

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                        |                                                                  |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1.1. Instituția de învățământ superior | UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV                            |
| 1.2. Facultatea                        | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE                              |
| 1.3. Departamentul                     | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ                          |
| 1.4. Domeniul de studii                | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT                                         |
| 1.5. Ciclu de studii                   | LICENȚĂ                                                          |
| 1.6. Programul de studii / Calificarea | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / profesor in invatamantul gimnazial |

### 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                                           | III                                                         | 2.5. Semestrul | II | 2.6. Tipul de evaluare | E | 2.7. Regimul disciplinei | Conținut2)<br>Obligativitate3) |
|                                                               |                                                             |                |    |                        |   |                          | DD<br>DI                       |

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

|                                                                                                       |    |                     |    |                                  |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------|----|----------------------------------|-----|
| 3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență                                                   | 2  | din care: 3.2. curs | 1  | 3.3. seminar/ laborator/ proiect | 1   |
| 3.4. Total ore pe semestru – forma IFR                                                                | 28 | din care: 3.5. SI   | 14 | 3.6. seminar/ laborator/ proiect | 14  |
| Distribuția fondului de timp                                                                          |    |                     |    |                                  | ore |
| 3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |    |                     |    |                                  | 15  |
| 3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                     |    |                                  | 15  |
| 3.4.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |    |                     |    |                                  | 14  |
| 3.4.4. Tutoriat                                                                                       |    |                     |    |                                  |     |
| 3.4.5. Examinări                                                                                      |    |                     |    |                                  | 3   |
| 3.4.6. Alte activități                                                                                |    |                     |    |                                  |     |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                             | 47 |                     |    |                                  |     |
| 3.8. Total ore pe semestru                                                                            | 75 |                     |    |                                  |     |
| 3.9. Numărul de credite                                                                               | 3  |                     |    |                                  |     |

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                    |   |
|--------------------|---|
| 4.1. de curriculum | - |
| 4.2. de competențe | - |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|                                                               |                             |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 5.1. de desfășurare a cursului                                | Proiector, sala amfiteatru. |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | Sala de seminar, proiector  |

### 6. Competențe specifice acumulate

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

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

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

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1. Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Însușirea noțiunilor teoretice specifice disciplinei și formarea deprinderilor de a aplica aceste noțiuni în practică.</li> </ul>                                                                                                                                                                  |
| 7.2. Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dezvoltarea capacității de a utiliza și aplica mijloace moderne și eficiente de comunicare conform cerințelor manageriale specifice</li> <li>Dobândirea abilităților de a interrelaționa eficient, utilizând o terminologie specifică și adecvată nivelului de pregătire al studenților</li> </ul> |

