simulatoareel de miscare in sport	Învățarea prin dezbatere, învățarea colaborativă, învățarea prin descoperire	2	
Designul echipamentelor pentru sport	Învățarea prin dezbatere, învățarea colaborativă, învățarea prin descoperire	2	
Dotarea laboratoarelor de cercetare	Învățarea prin dezbatere, învățarea colaborativă, învățarea prin descoperire	2	

Bibliografie obligatorie:

1. Badau D. Sports Performance Research Equipment, notes of course for internal use, UNITBV, 2024
2. Brady Chris, Karl Tuyls, Shayegan Omidshafiei - AI for Sports, Taylor & Francis Ltd, 2022
3. Duarte Arajo - Artificial Intelligence in Sport Performance Analysis, Routledge, 2021
4. Mallen Cheryl - Emerging Technologies in Sport: Implications for Sport Management, Routledge, 2020

5. Roslyn Kerr - Sport and technology, MANCHESTER UNIVERSITY PRESS, 2016

Bibliografie facultativa
1. Southgate Dominic F. L. - Sports Innovation, Technology and Research, World Scientific Pub Co Inc, 2016

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților profesionale şi 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 / Grila	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluarea activitătilor metodico-practice	Proiect didactic/ referat	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Formarea competentelor de utilizare a conceptelor si mijloacelor specifice disciplinei.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 25.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

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 şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA 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 sportivă 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				Dragoș Tohănean				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Dragoș Tohănean				
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut2)	DAP
							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 şi notițe	50
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	50
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	5
Tutoriat	5
Examinări	2
Alte activități	10

3.7 Total ore studiu individual	122
3.8 Total ore pe semestru	150
3.9 Numărul de credite4)	5

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP5. Dezvoltă materiale educaționale digitale Rezultatele învățării (RÎ) 5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.3. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor. 5.2. Abilități R.Î.5.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. R.Î.5.2.3. Studentul / absolventul Inovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți. 5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î.5.3.2. Studentul / absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice. R.Î.5.3.3. Studentul / absolventul inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților. CP6. Evaluează progresul practicanților activităților fizice Rezultatele învățării 6.1. Cunoștințe R.Î.6.1.1. Studentul / absolventul evaluează activitățile sportive în vederea realizării obiectivelor de instruire. 6.2. Abilități R.Î.6.2.2. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. R.Î.6.2.3. Studentul / absolventul evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. 6.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.6.3.3. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică. CP11. Personalizeaza programul de antrenament sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 11.1. Cunoștințe R.Î.11.1.3. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. 11.2. Abilități R.Î.11.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. R.Î.11.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 11.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.11.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. R.Î.11.3.4. Studentul / absolventul identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice. R.Î.11.3.5. Studentul / absolventul comunică eficient și utilizează terminologia specifică.
Competențe transversale	CT5. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare și colaborare Rezultatele învățării (RÎ) 5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.1. Studentul / absolventul se familiarizarea cu funcționalitățile esențiale ale aplicațiilor și platformelor de comunicare și colaborare R.Î.5.1.2. Studentul / absolventul înțelege modul în care tehnologiile digitale pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive și inovatoare. 5.2. Abilități R.Î.5.2.1. Studentul / absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, coordonarea echipei și dezvoltarea proiectelor sportive și educaționale R.Î.5.2.2. Studentul / absolventul integrează instrumente digitale (prezentări interactive, platforme colaborative, resurse multimedia) pentru a susține și valorifica exprimarea creativă în activitățile educaționale și sportive 5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1. Studentul / absolventul manifestă autonomie în alegerea și combinarea creativă a resurselor și aplicațiilor digitale pentru a atinge obiectivele propuse R.Î.5.3.2. Studentul / absolventul încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și inovator, bazat pe respect reciproc și exprimare liberă

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Însuşirea 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 dezbatere etc.		2
2. Ştiința 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 şi 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 cercetarii sociologice. Metode cantitative si 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 şi sport, Editura Universității Transilvania Braşov, Braşov, 2007
2. Bogdan, I. – Elemente de metodică a cunoaşterii, cercetării ştiințifice şi valorificării cunoştințelor, Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu, 2007.
3. Chelcea, S. – Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative şi 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 şi scrierea lucrărilor de cercetare în educație fizică şi sport, Editura Aldus, Braşov, 1999.
6. Gagea, A. – Metodologia cercetării ştiințifice în activitatea de educație fizică şi sport, Editura Fundației "România de mâine", Bucureşti, 1999.
7. Maroti, Ş. – Îndrumar pentru elaborarea lucrărilor de cercetare ştiințifică în domeniul educației fizice şi sportului, Editura Universității din Oradea, Oradea, 2003.
8. Niculescu, M. – Metodologia cercetării ştiințifice în educație fizică şi sport, Academia Națională de Educație Fizică şi Sport, Bucureşti, 2001.
9. Popa, G. – Metodologia cercetării ştiințifice în domeniul educației fizice şi sportului, Editura Orizonturi Universitare, Timişoara, 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 şi 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 şi sport, Editura Universității Transilvania Braşov, Braşov, 2007
2. Bogdan, I. – Elemente de metodică a cunoaşterii, cercetării ştiințifice şi valorificării cunoştințelor, Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu, 2007.
3. Chelcea, S. – Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative şi 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 şi scrierea lucrărilor de cercetare în educație fizică şi sport, Editura Aldus, Braşov, 1999.
6. Gagea, A. – Metodologia cercetării ştiințifice în activitatea de educație fizică şi sport, Editura Fundației "România de mâine", Bucureşti, 1999.
7. Maroti, Ş. – Îndrumar pentru elaborarea lucrărilor de cercetare ştiințifică în domeniul educației fizice şi sportului,

Editura Universității din Oradea, Oradea, 2003.
8. Niculescu, M. – Metodologia cercetării ştiinţifice în educaţie fizică şi sport, Academia Naţională de Educaţie Fizică şi Sport, Bucureşti, 2001.
9. Popa, G. – Metodologia cercetării ştiinţifice în domeniul educaţiei fizice şi sportului, Editura Orizonturi Universitare, Timişoara, 1999.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociaților 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			
• Cunoaşterea, înțelegerea, demonstrarea şi folosirea în cadrul activității teoretice și practice a conținuturilor, principiilor şi metodologiilor de instruire specifice disciplinei			

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	Conf.dr. Bogdan Oancea Director de departament
Conf.dr. Dragoș Tohănean Titular de curs	Conf.dr. Dragoș 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 şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA 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	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	**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 şi notițe	30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	30
Tutoriat	8
Examinări	2
Alte activități.....	8

3.7 Total ore de activitate a studentului	108
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 desfăşurare a cursului	• Sala curs cu proiecție
5.2 de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală seminar

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

Competențe profesionale	CP7. Oferă instruire în domeniul sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.. R.Î.7.1.3. Studentul / absolventul Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup. 7.2. Abilități R.Î.7.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î.7.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. CP9. Organizează activități de formare Rezultatele învățării (RÎ) 9.1. Cunoștințe R.Î.9.1.1. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. R.Î.9.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. 9.2. Abilități R.Î.9.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. 9.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.9.3.2. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului. CP10. Planifică programul de pregatire sportivă Rezultatele învățării (RÎ) 10.1. Cunoștințe R.Î.10.1.1. Studentul / absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup. 10.2. Abilități R.Î.10.2.1. Studentul / absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. 10.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.10.3.1. Studentul / absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice. R.Î.10.3.2. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. CP11. Personalizeaza programul de antrenament sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 11.1. Cunoștințe R.Î.11.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î.11.1.3. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. 11.2. Abilități R.Î.11.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 11.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.11.3.3. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.	

Competențe transversale	CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare Rezultatele învățării (RÎ) 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. 1.2. Abilități R.Î.1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și deleagă responsabilități Rezultatele învățării (RÎ) 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei. 2.2. Abilități R.Î.2.2.2. Studentul / absolventul deleagă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.	

7. Obiectivele disciplinei (reieşind 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. Generalitați.	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	4	
Metodologia destinată dezvoltării musculaturii membrului superior	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	4	
Metodologia destinată dezvoltării musculaturii pieptului	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	4	
Metodologia destinată dezvoltării musculaturii spatelui	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	4	
Metodologia destinată dezvoltării musculaturii membrelor inferioare	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	4	
Metodologia destinată dezvoltării musculaturii fesiere	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	4	
Metodologia destinată dezvoltării musculaturii abdomenului	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	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 nantrenamentul sportiv" Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2015.
Bibliografie facultativă:
1. Atanasiu C.,- Unele aspecte privind dezvoltarea calităților motrice la copii şi juniori, rev. EFS, Bucureşti , 1988.
2. Enoiu R. S.,- Teoria Antrenamentului. Fotbal. Ed. OMNIA UNISAST, Brasov, 2002.
3. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Mâine, Bucureşti, 2005.
4. Hanțiu, I., - Studiul mişcării. Ed.Universității din Oradea,2003.
5. Popescu F., - Pregătire fizică în jocurile sportive, Ed. Fundația România de Mâine, Bucureşti, 2009.
6. Radu I.,T., - Evaluarea în procesul didactic, EDP, Bucureşti, 2000.
7. Răduţ C.- Prognoza şi modelul performanțelor oficiale, Rev. E.F.S. nr.2.1989.
8. Şchiopu U., Verza E. – Psihologia vârstelor, Ed. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1981.
9. Serban M. – Aprecierea calităților în sport, Eseu psihopedagogic, Ed.Sport Turism, Bucureşti, 1987.