8. Conținuturi

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                    |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 8.1. SI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Metode de predare                                                                                                                  | Număr de ore |
| Elemente de management general implicate în managementul activității de educație fizică și sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Expunere, prelegere, curs interactiv, dezbateri on-line, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc. | 2 ore        |
| Managementul resurselor umane în activitatea de educație fizică și sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                    | 2 ore        |
| Managementul resurselor financiare în activitatea de educație fizică și sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                    | 2 ore        |
| Managementul resurselor materiale și informaționale                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                    | 2 ore        |
| Elemente de marketing general implicate în activitatea de educație fizică și sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                    | 2 ore        |
| Marketingul sportiv în cadrul marketingului general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                    | 2 ore        |
| Sponsorizarea în sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                    | 2 ore        |
| Bibliografie obligatorie:<br>— Turcu, I. – Management și marketing în educație fizică și sport – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2015.<br>— Mariana Ciuvica-Enusi - Managementul activitatii sportive si gestionarea evenimentelor sportive, Editura Pro universitara, 2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                    |              |
| Bigliografie facultativa:<br>— Bălășescu, M., Bazele marketingului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010.<br>— Brătucu G., Ispas A., Chițu I. B. – Marketingul Serviciilor Publice, Editura Infomarket, 1999.<br>— Bruhn, M., Marketing, Editura Economica, Bucuresti, 1999.<br>— Callecod, R.L., Stotlar, D.K., Sport & Fitness Management, Editura Human Kinetics Books, SUA, 1990.<br>— Crișan, S., Fundamentele managementului, Editura Alma Mater, București, 2001.<br>— Drucker, P., Managementul viitorului, Editura ASAB, București, 2004.<br>— Kotler Philip – Managementul Marketingului, Editura Teora, București, 1997.<br>— Lăzărescu, A., Management în sport, Editura Fundației România de Măine, București, 1999.<br>— Lador, I., Bazele teoretice ale managementului în sport, Editura Universității din Pitești, Pitești, 2000. |                                                                                                                                    |              |
| 8.2. Seminar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Metode de predare-învățare                                                                                                         | Număr de ore |
| Obiectul și rolul managementului în lumea contemporană. Componentele generale ale managementului implicate în managementul activității de educație fizică și sport.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Expunere interactiva, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc                                     | 2 ore        |
| Generalități. Riscuri ale investiției umane.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                    | 2 ore        |
| Conceptul de management financiar. Formarea capitalurilor organizației sportive. Finanțarea activității sportive.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                    | 2 ore        |
| Baze sportive. Rolul resurselor materiale. Rolul resurselor informaționale.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                    | 2 ore        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                     |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------|
| Rolul marketingului general. Activități de marketing.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                     | 2 ore      |
| Rolul marketingului sportiv. Specificitatea marketingului sportiv.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                     | 2 ore      |
| Sponsorizarea în activitatea de educație fizică și sport.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                     | 2 ore      |
| Bibliografie obligatorie:<br>— Turcu, I. – Management și marketing în educație fizică și sport – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2015.<br>— Mariana Ciuvica-Enusi - Managementul activitatii sportive si gestionarea evenimentelor sportive, Editura Pro universitara, 2024<br><br>Bigliografie facultativa:<br>— Bălășescu, M., Bazele marketingului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010.<br>— Brătucu G., Ispas A., Chițu I. B. – Marketingul Serviciilor Publice, Editura Infomarket, 1999.<br>— Bruhn, M., Marketing, Editura Economica, Bucuresti, 1999.<br>— Callecod, R.L., Stotlar, D.K., Sport & Fitness Management, Editura Human Kinetics Books, SUA, 1990.<br>— Crișan, S., Fundamentele managementului, Editura Alma Mater, București, 2001.<br>— Drucker, P., Managementul viitorului, Editura ASAB, București, 2004.<br>— Kotler Philip – Managementul Marketingului, Editura Teora, București, 1997.<br>— Lăzărescu, A., Management în sport, Editura Fundației România de Măine, București, 1999.<br>— Lador, I., Bazele teoretice ale managementului în sport, Editura Universității din Pitești, Pitești, 2000. |                                     |            |
| 8.3. TC                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Metode de transmitere a informației | Observații |
| 1. Imaginați-vă că aveți la dispoziție o sumă de bani suficientă pentru a înființa și finanța un club sportiv pentru 6 luni de activitate. Cum îl veți înființa? Care sunt resursele de care aveți nevoie? Notați toate aspectele administrative, financiare, organizatorice, de promovare etc. ale clubului dvs. Care sunt activitățile clubului și cum va funcționa el în primele 6 luni?<br>2.Ce alte exemple de sponsorizări în sportul din România cunoașteți? Exprimați-vă opinia personală despre influențele pozitive și negative pe care le au contractele de sponsorizare asupra vieții sportivilor. Notați câteva exemple.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Platforma e-learning.               |            |
| Bibliografie:<br>1.Kotler Philip – Managementul Marketingului, Editura Teora, București, 1997.<br>2.Lăzărescu, A., Management în sport, Editura Fundației România de Măine, București, 1999.<br>3.Lador, I., Bazele teoretice ale managementului în sport, Editura Universității din Pitești, Pitești, 2000.<br>4.Turcu, I. – Management și marketing în educație fizică și sport – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2015.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                     |            |
| 8.4. Lucrări practice / Proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Metode de predare-învățare          | Observații |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                     |            |
| Bibliografie:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                     |            |

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

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

#### 10. Evaluare

|                |                            |                          |                               |
|----------------|----------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| Tip activitate | 10.1. Criterii de evaluare | 10.2. Metode de evaluare | 10.3. Pondere din nota finală |
|----------------|----------------------------|--------------------------|-------------------------------|

|                                                                                               |                                                                                    |                                                                         |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------|
| 10.4. SI                                                                                      | -                                                                                  | -                                                                       | -          |
| 10.5. S/L/P                                                                                   | Definirea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei. | Examen scris<br>Teme de casă<br>Evaluare on-line (în situații speciale) | 60%<br>40% |
| 10.6. Standard minim de performanță                                                           |                                                                                    |                                                                         |            |
| Rezolvarea unei probleme bine definite, de complexitate medie, din domeniul educației fizice. |                                                                                    |                                                                         |            |

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,<br>Conf.dr. Ioan Turcu          | Lect.dr. Florentina NECHITA<br>Director de departament        |
| Conf.dr. Ioan Turcu<br>Titular de curs | Conf.dr. Ioan Turcu<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