10. Teodorescu L.- Sportul integrator al educației fizice în cadrul ştiinţei sportului, E.F.S., 1989.
11. Ungureanu O. – Teoria şi metodica antrenamentului sportiv, Ed. Universităţii Al.I. Cuza, Iaşi, 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 şi dezbatere	2	
Modalități de acționare destinate musculaturii pieptului	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	2	
Modalități de acționare destinate musculaturii spatelui	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	2	
Modalități de acționare destinate musculaturii membrelor inferioare	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	2	
Modalități de acționare destinate musculaturii fesierilor	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	2	
Modalități de acționare destinate musculaturii abdomenului	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	2	
Sisteme de pregătire complexă; particularități realizare	Prelegere pe bază de slide, analiză şi dezbatere	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 nantrenamentul sportiv” Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2015.

Bibliografie facultativă:

1. Atanasiu C.,- Unele aspecte privind dezvoltarea calităţilor motrice la copii şi juniori, rev. EFS, Bucureşti , 1988.
2. Enoiu R. S.,- Teoria Antrenamentului. Fotbal. Ed. OMNIA UNISAST, Brasov, 2002.
3. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Mâine, Bucureşti, 2005.
4. Hanțiu, I., - Studiul mişcării. Ed.Universității din Oradea,2003.
5. Popescu F., - Pregătire fizică în jocurile sportive, Ed. Fundația România de Mâine, Bucureşti, 2009.
6. Radu I.,T., - Evaluarea în procesul didactic, EDP, Bucureşti, 2000.
7. Răduţ C.- Prognoza şi modelul performanțelor oficiale, Rev. E.F.S. nr.2.1989.
8. Şchiopu U., Verza E. – Psihologia vârstelor, Ed. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1981.
9. Serban M. – Aprecierea calităţilor în sport, Eseu psihopedagogic, Ed.Sport Turism, Bucureşti, 1987.
10. Teodorescu L.- Sportul integrator al educației fizice în cadrul ştiinţei sportului, E.F.S., 1989.
11. Ungureanu O. – Teoria şi metodica antrenamentului sportiv, Ed. Universităţii Al.I. Cuza, Iaşi, 1995.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților profesionale şi 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	Prezentă 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.	Conditie 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 22.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

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 şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA 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 sportivă 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	II	2.6 Tipul de evaluare	V	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	4	Din care: 3.2 curs	0	3.3 seminar/ laborator/ proiect/stagiu practica	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	0	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notițe	34
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	30
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	27
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități	

3.7 Total ore studiu individual	94
3.8 Total ore pe semestru	150
3.9 Numărul de credite	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	•
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala de seminar cu sistem de proiecție video

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP2 Utilizează strategii pedagogice pentru creativitate Rezultatele învățării (RÎ) 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.2. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. 2.2. Abilități R.Î.2.2.1. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. R.Î.2.2.2. Studentul / absolventul proiectează și planifică programe formative, educative și de recuperare. R.Î.2.2.3. Studentul / absolventul inovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.3. Studentul / absolventul adaptează stilul didactic în funcție de particularitățile de vârstă, nivelul de pregătire și nevoile creative ale subiectilor. CP8. Aplică managementul riscurilor în domeniul sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 8.1. Cunoștințe R.Î.8.1.2. Studentul / absolventul Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport. 8.2. Abilități R.Î.8.2.2. Studentul / absolventul Aplică elemente de management organizațional și educațional. 8.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.8.3.3. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.
Competențe transversale	CT6. Respectă diversitatea valorilor și a normelor culturale Rezultatele învățării (RÎ) 6.1. Cunoștințe R.Î.6.1.1. Studentul / absolventul cunoaște conceptele fundamentale privind diversitatea culturală, valorile, tradițiile și normele sociale specifice diferitelor comunități. R.Î.6.1.2. Studentul / absolventul înțelege importanța respectului reciproc, a toleranței și a incluziunii într-o societate multiculturală. 6.2. Abilități R.Î.6.2.1. Studentul / absolventul recunoaște și valorizează diferențele culturale în comportamente, perspective și practici sociale sau profesionale. R.Î.6.2.2. Studentul / absolventul comunică eficient și deschis cu persoane din medii culturale diverse, adaptându-și atitudinea și limbajul pentru a facilita înțelegerea reciprocă. 6.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.6.3.1. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea de a promova un climat de respect și acceptare față de diversitatea culturală în orice context social sau profesional. R.Î.6.3.2. Studentul / absolventul demonstrează autonomie în adoptarea unor comportamente etice și incluzive, indiferent de mediul cultural în care își desfășoară activitatea.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Însuşirea noţiunilor teoretice specifice disciplinei şi formarea deprinderilor de a aplica unele metode de cercetare
7.2 Obiectivele specifice	• Identificarea unor metode de investigaţie şi aplicarea lor în viitoarea lucrare de disertaţie

8. Conţinuturi

8.1 Curs	Metode de predare		Observaţii
Bibliografie			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învăţare	Număr de ore	Observaţii
Studiul bibliografic. Stabilirea temei şi a planului cercetării	Expunere, prelegere, discuţii interactiv, dezbatere on-line, lucru în grup, învăţare prin probleme/proiecte, analiză şi dezbatere etc.	4	
Fundamentarea ştiinţifică a lucrării de disertaţie (în funcţie de tema lucrării de disertaţie)		10	
Întocmirea planurilor de observaţie la diferite ramuri sportive (în funcţie de tema lucrării de disertaţie)		10	
Efectuarea unui experiment în domeniul sportului. Tratarea unui studiu de caz. Efectuarea unei anchete şi prelucrarea rezultatelor. Tratarea unui studiu de caz. (în funcţie de tema lucrării de disertaţie)		10	
Aplicarea unor teste reprezentative pentru diferite ramuri sportive (în		10	

funcție de tema lucrării de disertație)			
Elaborarea concluziilor și a recomandărilor practico-metodice		6	
Redactarea lucrării de disertație		6	

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. Ștefan E.E - Metodologia elaborarii lucrarilor stiintifice, Curs universitar, Editura Pro universitaria, 2019
4. Turcu I. - Metodologia cercetării în educație fizică şi sport, prezentari power-point, 2024
5. Turcu I., Dissertation thesis preparation, Course notes. Internal use, 2024

Bibliografie facultativă:

1. Bogdan, I. – Elemente de metodică a cunoaşterii, cercetării ştiinţifice şi valorificării cunoştinţelor, Editura Universităţii Lucian Blaga, Sibiu, 2007.
2. Chelcea, S. – Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative şi calitative, Editura Economică, Bucureşti, 2004.
3. Epuran, M. – Metodologia cercetării activităţilor corporale – Exerciţii fizice. Sport. Fitness, Editura FEST, Bucureşti, 2005.
4. Feşteu, D. – Metodologia cercetării – conceperea şi scrierea lucrărilor de cercetare în educaţie fizică şi sport, Editura Aldus, Braşov, 1999.
5. Gagea, A. – Metodologia cercetării ştiinţifice în activitatea de educaţie fizică şi sport, Editura Fundaţiei "România de mâine", Bucureşti, 1999.
6. Maroti, Ş. – Îndrumar pentru elaborarea lucrărilor de cercetare ştiinţifică în domeniul educaţiei fizice şi sportului, Editura Universităţii din Oradea, Oradea, 2003.
7. Niculescu, M. – Metodologia cercetării ştiinţifice în educaţie fizică şi sport, Academia Naţională de Educaţie Fizică şi Sport, Bucureşti, 2001.
8. Popa, G. – Metodologia cercetării ştiinţifice în domeniul educaţiei fizice şi sportului, Editura Orizonturi Universitare, Timişoara, 1999.