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

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

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

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

### 6. Competențe specifice acumulate

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

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

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

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

#### 8. Conținuturi

|                                                                                                                                                     |                                                                                                                                    |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 8. Conținutul                                                                                                                                       |                                                                                                                                    |              |
| 8.1. Curs                                                                                                                                           | Metode de predare                                                                                                                  | Număr de ore |
| 1. Elemente de marketing general în sport. Elemente de marketing specific sportului                                                                 | Expunere, prelegere, curs interactiv, dezbateri on-line, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc. | 4 ore        |
| 2. Conceptele de politică și strategie de marketing                                                                                                 |                                                                                                                                    | 4 ore        |
| 3. Planificare, organizare, conducere în marketingul sportiv                                                                                        |                                                                                                                                    | 4 ore        |
| 4. Politici și strategii de afaceri în sport                                                                                                        |                                                                                                                                    | 2 ore        |
| Bibliografie obligatorie:                                                                                                                           |                                                                                                                                    |              |
| — Turcu, I. – Politici și strategii de marketing în sport, Note de curs, uz intern, 2024                                                            |                                                                                                                                    |              |
| — Turcu, I. – Management și marketing în educație fizică și sport – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2015.                     |                                                                                                                                    |              |
| — Mariana Ciuvica-Enusi - Managementul activitatii sportive si gestionarea evenimentelor sportive, Editura Pro universitara, 2024                   |                                                                                                                                    |              |
| Bibliografie facultativă:                                                                                                                           |                                                                                                                                    |              |
| — Bălășescu, M., Bazele marketingului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010.                                                            |                                                                                                                                    |              |
| — Brătucu G., Ispas A., Chițu I. B. – Marketingul Serviciilor Publice, Editura Infomarket, 1999.                                                    |                                                                                                                                    |              |
| — Bruhn, M., Marketing, Editura Economica, Bucuresti, 1999.                                                                                         |                                                                                                                                    |              |
| — Callecod, R.L., Stotlar, D.K., Sport & Fitness Management, Editura Human Kinetics Books, SUA, 1990.                                               |                                                                                                                                    |              |
| — Crișan, S., Fundamentele managementului, Editura Alma Mater, București, 2001.                                                                     |                                                                                                                                    |              |
| — Drucker, P., Managementul viitorului, Editura ASAB, București, 2004.                                                                              |                                                                                                                                    |              |
| — Kotler Philip – Managementul Marketingului, Editura Teora, București, 1997.                                                                       |                                                                                                                                    |              |
| — Lăzărescu, A., Management în sport, Editura Fundației România de Măine, București, 1999.                                                          |                                                                                                                                    |              |
| — Lador, I., Bazele teoretice ale managementului în sport, Editura Universității din Pitești, Pitești, 2000.                                        |                                                                                                                                    |              |
| — Petrescu, I., Managementul performanței, Editura Lux Libris, Brașov, 2002.                                                                        |                                                                                                                                    |              |
| — Turcu, I. – Managementul performanțelor în instituțiile de educație fizică și sport – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010. |                                                                                                                                    |              |
| 8.2. Seminar                                                                                                                                        | Metode de predare-învățare                                                                                                         | Număr de ore |
| 1. Ce este marketingul general? Ce este marketingul sportiv?                                                                                        | Expunere interactivă, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc                                     | 2 ore        |
| 2. Definițiile, conținutul, metafora și obiectivele marketingului sportiv                                                                           |                                                                                                                                    | 2 ore        |
| 3. Evoluția marketingului general și sportiv                                                                                                        |                                                                                                                                    | 2 ore        |
| 4. Particularitățile marketingului.                                                                                                                 |                                                                                                                                    | 2 ore        |
| 5. Produsele marketingului sportiv.                                                                                                                 |                                                                                                                                    | 2 ore        |
| 6. Relația politică-strategie în marketingul sportiv.                                                                                               |                                                                                                                                    | 2 ore        |
| 7. Direcții și modalități de atragere a resurselor în sport.                                                                                        |                                                                                                                                    | 2 ore        |
| Bibliografie obligatorie:                                                                                                                           |                                                                                                                                    |              |

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

**Bibliografie facultativă:**

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

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

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

**10. Evaluare**

| Tip activitate                                                                                                                                                                                                                        | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                    | 10.2 Metode de evaluare                                                       | 10.3 Pondere din nota finală |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                             | Definirea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei.<br>Activitate interactivă | Oral<br>Evaluare on-line (în situații speciale)                               | 70%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                      | Activitate interactivă                                                                                       | Proiect didactic<br>Prezentare PPT<br>Evaluare on-line (în situații speciale) | 30%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                              |                                                                               |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității teoretice și practice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice disciplinei</li> </ul> |                                                                                                              |                                                                               |                              |

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

**Notă:**

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                                  |                                                                                              |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior            | Universitatea Transilvania din Brașov                                                        |
| 1.2 Facultatea                                   | Educație Fizică și Sporturi Montane                                                          |
| 1.3 Departamentul                                | Performanță Motrică                                                                          |
| 1.4 Domeniul de studii de masterat <sup>1)</sup> | Știința sportului și educației fizice                                                        |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>               | 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 <sup>3)</sup>        | DAP |
|                                                            |                    |               |   |                       |   |                         | Obligatorietate <sup>4)</sup> | DI  |

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

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

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | • |
| 4.2 de competențe | • |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Să opereze cu noțiunile specifice domeniului și să înțeleagă specificitatea acestora, în funcție de disciplinele și ramurile sportive.</li> </ul>                                                                                                                                                                                         |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Să înțeleagă diferențele specifice între sporturi și să le aplice în funcție de caracterul efortului și dinamica mișcărilor.</li> <li>Să aibă capacitatea de sinteză a noțiunilor specifice teoriei antrenamentului sportiv.</li> <li>Să cunoască modalitățile de acționare specifice sporturilor individuale, colective, etc.</li> </ul> |

#### 8. Conținuturi

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

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

**Bibliografie obligatorie:**

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

**Bibliografie facultativă:**

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

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

**Bibliografie obligatorie:**

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

**Bibliografie facultativă:**

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

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

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

10. Evaluare

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

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

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 22.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

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

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

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

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

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

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | • |
| 4.2 de competențe | • |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

#### 7. Obiectivele disciplinei (reiesind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Însușirea noțiunilor teoretice specifice disciplinei și formarea deprinderilor de a aplica și utiliza mijloace moderne și eficiente de comunicare conform cerințelor manageriale specifice</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Formarea de competențe teoretico-practice privind noțiunile de management general</li> <li>Formarea unui bagaj de cunoștințe de specialitate privind conținutul managementului performanței</li> <li>Dobândirea abilităților de a interrelaționa eficient, utilizând o terminologie specifică și adecvată nivelului de pregătire al subiecților angrenați pe filiera sportului de performanță</li> <li>Dezvoltarea capacității de a utiliza și aplica mijloace moderne și eficiente de comunicare conform cerințelor manageriale specifice</li> </ul> |

#### 8. Conținuturi

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

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

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

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

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

#### 10. Evaluare

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

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 22.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

|                                       |                                                              |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Conf.dr.Ioan TURCU<br>Decan           | Conf.dr. Bogdan OANCEA<br>Director de departament            |
| Conf.dr.Ioan TURCU<br>Titular de curs | Conf.dr.Ioan TURCU<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

Notă:

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

<sup>2)</sup> Ciclu de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;

<sup>3)</sup> Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

<sup>5)</sup> Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

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

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

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

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | • |
| 4.2 de competențe | • |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

## 7. Obiectivele disciplinei (reiesind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>                                                                                                                                                      |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dezvoltarea capacității înțelegere a importanței gestionarii emoțiilor și reacțiilor individuale în situații de stres competițional, prin metode de relaxare și tehnici cognitive.</li> <li>Promovarea unor strategii de motivare care să determine sportivii să-și mențină dorința de a excela, prin stabilirea unor obiective realiste și personalizate.</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                              | Metode de predare                  | Număr de ore | Observații |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------|------------|
| 1. Stadiile antrenamentului sportiv: caracteristici și obiective specifice                                                            | Prelegere                          | 1 ore        |            |
| 2.Factorii psihici ai competiției sportive                                                                                            | Prelegere                          | 2 ore        |            |
| 3. Managementul stresului competițional și al emoțiilor la diferite stadii de dezvoltare                                              | Expunere și conversație euristică. | 2 ore        |            |
| 4. Conștientizarea activității sportivilor                                                                                            | Expunere și conversație euristică. | 2 ore        |            |
| 5. Antrenorul- specialist multidisciplinar                                                                                            | Prelegere                          | 2 ore        |            |
| 6. Psihologia relației antrenor-sportiv                                                                                               | Expunere                           | 3 ore        |            |
| 7. Dezvoltarea spiritului de echipă                                                                                                   | Prelegere                          | 2 ore        |            |
| Bibliografie obligatorie                                                                                                              |                                    |              |            |
| 1. Bompă T.O., Buzzichelli C.A. – Periodizarea. Teoria și metodologia antrenamentului. Ed. A 4-a. Editura Lifestyle, București, 2021; |                                    |              |            |
| 2. Crețu T. - Psihologia vârstelor. Editura Polirom, București, 2016;                                                                 |                                    |              |            |

3. 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 performanței sportive. Solicitățile psihice în sport. Editura Titu Maiorescu/Hamangiu, București, 2022;
9. Tranulea V. - Antrenorul – managerul activităților sportive de antrenament și 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 Polton, 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 Măine, 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             | Dezbateri                  | 1 oră        |            |
| 4.Stres și agresivitate în sport                     | Dezbateri                  | 2 oră        |            |
| 5. Probleme psihologice ale activității antrenorului | Dezbateri                  | 2 ore        |            |
| 6. Stadiul II al antrenamentului sportiv             | Dezbateri                  | 2 ore        |            |
| 7. Stiluri diferite de a antrena                     | Lucru în grup, dezbateri   | 3 ore        |            |

#### Bibliografie obligatorie

1. Bompă T.O., Buzzichelli C.A. – Periodizarea. Teoria și metodologia antrenamentului. Ed. A 4-a. Editura Lifestyle, București, 2021;
2. Crețu T. - Psihologia vârstelor. Editura Polirom, București, 2016;
3. 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 performanței sportive. Solicitățile psihice în sport. Editura Titu Maiorescu/Hamangiu, București, 2022;
9. Tranulea V. - Antrenorul – managerul activităților sportive de antrenament și 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 Polton, 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 Măine, București, 2012;
14. Prescorniță A., - Teoria și metodica antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2004.