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

Școlar General Brașov, Centrul Național de Formare și Perfecționare al antrenorilor

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		Proiect didactic	100%
10.6 Standard minim de performanță			
• Cunoaşterea, înțelegerea, demonstrarea şi folosirea în cadrul activității teoretice și practice a conținuturilor, principiilor şi metodologiilor de instruire specifice disciplinei			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 25.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

Conf.dr. Ioan Turcu Decan	Conf.dr. Bogdan Oancea Director de departament
	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 şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea din Braşov
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 - antrenor

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	II	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	**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 şi notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	40
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	20
Tutoriat	10
Examinări	2
Alte activități - proiecte individuale din teme proprii alese sau din tematica cursurilor	2

3.7 Total ore studiu individual	94
3.8 Total ore pe semestru	150
3.9 Numărul de credite[5)]	5

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	• Sală de curs dotată cu videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala de seminar

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	**COMPETENȚE PROFESIONALE SPECIFICE PROGRAMULUI** (Programul este înscris în Registrul Național al Calificărilor din Învățământul Superior cu următoarele coordonate: cod ocupație COR ESCO 233001 - Profesor în învățământul liceal). **CP7. Ofera instruire în domeniul sportiv** **Rezultatele învățării** **7.1. Cunoștințe** R.Î. 7.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î. 7.1.2. Studentul / absolventul dobândește cunoștințe fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării științifice. R.Î. 7.1.3. Studentul / absolventul Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încâtsă le valorifice optim la nivel individual și de grup. **7.2. Abilități** R.Î. 7.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. R.Î. 7.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. R.Î. 7.2.3. Studentul / absolventul identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului. R.Î. 7.2.4. Studentul / absolventul identifică structuri anatomice ale organismului uman, descrie aspectele funcționale ale organismului uman și descrie mișcările articulare și acțiunile diferitelor grupe musculare. R.Î. 7.2.5. Studentul / absolventul descrie mișcările articulare și acțiunile diferitelor grupe musculare. R.Î. 7.2.6. Studentul/ absolventul argumentează importanța cunoașterii anatomieiși fiziologiei organismului uman în general și solicitările acestuia în timpul efortului fizic, în mod special. **7.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 7.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î. 7.3.2. Studentul/ absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. R.Î. 7.3.3. Studentul / absolventul promovează abordările științifice de actualitate în activitățile de cercetare derulate. R.Î. 7.3.4. Studentul / absolventul demonstrează obiectivitate și rigurozitate științifică în prelucrarea datelor științifice raționamente și intervenții specifice. R.Î. 7.3.5. Studentul / absolventul respectă normele eticii și integrității în cercetare. CP8. Aplica managementul riscurilor în domeniul sportiv **Rezultatele învățării** **8.1. Cunoștințe** R.Î. 8.1.1. Studentul / absolventul Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î. 8.1.2. Studentul / absolventul Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport. **8.2. Abilități** R.Î. 8.2.1. Studentul / absolventul Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. R.Î. 8.2.2. Studentul / absolventul Aplică elemente de management organizațional și educațional. **8.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 8.3.1. Studentul / absolventul utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive. R.Î. 8.3.2. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv. R.Î. 8.3.3. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.

Competențe profesionale	**CP9. Organizeaza activitati de formare** **Rezultatele învățării** **9.1. Cunoștințe** R.Î. 9.1.1. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. R.Î. 9.1.2. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport. R.Î. 9.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. **9.2. Abilități** R.Î. 9.2.1. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile. R.Î. 9.2.2. Studentul / absolventul aplică elemente de management organizațional și educațional. R.Î. 9.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. **9.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 9.3.1. Studentul / absolventul coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora. R.Î. 9.3.2. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului. R.Î. 9.3.3. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psihomotrice și sociale. **CP10. Planifica programul de pregatire sportive** **Rezultatele învățării** **10.1. Cunoștințe** R.Î. 10.1.1. Studentul / absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup. R.Î. 10.1.2. Studentul/ absolventul identifică aspectele de comportament generalșispecific vârstelorși categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î. 10.1.3. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor. **10.2. Abilități** R.Î. 10.2.1. Studentul / absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. R.Î. 10.2.2. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea de a întocmi programe de reabilitare funcțională. R.Î. 10.2.3. Studentul / absolventul proiectează și planifică programe formative, educative și de recuperare. R.Î. 10.2.4. Studentul / absolventul Inovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți. **10.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 10.3.1. Studentul / absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice. R.Î. 10.3.2. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. R.Î. 10.3.3. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv. R.Î. 10.3.4. Studentul / absolventul Inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților. **CP11. Personalizeaza programul de antrenament sportive** **Rezultatele învățării** **11.1. Cunoștințe** R.Î. 11.1.1. Studentul/ absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științeisportuluisi educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î. 11.1.2. Studentul/ absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. R.Î. 11.1.3. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.

	11.2. Abilități R.Î. 11.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. R.Î. 11.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. R.Î. 11.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. R.Î. 11.2.4. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. **11.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 11.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î. 11.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. R.Î. 11.3.3. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psihomotrice și sociale. R.Î. 11.3.4. Studentul / absolventul identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice. R.Î. 11.3.5. Studentul / absolventul comunică eficient și utilizează terminologia specifică. CP12. Motivează sportivii Rezultatele învățării **12.1. Cunoștințe** R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î. 12.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. R.Î. 12.1.3. Studentul / absolventul cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei. 12.2. Abilități R.Î. 12.2.1. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. R.Î. 12.2.2. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile. R.Î. 12.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional. **12.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 12.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; R.Î. 12.3.2. Studentul / absolventul coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora. R.Î. 12.3.3. Studentul / absolventul respectă principiile eticii și deontologiei. R.Î. 12.3.4. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. R.Î. 12.3.5. Studentul / absolventul comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.
	COMPETENȚE TRANSVERSALE **CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare Rezultatele învățării** **1.1. Cunoștințe** R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. **1.2. Abilități** R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. R.Î. 1.2.2. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile. R.Î. 1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.

Competențe transversale	**1.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; R.Î. 1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. R.Î. 1.3.3. Studentul / absolventul participă constant la programe de formare profesională continuă, în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii. **CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și deleagă responsabilități** **Rezultatele învățării** **2.1. Cunoștințe** R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei. R.Î. 2.1.2. Studentul / absolventul cunoaște tehnicile de leadership, motivare și delegare eficientă a responsabilităților. 2.2. Abilități R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă. R.Î. 2.2.2. Studentul/ absolventul deleagă responsabilități în mod echitabilși eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei. **2.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psihomotrice și sociale. R.Î. 2.3.2. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei. **CT3. Moderează discuții, negociază compromisuri, soluționează conflicte, arată empatie și are o minte deschisă** **Rezultatele învățării** **3.1. Cunoștin**ițe R.Î. 3.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î. 3.1.2. Studentul/ absolventul înțelege tehnicile de negociere, mediere și gestionare constructivă a conflictelor. R.Î. 3.1.3. Studentul / absolventul cunoaște principiile de comunicare asertivă și eficientă în contexte diverse. **3.2. Abilități** R.Î. 3.2.1. Studentul / absolventul dezvoltă și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse. R.Î. 3.2.2. Studentul / absolventul negociază soluții echitabile prin identificarea punctelor comune și acceptarea compromisurilor benefice pentru toate părțile implicate. R.Î. 3.2.3. Studentul / absolventul moderează discuții într-un mod echilibrat, asigurând participarea activă și respectul reciproc între participanți. **3.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 3.3.1. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv. R.Î. 3.3.2. Studentul / absolventul dă dovadă de autonomie în inițierea proceselor de mediere și soluționare a conflictelor, fără a evita confruntările necesare. R.Î. 3.3.3. Studentul / absolventul promovează constant respectul pentru diversitate, manifestând o atitudine empatică și deschisă față de idei, valori și opinii diferite.