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

## 10. Evaluare

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10.1 Criterii de evaluare                                     | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Evaluarea conștiințelor teoretice specifice disciplinei       | Evaluare scrisă         | 50%                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                               |                         |                              |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Proiect didactic cu tematică din modelarea conduitei sportive | Evaluare orală          | 50%                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                               |                         |                              |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                               |                         |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la seminar, cât și la examenul scris.</li> </ul> |                                                               |                         |                              |

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<br>Decan                       | Conf.dr. Bogdan OANCEA<br>Director de departament                        |
| Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN<br>Titular de curs | Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

### Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

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

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

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

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | • |
| 4.2 de competențe | • |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

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

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Explicarea și demonstrarea mecanismelor motricității generale a tehnicii exercițiilor din atletism.</li> <li>-Selectarea /elaborarea și prezentarea unor sisteme operaționale privind însușirea tehnicii exercițiilor din atletism</li> <li>- Activitate de pregătire in cadrul antrenamentului si competitiei atletice la nivel de performanta si inalta performanta.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Selectarea și introducerea conținuturilor specifice disciplinei sportive atletism, în context general de pregătire.</li> <li>-Explicarea complexă a mecanismelor motricității generale și tehnicii specifice disciplinei sportive atletism.</li> <li>-Elaborarea documentelor de planificare și evidență a conținuturilor de bază ale disciplinei sportive atletism, conform etapelor de predare, învățare, consolidare a abilităților tehnice pe probe.</li> <li>-Creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice ( mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile.</li> <li>-Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul de predare-învățare la disciplinei sportive atletism, conform principiilor de bază ale instruirii.</li> <li>-Selectarea și aplicarea unor metode și mijloace consacrate pentru realizarea curriculum integrat, pe nivele de vârstă, pregătire pe ciclul școlar.</li> <li>-Utilizarea unor sisteme de evaluare și apreciere a execuțiilor corecte conform metodicii procesului de instruire ale disciplinei sportive atletism.</li> <li>-Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice, a calității motrice conform cerințelor/obiectivelor specifice disciplinei sportive ATLETISM</li> <li>-Descrierea și demonstrarea sistemelor operationale specifice disciplinei sportive ATLETISM pe grupe de probe.</li> </ul> |

#### 8. Conținuturi

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                     |              |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| 13. Indicații orientative în întocmirea și interpretarea graficelor stărilor biologice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                     | 2<br>2       |            |
| <p><b>Bibliografie obligatorie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bondoc-Ionescu D., Nechita F., Bondoc-Ionescu A. – Tehnica și Metodica predării probelor de atletism cu noțiuni de regulament competițional, Edit. Universității Transilvania, Brașov, 2018</li> <li>- Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Galați University Press, 2019.</li> <li>- Bondoc-Ionescu A., Atletism-Metodica predării probelor în cadrul lecțiilor de atletism. Curs de sinteză. Editura Universității "Transilvania" din Brașov 2020</li> </ul> <p><b>Bibliografie facultativă</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rogers, Joseph, coord. - USA Track&amp;Field Coaching Manual, Human Kinetics 2000</li> <li>- Barbu C., Stoica M., - Atletism. București, Editura Printech, 2000</li> <li>- Manno, Renato - Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, CCPS, București, 2000</li> <li>- Mihăilescu L., -ATLETISM-alergarea de garduri, Ed. Universității din Pitești, 2005.</li> <li>- Bondoc-Ionescu D., Poliatlonul athletic școlar. Ed. Universității Transilvania, Brașov 2007</li> <li>- Țifrea C., -Teoria și metodica atletismului. Ed. DARECO, București. 2002.</li> <li>F.R.A -Regulamentul concursurilor de atletism. F.R.A. 2023</li> </ul>                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Metode de predare-învățare                                                          | Număr de ore | Observații |
| - Perfecționarea pregătirii fizice specifice a studenților care parcurg disciplina sportivă atletism.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                     | 4            |            |
| - Consolidarea și perfecționarea execuțiilor tehnice și a metodicii de predare/învățare a probelor atletice cuprinse în programa analitică.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | lucrări practice                                                                    | 4            |            |
| -Succesiunea metodică alergare ștafetă 4x400m, semifond, fond                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -predare reciproca                                                                  | 4            |            |
| - Succesiunea metodică săritura în înălțime și în lungime                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | -expunere                                                                           | 4            |            |
| - Succesiunea tehnico metodică aruncarea suliței                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | -conversație                                                                        | 4            |            |
| - Mijloace de dezvoltare forță explozivă pliometria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | -                                                                                   | 4            |            |
| - Particularitățile perfecționării rezistenței Aerob/anaerob                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | întreceri/probe                                                                     | 4            |            |
| <p><b>Bibliografie obligatorie:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bondoc – Ionescu, D., Nechita, F., Bondoc, A. Tehnica și metodica predării probelor de atletism cu noțiuni de regulament competițional, Ed. Universității Transilvania Brașov, ISBN 978-606-19-0996-4, 2018;</li> <li>2 Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Galați University Press, 2019</li> <li>3. BONDOC-IONESCU ALEXANDRU – Metodica predării probelor în cadrul lecțiilor de atletism – Curs Sinteza, Editura Universității TRANSILVANIA, Brașov, 2020</li> </ol> <p><b>Bibliografie facultativă:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rogers, Joseph, coord. - USA Track&amp;Field Coaching Manual, Human Kinetics 2000</li> <li>- Teodorescu Mate, Silvia - Programare - planificare în antrenamentul sportiv,Ed. Semne, București, 2001</li> <li>-Mihăilescu L.,Mihăilescu, N, -Atletism în sistemul educațional, Ed. Universității din Pitești, 2006.</li> <li>- Merică, A. „Atletism Exerciții și jocuri pregătitoare”, Ed. Consiliului național pentru Educație Fizică și Sport, 1969, București;</li> <li>- Mihăilescu, L., Mihăilescu, N. „Atletism în sistemul educațional”, Ed. Univ. din Pitești, 2006;</li> <li>- Neamțu, M., Ionescu, B.D., Scurt, C., Nechita, F. „Atletismul pentru toți”, Ed. Univ. Transilvania Brașov, 2008;</li> <li>F.R.A -Regulamentul concursurilor de atletism. F.R.A. 2023</li> <li>I.A.A.F. -Book of rules</li> </ul> |                                                                                     |              |            |
| 8.3 Practică                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Metode de predare-învățare                                                          | Număr de ore | Observații |
| Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme din probe de aruncări pentru perfecționarea sarcinilor de organizarea a acestora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul | 14           |            |
| Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme din probe de alergare pentru perfecționarea sarcinilor de organizarea a acestora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul | 14           |            |
| <p><b>Bibliografie obligatorie:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bondoc – Ionescu, D., Nechita, F., Bondoc, A. Tehnica și metodica predării probelor de atletism cu noțiuni de regulament competițional, Ed. Universității Transilvania Brașov, ISBN 978-606-19-0996-4, 2018;</li> <li>2 Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Galați University Press, 2019</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                     |              |            |