	CT4. Promovează principiile democrației și ale statului de drept și își exercită drepturile și responsabilitățile **Rezultatele învățării** **4.1. Cunoștințe** R.Î. 4.1.1. Studentul / absolventul cunoaște principiile fundamentale ale democrației, ale statului de drept și ale drepturilor omului. R.Î. 4.1.2. Studentul / absolventul înțelege rolul cetățeanului într-o societate democratică, inclusiv a drepturilor, îndatoririlor și responsabilităților civice. **4.2. Abilități** R.Î. 4.2.1. Studentul / absolventul participă activ la viața comunității academice, susținând valorile democratice și implicându-se în procese decizionale la nivel local sau instituțional. R.Î. 4.2.2. Studentul / absolventul apără și promovează drepturile fundamentale, atât proprii cât și ale celorlalți, prin dialog și acțiuni responsabile. 4.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 4.3.1. Studentul / absolventul își exercită în mod conștient și responsabil drepturile civile, politice și sociale, respectând în același timp drepturile celorlalți. R.Î. 4.3.2. Studentul / absolventul manifestă autonomie și inițiativă în promovarea valorilor democratice. **CT5. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare și colaborare** **Rezultatele învățării** **5.1. Cunoștințe** R.Î. 5.1.1. Studentul / absolventul se familiarizarea cu funcționalitățile esențiale ale aplicațiilor și platformelor de comunicare și colaborare R.Î. 5.1.2. Studentul / absolventul înțelege modul în care tehnologiile digitale pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive și inovatoare. **5.2. Abilități** R.Î. 5.2.1. Studentul / absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, coordonarea echipei și dezvoltarea proiectelor sportive și educaționale R.Î. 5.2.2. Studentul / absolventul integrează instrumente digitale (prezentări interactive, platforme colaborative, resurse multimedia) pentru a susține și valorifica exprimarea creativă în activitățile educaționale și sportive **5.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 5.3.1. Studentul / absolventul manifestă autonomie în alegerea și combinarea creativă a resurselor și aplicațiilor digitale pentru a atinge obiectivele propuse R.Î. 5.3.2. Studentul / absolventul Încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și inovator, bazat pe respect reciproc și exprimare liberă **CT6. Respectă diversitatea valorilor și a normelor culturale** **Rezultatele învățării** **6.1. Cunoștințe** R.Î. 6.1.1. Studentul / absolventul cunoaște conceptele fundamentale privind diversitatea culturală, valorile, tradițiile și normele sociale specifice diferitelor comunități. R.Î. 6.1.2. Studentul / absolventul înțelege importanța respectului reciproc, a toleranței și a incluziunii într-o societate multiculturală.
	6.2. Abilități R.Î. 6.2.1. Studentul / absolventul recunoaște și valorizează diferențele culturale în comportamente, perspective și practici sociale sau profesionale. R.Î. 6.2.2. Studentul / absolventul comunică eficient și deschis cu persoane din medii culturale diverse, adaptându-și atitudinea și limbajul pentru a facilita înțelegerea reciprocă. **6.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 6.3.1. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea de a promova un climat de respect și acceptare față de diversitatea culturală în orice context social sau profesional. R.Î. 6.3.2. Studentul / absolventul demonstrează autonomie în adoptarea unor comportamente etice și incluzive, indiferent de mediul cultural în care își desfășoară activitatea.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din competenţele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. Stăpânirea unor noțiuni teoretice privind formarea capacității de formator, de a înțelege conceptul de comportament sportiv şi de performanță în domeniul antrenamentului sportiv,
7.2 Obiectivele specifice	Formarea capacității de înțelegere a proceselor de pregătire motorie de performanță prin prisma proceselor ce rezultă în pregătirea de lungă durată. Achiziția de tehnici, metode şi instrumente privind remedierea unor probleme specifice cu influență negativă asupra atingerii performanțelor sportive / învățării motrice

8. Conținuturi

8.1 Curs	**Metode de predare**	**Număr de ore**	**Obs**
Coaching-ul în sportul de performanță; istoric, forme şi conținut	Metode de	2	

Compatibilitatea antrenor – sportiv; personalitatea grupului sportiv Consilierea – sfătuirea, asistența psihologică. Deontologia consilierii	comunicare: prelegere îmbunătățită + conversație Metode de explorare: studiu de caz, observație, Metode de predare – învățare: predarea reciproca,	4	
Grupul sportiv şi conducerea lui: Leadership în sport. Teorii în leadership. Modelul multidimensional al liderului. Funcțiile şi personalitatea antrenorului în viața grupului: coach, mentor, consilier etc;		4	
Modalități de autocunoaştere şi de intercunoaştere a antrenorului şi grupului sportiv; teste psihologice. Psihosportivograma Coeziunea grupului sportiv. Coeziunea socială şi coeziunea de sarcină. Modele conceptuale. Evaluarea coeziunii. Determinanți ai coeziunii în echipa sportivă.		2 4	
Comunicarea pedagogică (verbală şi non verbală) în cadrul echipei. Activarea prin intermediul comunicării şi strategiile de optimizare a activării. Energizarea de echipă şi individuală. Strategii de energizare.		4	
Decizia şi asumarea responsabilităților în cadrul pregătirii şi competiții; Alegerea obiectivelor		4	
Metode de consiliere şi asistență în sportul de performanță; Planificarea formării personalității sportive şi a carierei sportive		4	

Bibliografie de referință

Balint E. Note de curs 2025

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

Beck, S.J. (2010). Psihoterapie Cognitivă: Fundamente și Perspective. Cluj-Napoca: Editura RTS.

Becket, M. (2010). ‚Coach class, top class'.Daily Telegraph, 19th October.

Belbin, R.M. (2010). Team roles at work (a treia ediție).NewYork:. Abingdon. Routledge.

Epuran M, Holdevici I, Tonita F 2022 – Psihologia sportului de performanță, *ISBN: 978-606-40-1236-4* 2022

Ricardo A. Rubinstein, (2019) Sportivi pe divan. O abordare psihodinamica, Editura Trei, Colectia: Dezvoltare personala

Bibliografie facultativă

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

Derlogea Ş.Teambuilding: 50 de jocuri şi rolul lor în consolidarea echipei, Editura Amaltea, Bucureşti, 2006

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

Horghidan H, Metode de psihodiagnostic, Editura Didactică şi Pedagogică, R.A, Bucureşti 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,

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

Neacşu I, Ene M. Educație şi autoeducație în formarea personalității sportive (capitolul V), Editura Sport Turism, 1987, Bucureşti

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

Popescu C - Antrenorul – profilul, personalitatea şi munca sa, Editura Sport Turism, 1979, Bucureşti

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	**Metode de predare-învățare**	**Număr de ore**	**Obs**
Aptitudinile sportive, Trebuințe, interes şi motivație în sportul de performanță	Metode de explorare: studiu de caz, observație, Metode de predare – învățare: predarea reciproca,	6	
Cunoaşterea potențialului individual prin tehnici de tip mapping (linia vieții, harta valorilor personale, rata unică, spațiul de viață)		4	
Stilul managerial al antrenorului în grupul sportiv; Compatibilitatea antrenor – sportiv; personalitatea grupului sportiv; Consilierea – sfătuirea, asistența psihologică. Deontologia consilierii		6	
Conducerea grupului; Autoactivarea şi rutinele precompetiționale. Activități propuse pentru a realiza activizarea individuală şi de echipă		4	
Motivația participării în concurs Managementul stilului de viață; Stresul şi combaterea lui		4	
Metode de evaluare în consilierea psihologică: Metoda personalizării problemei, Metoda metaforei; Metode şi tehnici de grup, Interviul time-line		4	

Bibliografie de referință

Balint E. Note de curs 2025

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

Beck, S.J. (2010). Psihoterapie Cognitivă: Fundamente și Perspective. Cluj-Napoca: Editura RTS.

Becket, M. (2010). ‚Coach class, top class'.Daily Telegraph, 19th October.

Belbin, R.M. (2010). Team roles at work (a treia ediție).NewYork:. Abingdon. Routledge.
Epuran M, Holdevici I, Tonita F 2022 – Psihologia sportului de performanță, *ISBN: 978-606-40-1236-4* 2022
Ricardo A. Rubinstein, (2019) Sportivi pe divan. O abordare psihodinamica, Editura Trei, Colectia: Dezvoltare personala
Bibliografie facultativă
Crăciun, M., 2005 Psihologia Sportului Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Derlogea Ş.Teambuilding: 50 de jocuri şi rolul lor în consolidarea echipei, Editura Amaltea, Bucureşti, 2006
Dumitru Al. Ion Consiliere psihopedagogică – baze teoretice şi sugestii practice, Collegium, 2008
Horghidan H, Metode de psihodiagnostic, Editura Didactică şi Pedagogică, R.A, Bucureşti 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,
Mitrofan N. Testarea psihologică Aspecte teoretice si practice, Editura Polirom, 2009
Neacşu I, Ene M. Educație şi autoeducație în formarea personalității sportive (capitolul V), Editura Sport Turism, 1987, Bucureşti
Prelici V Performanța sportivă, personalitate, selecție, Editura Facla, Timişoara, 1980
Popescu CAntrenorul – profilul, personalitatea şi munca sa, Editura Sport Turism, 1979, Bucureşti

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

Competențe minimale in ceea ce privește proiectarea, pregătirea, conducerea, evaluarea muncii de antrenor / formator sportiv la niveluri de instruire diferite

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea şi analizarea corectă a unor procese, conținuturi şi acțiuni în domeniul sportului de performanță	Evaluare orală pe bază de proiecte	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a achizițiilor teoretice şi practice specifice	Evaluare orală pe bază de proiecte	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Cunoașterea principalelor tehnici de conlucrare cu echipa/sportivii loturilor din subordine			

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

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

Notă:

1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA 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	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 şi notițe	30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	30
Tutoriat	10
Examinări	2
Alte activități.....	6

3.7 Total ore de activitate a studentului	108
3.8 Total ore pe semestru	150
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 desfăşurare a cursului	• Sala curs cu proiecție
5.2 de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală seminar

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

Competențe profesionale	**COMPETENȚE PROFESIONALE SPECIFICE PROGRAMULUI** (Programul este înscris în Registrul Național al Calificărilor din Învățământul Superior cu următoarele coordonate: cod ocupație COR ESCO 233001 - Profesor în învățământul liceal). **CP7. Ofera instruire în domeniul sportiv** **Rezultatele învățării** **7.1. Cunoștințe** R.Î. 7.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î. 7.1.2. Studentul / absolventul dobândește cunoștințe fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării științifice. R.Î. 7.1.3. Studentul / absolventul Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încâtsă le valorifice optim la nivel individual și de grup. **7.2. Abilități** R.Î. 7.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. R.Î. 7.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. R.Î. 7.2.3. Studentul / absolventul identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului. R.Î. 7.2.4. Studentul / absolventul identifică structuri anatomice ale organismului uman, descrie aspectele funcționale ale organismului uman și descrie mișcările articulare și acțiunile diferitelor grupe musculare. R.Î. 7.2.5. Studentul / absolventul descrie mișcările articulare și acțiunile diferitelor grupe musculare. R.Î. 7.2.6. Studentul/ absolventul argumentează importanța cunoașterii anatomieiși fiziologiei organismului uman în general și solicitările acestuia în timpul efortului fizic, în mod special. **7.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 7.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î. 7.3.2. Studentul/ absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. R.Î. 7.3.3. Studentul / absolventul promovează abordările științifice de actualitate în activitățile de cercetare derulate. R.Î. 7.3.4. Studentul / absolventul demonstrează obiectivitate și rigurozitate științifică în prelucrarea datelor științifice raționamente și intervenții specifice. R.Î. 7.3.5. Studentul / absolventul respectă normele eticii și integrității în cercetare. CP8. Aplica managementul riscurilor în domeniul sportiv **Rezultatele învățării** **8.1. Cunoștințe** R.Î. 8.1.1. Studentul / absolventul Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î. 8.1.2. Studentul / absolventul Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport. **8.2. Abilități** R.Î. 8.2.1. Studentul / absolventul Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. R.Î. 8.2.2. Studentul / absolventul Aplică elemente de management organizațional și educațional. **8.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 8.3.1. Studentul / absolventul utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive. R.Î. 8.3.2. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv. R.Î. 8.3.3. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.

Competențe profesionale	**CP9. Organizeaza activitati de formare** **Rezultatele învățării** **9.1. Cunoștințe** R.Î. 9.1.1. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. R.Î. 9.1.2. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport. R.Î. 9.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. **9.2. Abilități** R.Î. 9.2.1. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile. R.Î. 9.2.2. Studentul / absolventul aplică elemente de management organizațional și educațional. R.Î. 9.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. **9.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 9.3.1. Studentul / absolventul coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora. R.Î. 9.3.2. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului. R.Î. 9.3.3. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psihomotrice și sociale. **CP10. Planifica programul de pregatire sportive** **Rezultatele învățării** **10.1. Cunoștințe** R.Î. 10.1.1. Studentul / absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup. R.Î. 10.1.2. Studentul/ absolventul identifică aspectele de comportament generalșispecific vârstelorși categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î. 10.1.3. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor. **10.2. Abilități** R.Î. 10.2.1. Studentul / absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. R.Î. 10.2.2. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea de a întocmi programe de reabilitare funcțională. R.Î. 10.2.3. Studentul / absolventul proiectează și planifică programe formative, educative și de recuperare. R.Î. 10.2.4. Studentul / absolventul Inovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți. **10.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 10.3.1. Studentul / absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice. R.Î. 10.3.2. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. R.Î. 10.3.3. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv. R.Î. 10.3.4. Studentul / absolventul Inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților. **CP11. Personalizeaza programul de antrenament sportive** **Rezultatele învățării** **11.1. Cunoștințe** R.Î. 11.1.1. Studentul/ absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științeisportuluisi educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î. 11.1.2. Studentul/ absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. R.Î. 11.1.3. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.

	11.2. Abilități R.Î. 11.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. R.Î. 11.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. R.Î. 11.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. R.Î. 11.2.4. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. **11.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 11.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î. 11.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. R.Î. 11.3.3. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psihomotrice și sociale. R.Î. 11.3.4. Studentul / absolventul identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice. R.Î. 11.3.5. Studentul / absolventul comunică eficient și utilizează terminologia specifică. CP12. Motivează sportivii Rezultatele învățării **12.1. Cunoștințe** R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î. 12.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. R.Î. 12.1.3. Studentul / absolventul cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei. 12.2. Abilități R.Î. 12.2.1. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. R.Î. 12.2.2. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile. R.Î. 12.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional. **12.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 12.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; R.Î. 12.3.2. Studentul / absolventul coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora. R.Î. 12.3.3. Studentul / absolventul respectă principiile eticii și deontologiei. R.Î. 12.3.4. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. R.Î. 12.3.5. Studentul / absolventul comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.
	COMPETENȚE TRANSVERSALE **CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare Rezultatele învățării** **1.1. Cunoștințe** R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. **1.2. Abilități** R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. R.Î. 1.2.2. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile. R.Î. 1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.

Competențe transversale	**1.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; R.Î. 1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. R.Î. 1.3.3. Studentul / absolventul participă constant la programe de formare profesională continuă, în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii. **CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și deleagă responsabilități** **Rezultatele învățării** **2.1. Cunoștințe** R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei. R.Î. 2.1.2. Studentul / absolventul cunoaște tehnicile de leadership, motivare și delegare eficientă a responsabilităților. 2.2. Abilități R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă. R.Î. 2.2.2. Studentul/ absolventul deleagă responsabilități în mod echitabilși eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei. **2.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psihomotrice și sociale. R.Î. 2.3.2. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei. **CT3. Moderează discuții, negociază compromisuri, soluționează conflicte, arată empatie și are o minte deschisă** **Rezultatele învățării** **3.1. Cunoștin**ițe R.Î. 3.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î. 3.1.2. Studentul/ absolventul înțelege tehnicile de negociere, mediere și gestionare constructivă a conflictelor. R.Î. 3.1.3. Studentul / absolventul cunoaște principiile de comunicare asertivă și eficientă în contexte diverse. **3.2. Abilități** R.Î. 3.2.1. Studentul / absolventul dezvoltă și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse. R.Î. 3.2.2. Studentul / absolventul negociază soluții echitabile prin identificarea punctelor comune și acceptarea compromisurilor benefice pentru toate părțile implicate. R.Î. 3.2.3. Studentul / absolventul moderează discuții într-un mod echilibrat, asigurând participarea activă și respectul reciproc între participanți. **3.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 3.3.1. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv. R.Î. 3.3.2. Studentul / absolventul dă dovadă de autonomie în inițierea proceselor de mediere și soluționare a conflictelor, fără a evita confruntările necesare. R.Î. 3.3.3. Studentul / absolventul promovează constant respectul pentru diversitate, manifestând o atitudine empatică și deschisă față de idei, valori și opinii diferite.

	CT4. Promovează principiile democrației și ale statului de drept și își exercită drepturile și responsabilitățile **Rezultatele învățării** **4.1. Cunoștințe** R.Î. 4.1.1. Studentul / absolventul cunoaște principiile fundamentale ale democrației, ale statului de drept și ale drepturilor omului. R.Î. 4.1.2. Studentul / absolventul înțelege rolul cetățeanului într-o societate democratică, inclusiv a drepturilor, îndatoririlor și responsabilităților civice. **4.2. Abilități** R.Î. 4.2.1. Studentul / absolventul participă activ la viața comunității academice, susținând valorile democratice și implicându-se în procese decizionale la nivel local sau instituțional. R.Î. 4.2.2. Studentul / absolventul apără și promovează drepturile fundamentale, atât proprii cât și ale celorlalți, prin dialog și acțiuni responsabile. 4.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 4.3.1. Studentul / absolventul își exercită în mod conștient și responsabil drepturile civile, politice și sociale, respectând în același timp drepturile celorlalți. R.Î. 4.3.2. Studentul / absolventul manifestă autonomie și inițiativă în promovarea valorilor democratice. **CT5. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare și colaborare** **Rezultatele învățării** **5.1. Cunoștințe** R.Î. 5.1.1. Studentul / absolventul se familiarizarea cu funcționalitățile esențiale ale aplicațiilor și platformelor de comunicare și colaborare R.Î. 5.1.2. Studentul / absolventul înțelege modul în care tehnologiile digitale pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive și inovatoare. **5.2. Abilități** R.Î. 5.2.1. Studentul / absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, coordonarea echipei și dezvoltarea proiectelor sportive și educaționale R.Î. 5.2.2. Studentul / absolventul integrează instrumente digitale (prezentări interactive, platforme colaborative, resurse multimedia) pentru a susține și valorifica exprimarea creativă în activitățile educaționale și sportive **5.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 5.3.1. Studentul / absolventul manifestă autonomie în alegerea și combinarea creativă a resurselor și aplicațiilor digitale pentru a atinge obiectivele propuse R.Î. 5.3.2. Studentul / absolventul Încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și inovator, bazat pe respect reciproc și exprimare liberă **CT6. Respectă diversitatea valorilor și a normelor culturale** **Rezultatele învățării** **6.1. Cunoștințe** R.Î. 6.1.1. Studentul / absolventul cunoaște conceptele fundamentale privind diversitatea culturală, valorile, tradițiile și normele sociale specifice diferitelor comunități. R.Î. 6.1.2. Studentul / absolventul înțelege importanța respectului reciproc, a toleranței și a incluziunii într-o societate multiculturală.
	6.2. Abilități R.Î. 6.2.1. Studentul / absolventul recunoaște și valorizează diferențele culturale în comportamente, perspective și practici sociale sau profesionale. R.Î. 6.2.2. Studentul / absolventul comunică eficient și deschis cu persoane din medii culturale diverse, adaptându-și atitudinea și limbajul pentru a facilita înțelegerea reciprocă. **6.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 6.3.1. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea de a promova un climat de respect și acceptare față de diversitatea culturală în orice context social sau profesional. R.Î. 6.3.2. Studentul / absolventul demonstrează autonomie în adoptarea unor comportamente etice și incluzive, indiferent de mediul cultural în care își desfășoară activitatea.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din competenţele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Formarea competenţelor necesare pentru evaluarea, dezvoltarea și optimizarea abilităților psihomotrice la sportivi, în vederea maximizării performanţei sportive prin aplicarea unor tehnici specifice psihomotricităţii.
7.2 Obiectivele specifice	• Dezvoltarea capacităţii de a analiza și explica structura și funcţiile mecanismelor psihomotrice care influenţează performanţa în sport; • Exersarea competenţelor de utilizare a metodelor și instrumentelor de evaluare psihomotrică pentru a determina nivelul de dezvoltare a abilităţilor psihomotrice și a stabili intervenţii personalizate.