3. BONDOC-IONESCU ALEXANDRU – Metodica predării probelor în cadrul lecțiilor de atletism – Curs Sinteza, Editura Universității TRANSILVANIA, Brașov, 2020

Bibliografie facultativă:

- Rogers, Joseph, coord. - USA Track&Field Coaching Manual, Human Kinetics 2000
- Teodorescu Mate, Silvia - Programare - planificare în antrenamentul sportiv, Ed. Semne, București, 2001
- Mihăilescu L., Mihăilescu, N. - Atletism în sistemul educațional, Ed. Universității din Pitești, 2006.
- Merică, A. „Atletism Exerciții și jocuri pregătitoare”, Ed. Consiliului național pentru Educație Fizică și Sport, 1969, București;
- Mihăilescu, L., Mihăilescu, N. „Atletism în sistemul educațional”, Ed. Univ. din Pitești, 2006;
- Neamțu, M., Ionescu, B.D., Scurt, C., Nechita, F. „Atletismul pentru toți”, Ed. Univ. Transilvania Brașov, 2008;
- F.R.A -Regulamentul concursurilor de atletism. F.R.A. 2023
- I.A.A.F. -Book of rules

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

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

#### 10. Evaluare

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

#### 10.6 Standard minim de performanță

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

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

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

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                 |               |   |                       |  |                         |                              |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------|---|-----------------------|--|-------------------------|------------------------------|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | Specializare într-o ramură sportivă – baschet 1 |               |   |                       |  |                         |                              |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Bogdan Oancea                                   |               |   |                       |  |                         |                              |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Bogdan Oancea                                   |               |   |                       |  |                         |                              |
| 2.4 Anul de studiu                                         | II                                              | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare |  | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       |
|                                                            |                                                 |               |   |                       |  |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> |

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

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

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | • |
| 4.2 de competențe | • |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>asimilarea unor cunoștințe avansate de specialitate privind tactica jocului de baschet</li> </ul>                                                                                                           |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>conceperea, selectarea și aplicarea unor mijloace și sisteme de acționare corelate cu cerințele tactice pe categorii de vârstă și potrivit particularităților practicanților jocului de baschet.</li> </ul> |

#### 8. Conținuturi

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

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

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

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

|                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Inspectoratul Școlar Județean Brașov, Asociația Județeană de Baschet, Centrul Național de Formare și Perfecționare al Antrenorilor</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 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                                                                                                                                                |                           |                         |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea liniei metodice a elementelor și procedeele tehnice specifice jocului de baschet în funcție de nivelul de instruire</li> </ul> |                           |                         |                              |

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,<br>Decan            | Conf. dr. Bogdan OANCEA,<br>Director de departament              |
| Conf.dr. Bogdan OANCEA<br>Titular de curs | Conf.dr. Bogdan OANCEA<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                                  |                                                                                              |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior            | Universitatea Transilvania din Brașov                                                        |
| 1.2 Facultatea                                   | Educație fizică și sporturi montane                                                          |
| 1.3 Departamentul                                | Performanță motrică                                                                          |
| 1.4 Domeniul de studii de Masterat <sup>1)</sup> | Știința sportului și educației fizice                                                        |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>               | 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                                  | <b>Specializare într-o ramură sportivă– FOTBAL 1</b> |               |   |                       |   |                         |                              |     |  |
| 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 <sup>3)</sup>       | DAP |  |
|                                                            |                                                      |               |   |                       |   |                         | Obligativitate <sup>3)</sup> | DI  |  |

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

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

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | • |
| 4.2 de competențe | • |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