8. Conţinuturi

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 şi conversație euristică	2 ore	
4. Conduite neuromotrice	Expunere şi demonstrație	2 ore	
5. Abilități psihomotrii și reglare emoțională	Prelegere	2 ore	
6. Metode de evaluare psihomotrică în antrenamentul sportiv	Demonstrație şi conversație euristică	2 ore	
7. Adaptarea tehnicilor psihomotrice la sporturile individuale și de echipă	Prelegere	2 ore	

Bibliografie obligatorie

1. Bompa 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 performantei sportive. Solicitările psihice în sport. Editura Titu Maiorescu/Hamangiu, București, 2022;
8. Tranulea V. - Antrenorul – managerul activităților sportive de antrenament şi 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 Braşov 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	Dezbatere	2 oră	
4. Particularități ale psihomotricității în sporturile colective	Dezbatere	2 oră	
5. Particularități ale psihomotricității în sporturile individuale	Dezbatere	2 ore	
6. Analiza controlului postural în performanța sportivă	Dezbatere	2 ore	
7. Teste psihomotrice aplicabile în sport	Lucru în grup, dezbatere	2 ore	

Bibliografie obligatorie

1. Bompa 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 performantei sportive. Solicitările psihice în sport. Editura Titu Maiorescu/Hamangiu, București, 2022;

8. Tranulea V. - Antrenorul – managerul activităților sportive de antrenament şi 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 Braşov 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 aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților 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 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%.			

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.

Conf.dr. Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan OANCEA Director de departament
Conf. dr. Dragoş Ioan TOHĂNEAN Titular de curs	Conf. dr. Dragoş 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 şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Braşov
1.2 Facultatea	Educație fizică şi sporturi montane
1.3 Departamentul	Educație fizică și motricitate specială
1.4 Domeniul de studii de masterat	Educație fizică şi sport
1.5 Ciclul de studii2)	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	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	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**
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 şi notițe	30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	20
Tutoriat	20
Examinări	2
Alte activități.....	6

3.7 Total ore de activitate a studentului	108
3.8 Total ore pe semestru	150
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 desfăşurare a cursului	• Sala cu aparatura informatică
5.2 de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala cu aparatura informatică

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

Competențe profesionale	CP1 Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale Rezultatele învățării (RÎ) 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. R.Î.1.1.3. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere 1.2. Abilități R.Î.1.2.2. Studentul / absolventul aplică elemente de management organizațional și educațional 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.3. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv CP2 Utilizează strategii pedagogice pentru creativitate Rezultatele învățării (RÎ) 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor R.Î.2.1.2. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial R.Î.2.1.3. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive 2.2. Abilități R.Î.2.2.1. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. R.Î.2.2.2. Studentul / absolventul proiectează și planifică programe formative, educative și de recuperare. R.Î.2.2.3. Studentul / absolventul inovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul / absolventul Inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților
Competențe transversale	CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare Rezultatele învățării (RÎ) 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î.1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. 1.2. Abilități R.Î.1.2.1. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. R.Î.1.2.2. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile. R.Î.1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. R.Î.1.3.3. Studentul / absolventul participă constant la programe de formare profesională continuă, în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din competenţele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Îmbogăţirea cunoştinţelor dobândite în cadrul fiziologiei efortului;	
7.2 Obiectivele specifice	• Cunoaşterea reacţiilor adaptative ale organismului uman faţă de solicitările tor mai mari din cadrul efortului de antrenament.	

8. Conţinuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observaţii
1.Aspecte fiziologice ale stării de start, ale încălzirii şi cea de-a doua respitaţie;	Prelegere-Expunere Conversatie Invăţare pe bază de proiecte	2	
2.Starea de antrenament, forma sportivă;		2	
3.Particularităţile contracţiilor izometrice şi izotonice;		2	
4.Fiziologia oboselii nervoase şi neuromusculare;		2	
5.Bazele fiziologice ale calităţilor fizice. Aspecte ale fiziologiei vitezei, rezistenţei, forţei şi îndemânării;		2	

6.Antrenamentul la altitudine medie, variații de fus orar şi condiții climaterice.		2	
7.Dopingul la sportivi. Barem de contraindicații în sport.		2	

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. Baciu, I., - „ Fiziologie", Bucureşti, 1980, EDP.
2. Dorofteiu, T., - Fiziologie, 1989 – Editura Dacia.
3. Demeter A. – „Fiziologie şi biochimia educaţiei fizice şi sportului", Bucureşti 1979.
4. Grazton – „Fiziologie umană" – Bucureşti, 1994,
5. Drăgan I. – „Practica medicinii sportive", Bucureşti, 1986
6. Îndrumar de lucrări practice – IMF Bucureşti – Medicină sportivă, 1989
7. Drăgan I. – Medicina sportivă aplicată – Editura Bucureşti, 1994.
8. Drăgan I., Stroiescu V. – Medicaţia la sportivi, Editura Bucureşti, 1995
9. Ifrim M. – Antropologie motrică – E.S.E. Bucureşti, 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 şi după efort;	Prelegere-Expunere Conversatie Invăţare pe bază de proiecte	2	
2.Determinarea unor parametri fiziologici în efortul de viteză;		2	
3.Determinarea unor parametri fiziologici în efortul de rezistenţă;		2	
4.Determinarea unor parametri fiziologici în efortul de forţă;		2	
5.Studierea comparativă a unor parametri fiziologici la băieţi şi fete;		2	
6.E.C.G. de efort şi repaus la sportivi		2	
7.Elemente de spirometrie şi spirografie. Noţiuni de medicaţie a efortului fizic. Lista claselor şi metodelor de doping		2	

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. Baciu, I., - „ Fiziologie", Bucureşti, 1980, EDP.
2. Dorofteiu, T., - Fiziologie, 1989 – Editura Dacia.
3. Demeter A. – „Fiziologie şi biochimia educaţiei fizice şi sportului", Bucureşti 1979.
4. Grazton – „Fiziologie umană" – Bucureşti, 1994,
5. Drăgan I. – „Practica medicinii sportive", Bucureşti, 1986
6. Îndrumar de lucrări practice – IMF Bucureşti – Medicină sportivă, 1989
7. Drăgan I. – Medicina sportivă aplicată – Editura Bucureşti, 1994.
8. Drăgan I., Stroiescu V. – Medicaţia la sportivi, Editura Bucureşti, 1995
9. Ifrim M. – Antropologie motrică – E.S.E. Bucureşti, 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 aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților 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	Cunoştinţe 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 noţiunile acumulate, capacitatea de înţelegere şi 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 22.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan OANCEA, 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 şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA 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	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	2	2.5 Semestrul	2	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	**1**	din care: 3.2 curs	**1**	3.3 seminar/ laborator/ proiect	**0**
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	0

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notițe	40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	40
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	53
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități.....	

3.7 Total ore de activitate a studentului	136
3.8 Total ore pe semestru	150
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 desfăşurare a cursului	• Sală dotată cu videoproiector
5.2 de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală dotată cu videoproiector

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

Competențe profesionale	CP2 Utilizează strategii pedagogice pentru creativitate Rezultatele învățării (RÎ) 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.3. Studentul / absolventul adaptează stilul didactic în funcție de particularitățile de vârstă, nivelul de pregătire și nevoile creative ale subiectilor. CP4. Pregatește conținutul lecției Rezultatele învățării (RÎ) 4.1. Cunoștințe R.Î.4.1.3. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport. CP7. Oferă instruire în domeniul sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.2. Studentul / absolventul dobândește cunoștințe fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării științifice. 7.2. Abilități R.Î.7.2.3. Studentul / absolventul identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului.
Competențe transversale	CT4. Promovează principiile democrației și ale statului de drept și își exercită drepturile și responsabilitățile Rezultatele învățării (RÎ) 4.1. Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul / absolventul cunoaște principiile fundamentale ale democrației, ale statului de drept și ale drepturilor omului. R.Î.4.1.2. Studentul / absolventul înțelege rolul cetățeanului într-o societate democratică, inclusiv a drepturilor, îndatoririlor și responsabilităților civice. 4.2. Abilități R.Î.4.2.1. Studentul / absolventul participă activ la viața comunității academice, susținând valorile democratice și implicându-se în procese decizionale la nivel local sau instituțional. R.Î.4.2.2. Studentul / absolventul apără și promovează drepturile fundamentale, atât proprii cât și ale celorlalți, prin dialog și acțiuni responsabile. 4.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul / absolventul își exercită în mod conștient și responsabil drepturile civile, politice și sociale, respectând în același timp drepturile celorlalți. R.Î.4.3.2. Studentul / absolventul manifestă autonomie și inițiativă în promovarea valorilor democratice

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Dobândirea de cunoștințe despre conceptele și aspectele eticii și deontologiei profesionale și aplicarea acestora în antrenamentul și competiția sportivă.
7.2 Obiectivele specifice	• Înțelegerea principiilor eticii și integrității academice; Să aibă capacitatea de a aplica și de a opera cu principiile eticii în domeniul pregătirii sportive. Înțelegerea rolului special al eticii pentru dezvoltarea personală, profesională și socială.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Noțiune introductivă: distincția dintre etică, moralitate și etică aplicată.	Prelegere	2	
Modele de om moral: Socratic	Prelegere	2	
Modele de om moral: Platonic	Prelegere	2	
Modele de om moral: Epicurian	Prelegere	2	
Modele de om moral: Aristotelian	Prelegere	2	
Combinarea modelelor morale pentru realizarea modelului sportiv (etic și moral)	Prelegere	2	
Etică și deontologie în antrenamentul sportiv	Prelegere	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 contemporany issues, Boston 2018

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.
4. .https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/classroom-equality-diversity/
5. Teriș Ș., - Ethics and academic integrity. Course Notes. Internal use

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 șisoluții. Alpha Mon, 2012

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților profesionale şi 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	Prezența minimă 50%	Examen scris	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezența minimă 80%	Susținerea unui raport de etică sportivă în specializarea proprie	Condiție de intrare în examen
10.6 Standard minim de performanță			
• Comunicarea corectă a informațiilor folosind limbajul științific legat de "etica și deontologia profesională", cunoașterea conceptelor de bază specifice disciplinei și obținerea unei note minime de 5 la evaluarea finală.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 25/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024

Conf.dr. Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan Marian 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 şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).

FIŞA 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	II	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	**2**	3.3 seminar/ laborator/ proiect	**1**
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notițe	30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	30
Tutoriat	10
Examinări	2
Alte activități.....	6

3.7 Total ore de activitate a studentului	108
3.8 Total ore pe semestru	150
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 desfăşurare a cursului	• Sala curs cu proiecție
5.2 de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală seminar

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

Competențe profesionale	**COMPETENȚE PROFESIONALE SPECIFICE PROGRAMULUI** (Programul este înscris în Registrul Național al Calificărilor din Învățământul Superior cu următoarele coordonate: cod ocupație COR ESCO 233001 - Profesor în învățământul liceal). **CP7. Ofera instruire în domeniul sportiv** **Rezultatele învățării** **7.1. Cunoștințe** R.Î. 7.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î. 7.1.2. Studentul / absolventul dobândește cunoștințe fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării științifice. R.Î. 7.1.3. Studentul / absolventul Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încâtsă le valorifice optim la nivel individual și de grup. **7.2. Abilități** R.Î. 7.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. R.Î. 7.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. R.Î. 7.2.3. Studentul / absolventul identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului. R.Î. 7.2.4. Studentul / absolventul identifică structuri anatomice ale organismului uman, descrie aspectele funcționale ale organismului uman și descrie mișcările articulare și acțiunile diferitelor grupe musculare. R.Î. 7.2.5. Studentul / absolventul descrie mișcările articulare și acțiunile diferitelor grupe musculare. R.Î. 7.2.6. Studentul/ absolventul argumentează importanța cunoașterii anatomieiși fiziologiei organismului uman în general și solicitările acestuia în timpul efortului fizic, în mod special. **7.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 7.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î. 7.3.2. Studentul/ absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. R.Î. 7.3.3. Studentul / absolventul promovează abordările științifice de actualitate în activitățile de cercetare derulate. R.Î. 7.3.4. Studentul / absolventul demonstrează obiectivitate și rigurozitate științifică în prelucrarea datelor științifice raționamente și intervenții specifice. R.Î. 7.3.5. Studentul / absolventul respectă normele eticii și integrității în cercetare. CP8. Aplica managementul riscurilor în domeniul sportiv **Rezultatele învățării** **8.1. Cunoștințe** R.Î. 8.1.1. Studentul / absolventul Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î. 8.1.2. Studentul / absolventul Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport. **8.2. Abilități** R.Î. 8.2.1. Studentul / absolventul Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. R.Î. 8.2.2. Studentul / absolventul Aplică elemente de management organizațional și educațional. **8.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 8.3.1. Studentul / absolventul utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive. R.Î. 8.3.2. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv. R.Î. 8.3.3. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.

Competențe profesionale	**CP9. Organizeaza activitati de formare** **Rezultatele învățării** **9.1. Cunoștințe** R.Î. 9.1.1. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. R.Î. 9.1.2. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport. R.Î. 9.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. **9.2. Abilități** R.Î. 9.2.1. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile. R.Î. 9.2.2. Studentul / absolventul aplică elemente de management organizațional și educațional. R.Î. 9.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. **9.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 9.3.1. Studentul / absolventul coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora. R.Î. 9.3.2. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului. R.Î. 9.3.3. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psihomotrice și sociale. **CP10. Planifica programul de pregatire sportive** **Rezultatele învățării** **10.1. Cunoștințe** R.Î. 10.1.1. Studentul / absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup. R.Î. 10.1.2. Studentul/ absolventul identifică aspectele de comportament generalșispecific vârstelorși categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î. 10.1.3. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor. **10.2. Abilități** R.Î. 10.2.1. Studentul / absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. R.Î. 10.2.2. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea de a întocmi programe de reabilitare funcțională. R.Î. 10.2.3. Studentul / absolventul proiectează și planifică programe formative, educative și de recuperare. R.Î. 10.2.4. Studentul / absolventul Inovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți. **10.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 10.3.1. Studentul / absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice. R.Î. 10.3.2. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. R.Î. 10.3.3. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv. R.Î. 10.3.4. Studentul / absolventul Inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților. **CP11. Personalizeaza programul de antrenament sportive** **Rezultatele învățării** **11.1. Cunoștințe** R.Î. 11.1.1. Studentul/ absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științeisportuluisi educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î. 11.1.2. Studentul/ absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. R.Î. 11.1.3. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.

	11.2. Abilități R.Î. 11.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. R.Î. 11.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. R.Î. 11.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. R.Î. 11.2.4. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. **11.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 11.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î. 11.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. R.Î. 11.3.3. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psihomotrice și sociale. R.Î. 11.3.4. Studentul / absolventul identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice. R.Î. 11.3.5. Studentul / absolventul comunică eficient și utilizează terminologia specifică. CP12. Motivează sportivii Rezultatele învățării **12.1. Cunoștințe** R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î. 12.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. R.Î. 12.1.3. Studentul / absolventul cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei. 12.2. Abilități R.Î. 12.2.1. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. R.Î. 12.2.2. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile. R.Î. 12.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional. **12.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 12.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; R.Î. 12.3.2. Studentul / absolventul coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora. R.Î. 12.3.3. Studentul / absolventul respectă principiile eticii și deontologiei. R.Î. 12.3.4. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. R.Î. 12.3.5. Studentul / absolventul comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.
	COMPETENȚE TRANSVERSALE **CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare Rezultatele învățării** **1.1. Cunoștințe** R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. **1.2. Abilități** R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. R.Î. 1.2.2. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile. R.Î. 1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.