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

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dobândirea și aprofundarea cunoștințelor teoretico-metodice de specialitate, cu aplicații în antrenamentul sportiv, selecție și performanță sportivă în fotbal;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizarea principiilor și metodelor de bază pentru rezolvarea problemelor simple asociate proiectării și planificării conținuturilor specifice / stadiul I de pregătire în fotbal</li> <li>Elaborarea unor documente de planificare și evidență pentru microstructură, mezostructură, macrostructură conform cerințelor din sportul de performanță / obținerii performanțelor motrice superioare în fotbal</li> <li>Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei sportive fotbalului privind antrenamentul sportiv ,selecția și performanță motrică</li> <li>Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul predare- învățare pe baza definirii și utilizării principiilor de bază ale antrenamentului sportiv și ale organizării unui proces de selecție/ ramură</li> <li>Selectarea și/ sau conceperea unor metode și sisteme de acționare, a unor instrumente de evaluare conform particularităților specifice fotbalului și aplicarea metodelor de selecție corelate cu cerințele antrenamentului sportiv și performanței motrice</li> <li>Abordarea procesuală a motricității specifice în sens performanțial, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării / perfecționării fizice pentru optimizarea capacității motrice și de performanță în jocul de fotbal</li> <li>Formularea obiectivelor de instruire și de performanță / ramură de sport / vârstă și nivel de pregătire</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Metode de predare | Număr de ore | Obs. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------|------|
| Problematika antrenamentului sportiv specific jocului de fotbal – Antrenamentul integrat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Prelegere         | 6            |      |
| Principiile, obiectivele și cerințele antrenamentului modern                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Metodele vizuale  |              |      |
| Orientarea și selecția în jocul de fotbal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Discuții în grup  | 2            |      |
| Efortul în jocul de fotbal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                   | 4            |      |
| Factorii antrenamentului sportiv implicați în pregătirea specifică jocului de fotbal: factorul fizic, tehnic, tactic, psihologic, teoretic, biologic                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Prelegere         | 4            |      |
| Program pentru reprezentarea grafică a antrenamentelor - Soccer specific                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Metodele vizuale  | 8            |      |
| Structura antrenamentului GAG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Discuții în grup  |              |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   | 2            |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   | 2            |      |
| <p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Simion G. - Specializare într-o ramură sportivă– FOTBAL, Note de curs. Uz intern, 2024</li> <li>Simion G. - Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – Fotbal, Ed. Universității Transilvania, Brașov, 2014</li> </ol> <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009.</li> <li>Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2005.</li> </ol> |                   |              |      |

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

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

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

## 10. Evaluare

| Tip activitate                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                                                                                                  | 10.2 Metode de evaluare                | 10.3 Pondere din nota finală |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Explicarea corectă a noțiunilor privind antrenamentul sportiv, selecția și performanță motrică în fotbal, metoda antrenamentul integrat pentru îmbunătățirea factorilor de joc, cu o terminologie adecvată | Evaluare scrisă cu itemi subiectivi    | <b>50%</b>                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice fotbalului corelate cu particularitățile performanței motrice                                                                                 | Evaluare scrisă cu itemi subiectivi    | <b>20%</b>                   |
| 10.5 L/P                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Conceperea, demonstrarea și aplicarea corectă a sistemelor de acționare pentru pregătirea fizică și tehnică, prin antrenamentul integrat                                                                   | Itemi subiectivi<br>Aplicație practică | <b>30%</b>                   |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                            |                                        |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Rezolvarea unei probleme bine definite (explicarea, demonstrarea, sistemelor de acționare pt pregătirea fizică și tehnică prin antrenamentul integrat), de complexitate medie, din domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                            |                                        |                              |

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,<br>Decan               | Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA,<br>Director de departament          |
| Conf.dr. Gabriel SIMION,<br>Titular de curs | Conf.dr. Gabriel SIMION,<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

### Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                         |               |    |                       |   |                         |                              |     |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|-----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | <b>Specializare într-o ramură sportivă_Gimnastică 1</b> |               |    |                       |   |                         |                              |     |
| 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 <sup>3)</sup>       | DAP |
|                                                            |                                                         |               |    |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DI  |

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

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

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | • |
| 4.2 de competențe | • |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv</li> <li>R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului.</li> <li>R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal.</li> <li>R.Î. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de consolidare-fixare a deprinderilor motrice atât pentru elevii de nivel liceal cât și pentru practicanții sportului la nivel juniori.interdisciplinar.</li> <li>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv</li> <li>R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor management și de antrenament sportiv.</li> <li>R.Î. 2.2. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță și managementului structurilor aferente, prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională.</li> <li>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului și managementului sportiv</li> <li>R.Î. 3.1. Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul activităților didactice specifice.</li> <li>R.Î. 3.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive.</li> <li>R.Î. 3.3. Absolventul dezvoltă o comunicare pozitivă cu elevii/sportivii în scopul implicării active a acestora în procesul de antrenament și management sportiv.</li> </ul> |
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</li> <li>R.Î. 1.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup .</li> <li>R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe manageriale de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor elevi/sportivi.</li> <li>R.Î. 1.3. Absolventul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora.</li> <li>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei</li> <li>R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale.</li> <li>R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.</li> <li>R.Î. 2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor specifice ramurii sportive: gimnastică</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordarea procesurală a unor cunoștințe teoretice privind noțiunile elementare, terminologia și conținutul gimnasticii de bază.</li> <li>Utilizarea adecvată a conceptelor practico-metodice necesare executării și organizării predării mijloacele gimnasticii de bază – exerciții de front și ordine, exerciții de dezvoltare fizică generală, exerciții aplicative și sărituri.</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