Competențe transversale	**1.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; R.Î. 1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. R.Î. 1.3.3. Studentul / absolventul participă constant la programe de formare profesională continuă, în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii. **CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și deleagă responsabilități** **Rezultatele învățării** **2.1. Cunoștințe** R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei. R.Î. 2.1.2. Studentul / absolventul cunoaște tehnicile de leadership, motivare și delegare eficientă a responsabilităților. 2.2. Abilități R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă. R.Î. 2.2.2. Studentul/ absolventul deleagă responsabilități în mod echitabilși eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei. **2.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psihomotrice și sociale. R.Î. 2.3.2. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei. **CT3. Moderează discuții, negociază compromisuri, soluționează conflicte, arată empatie și are o minte deschisă** **Rezultatele învățării** **3.1. Cunoștin**ițe R.Î. 3.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î. 3.1.2. Studentul/ absolventul înțelege tehnicile de negociere, mediere și gestionare constructivă a conflictelor. R.Î. 3.1.3. Studentul / absolventul cunoaște principiile de comunicare asertivă și eficientă în contexte diverse. **3.2. Abilități** R.Î. 3.2.1. Studentul / absolventul dezvoltă și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse. R.Î. 3.2.2. Studentul / absolventul negociază soluții echitabile prin identificarea punctelor comune și acceptarea compromisurilor benefice pentru toate părțile implicate. R.Î. 3.2.3. Studentul / absolventul moderează discuții într-un mod echilibrat, asigurând participarea activă și respectul reciproc între participanți. **3.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 3.3.1. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv. R.Î. 3.3.2. Studentul / absolventul dă dovadă de autonomie în inițierea proceselor de mediere și soluționare a conflictelor, fără a evita confruntările necesare. R.Î. 3.3.3. Studentul / absolventul promovează constant respectul pentru diversitate, manifestând o atitudine empatică și deschisă față de idei, valori și opinii diferite.

	CT4. Promovează principiile democrației și ale statului de drept și își exercită drepturile și responsabilitățile **Rezultatele învățării** **4.1. Cunoștințe** R.Î. 4.1.1. Studentul / absolventul cunoaște principiile fundamentale ale democrației, ale statului de drept și ale drepturilor omului. R.Î. 4.1.2. Studentul / absolventul înțelege rolul cetățeanului într-o societate democratică, inclusiv a drepturilor, îndatoririlor și responsabilităților civice. **4.2. Abilități** R.Î. 4.2.1. Studentul / absolventul participă activ la viața comunității academice, susținând valorile democratice și implicându-se în procese decizionale la nivel local sau instituțional. R.Î. 4.2.2. Studentul / absolventul apără și promovează drepturile fundamentale, atât proprii cât și ale celorlalți, prin dialog și acțiuni responsabile. 4.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 4.3.1. Studentul / absolventul își exercită în mod conștient și responsabil drepturile civile, politice și sociale, respectând în același timp drepturile celorlalți. R.Î. 4.3.2. Studentul / absolventul manifestă autonomie și inițiativă în promovarea valorilor democratice. **CT5. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare și colaborare** **Rezultatele învățării** **5.1. Cunoștințe** R.Î. 5.1.1. Studentul / absolventul se familiarizarea cu funcționalitățile esențiale ale aplicațiilor și platformelor de comunicare și colaborare R.Î. 5.1.2. Studentul / absolventul înțelege modul în care tehnologiile digitale pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive și inovatoare. **5.2. Abilități** R.Î. 5.2.1. Studentul / absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, coordonarea echipei și dezvoltarea proiectelor sportive și educaționale R.Î. 5.2.2. Studentul / absolventul integrează instrumente digitale (prezentări interactive, platforme colaborative, resurse multimedia) pentru a susține și valorifica exprimarea creativă în activitățile educaționale și sportive **5.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 5.3.1. Studentul / absolventul manifestă autonomie în alegerea și combinarea creativă a resurselor și aplicațiilor digitale pentru a atinge obiectivele propuse R.Î. 5.3.2. Studentul / absolventul Încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și inovator, bazat pe respect reciproc și exprimare liberă **CT6. Respectă diversitatea valorilor și a normelor culturale** **Rezultatele învățării** **6.1. Cunoștințe** R.Î. 6.1.1. Studentul / absolventul cunoaște conceptele fundamentale privind diversitatea culturală, valorile, tradițiile și normele sociale specifice diferitelor comunități. R.Î. 6.1.2. Studentul / absolventul înțelege importanța respectului reciproc, a toleranței și a incluziunii într-o societate multiculturală.
	6.2. Abilități R.Î. 6.2.1. Studentul / absolventul recunoaște și valorizează diferențele culturale în comportamente, perspective și practici sociale sau profesionale. R.Î. 6.2.2. Studentul / absolventul comunică eficient și deschis cu persoane din medii culturale diverse, adaptându-și atitudinea și limbajul pentru a facilita înțelegerea reciprocă. **6.3. Responsabilitate și autonomie** R.Î. 6.3.1. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea de a promova un climat de respect și acceptare față de diversitatea culturală în orice context social sau profesional. R.Î. 6.3.2. Studentul / absolventul demonstrează autonomie în adoptarea unor comportamente etice și incluzive, indiferent de mediul cultural în care își desfășoară activitatea.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Dezvoltarea competențelor de înțelegere și aplicare a principiilor psihologiei vârstelor 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 vârstei 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 vârsta 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. Crețu T. - Psihologia vârstelor. Editura Polirom, București, 2016;
2. Gopnik A. - Grădinarul si tâmplarul. Noi tendințe in psihologia dezvoltării copilului. Editura Curtea veche, București, 2023;
3. Hârnăveanu C, Hârnăveanu G. – Psihologia riscului. Editura Polirom, București, 2015;
4. 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;
5. Mikulović S.C. - Tehnici de comunicare si dezvoltare personală. Editura Universitara, București, 2021.
6. Pânișoara G. (coord.) - Provocări actuale în psihologia educației și dezvoltării. Editura Polirom, București, 2016;
7. Popescu, M. - Comunicarea și negocierea în afaceri. Editura Pro Universitaria, București, 2016;
8. Ogeev I., Ruseev V. – Psihologia comunicării. Editura Ideea Europeană, București, 2023.
9. Verza E., Verza E.F. – Psihologia copilului. Editura Trei, București, 2024;
10. Zamfir Z.M. – Comunicarea în baschetul de performanță. Juniori. Ed.2, Editura Pro Universitaria; București, 2022.

Bibliografie opțională

11. Amado G., Guittet A. – Psihologia comunicării în grupuri. Editura Polirom, București, 2007;
12. Houde O. – Psihologia copilului. Editura Cartier Polivalent, București, 2007;
13. Kramar M. – Psihologia stilurilor de gândire și acțiune umană. Editura Polirom, Iași, 2002;
14. Pop C.L. – Comunicarea în educație fizică și sport. Editura Pro Universitaria, București, 2014.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Impactul dezvoltării cognitive și emoționale asupra învățării abilităților sportive la copii și adolescenți	Dezbatere	3	
2. Motivația și satisfacția sportivă la sportivii de vârsta adultă	Dezbatere	4	
3. Tehnici de motivare în funcție de vârstă: Diferențe și provocări în antrenamentul sportiv	Analiză, dezbatere	4	
4. Forme de comunicare în sport	Lucru în grup	3	
5. Comunicarea si cunoașterea interpersonală	Analiză, dezbatere	3	
6. Prelucrarea și informației, sisteme de decodificare în sport	Analiză, dezbatere	4	
7. Rolul atitudinii in comunicarea interindividuală în sport	Analiză, dezbatere	3	
8. Comunicare eficientă în relația antrenor- sportiv, sportiv - sportiv	Analiză, dezbatere	4	
9. Bariere de comunicare în sport			

Bibliografie obligatorie

1. Crețu T. - Psihologia vârstelor. Editura Polirom, București, 2016;
2. Gopnik A. - Grădinarul si tâmplarul. Noi tendințe in psihologia dezvoltării copilului. Editura Curtea veche, București, 2023;
3. Hârnăveanu C, Hârnăveanu G. – Psihologia riscului. Editura Polirom, București, 2015;
4. 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;
5. Mikulović S.C. - Tehnici de comunicare si dezvoltare personală. Editura Universitara, București, 2021.
6. Pânișoara G. (coord.) - Provocări actuale în psihologia educației și dezvoltării. Editura Polirom, București, 2016;
7. Popescu, M. - Comunicarea și negocierea în afaceri. Editura Pro Universitaria, București, 2016;

8. Ogeev I., Ruseev V. – Psihologia comunicării. Editura Ideea Europeană, București, 2023.
9. Verza E., Verza E.F. – Psihologia copilului. Editura Trei, București, 2024;
10. Zamfir Z.M. – Comunicarea în baschetul de performanță. Juniori. Ed.2, Editura Pro Universitaria; București, 2022.

Bibliografie opțională

11. Amado G., Guittet A. – Psihologia comunicării în grupuri. Editura Polirom, București, 2007;
12. Houde O. – Psihologia copilului. Editura Cartier Polivalent, București, 2007;
13. Kramar M. – Psihologia stilurilor de gândire și acțiune umană. Editura Polirom, Iași, 2002;
14. Pop C.L. – Comunicarea în educație fizică și sport. Editura Pro Universitaria, București, 2014.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților 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 22.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

Conf.dr.Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan OANCEA Director de departament
Conf. dr. Dragoş Ioan TOHĂNEAN Titular de curs	Conf. dr. Dragoş 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 şi 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 cunoaştere 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 şi studiu individual).