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

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

**Bibliografie obligatorie:**

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

**Bibliografie facultativă:**

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

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

**Bibliografie obligatorie:**

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

**Bibliografie facultativă:**

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

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

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

**10. Evaluare**

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                            |                   |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----|
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor specifice privind elaborarea planurilor anuale de pregătire | Evaluare orală    | 15% |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Explicarea și demonstrarea corectă a exercițiilor din gimnastica de performanță                            | Evaluare practică | 15% |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                            |                   |     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor domeniilor: front și ordine și dezvoltare fizică generală.</li> <li>Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico –metodic (laborator)/ proiect, cât și la examenul scris (portofoliu).</li> </ul> |                                                                                                            |                   |     |

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

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

Notă:

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

# FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

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

## 2. Date despre disciplină

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

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

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

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | • |
| 4.2 de competențe | • |

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordarea obiectivă și argumentată, atât teoretic cât și practic, a unor situații problemă, în vederea soluționării eficiente a acestora, cu respectarea valorilor și principiilor în recuperare</li> </ul> |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Capacitatea de a comunica eficient, adaptat oricărui interlocutor, capacitatea de a comunica asertiv, de a dezvolta parteneriate și rețele profesionale</li> </ul>                                          |

## 8. Conținuturi

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |    |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
| organizarea aehipei pe fazele jocului                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul |    |  |
| Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme pentru perfecționarea sarcinilor de organizarea aehipei pe fazele jocului și integrarea părții fizice în antrenamentul integrat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     | 14 |  |
| Bibliografie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                     |    |  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Beatrice ABALASEI- INTRODUCERE IN ANTRENAMENTUL JOCULUI DE HANDBAL, 2012, Editura Lumen, <a href="https://edituralumen.ro/librarie-editura-stiintifica/introducere-in-antrenamentul-jocului-de-handbal-beatrice-abalasei-2/">https://edituralumen.ro/librarie-editura-stiintifica/introducere-in-antrenamentul-jocului-de-handbal-beatrice-abalasei-2/</a></li><li>❖ Gherman Alexandru Andrei- Perfecționarea biomecanicii a mișcărilor în handbal, 2017, ISBN: 978-606-17-1074-4, <a href="https://www.casacartii.ro/editura/carte/perfectionarea-biomecanicii-miscarilor-in-jocul-de-handbal">https://www.casacartii.ro/editura/carte/perfectionarea-biomecanicii-miscarilor-in-jocul-de-handbal</a></li><li>❖ Mîndrescu Veronica – Handbal, Jocul, Jucătorii, Regulament, Palmares., 2020, Editura Rizoprint, Cluj Napoca, ISBN - 978-973-53-2523-7 <a href="http://www.risoprint.ro/detaliicarte.php?id=2381">http://www.risoprint.ro/detaliicarte.php?id=2381</a></li><li>❖ Mîndrescu V.(2015)- Handbal-Tehnici de instruire, Editura Lux Libris Brașov</li><li>❖ Mîndrescu V. (2012)- Selecția, instruirea și refacerea în cluburile private Handbal, Editura Lux Libris, Brașov</li><li>❖ Florin Cazan- Metodica predării handbalului în școală, 2018, ISBN 978-606-14-1437-6, Editura Universitaria</li><li>❖ <a href="https://www.editurauniversitaria.ro/ro/book/metodica-predarii-handbalului-in-scoala/12945">https://www.editurauniversitaria.ro/ro/book/metodica-predarii-handbalului-in-scoala/12945</a>.</li></ul> |                                                                                     |    |  |

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

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

#### 10. Evaluare

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

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

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

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

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

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

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

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | • |
| 4.2 de competențe | • |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conducerea, programarea și planificarea lecțiilor de antrenament sportiv cu teme din natație</li> </ul>                            |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Direcționarea efortului în natație</li> <li>Knowledge and application of the principles of sports training in swimming.</li> </ul> |

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                     |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--|--|
| organizare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | grup, discuția, dezbateră, dialogul |  |  |
| <p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Enoiu R.- <i>Manual de învățare a înotului</i>, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2006</li> <li>2. Enoiu R.- <i>Cartea înotătorului</i>, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2003</li> <li>3. Salo D. Condiționare completă pentru înot "cu DVD", Human Kinetics Pub., 2018</li> </ol> <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dragnea A., Mate S.- <i>Teoria Sportului</i>, Editura FEST, Bucuresti, 2002</li> <li>2. Drăgan I.- <i>Medicina sportivă aplică</i>, Editura Editis, București, 1994</li> <li>3. Enoiu R.- <i>Teoria și bazele metodologiei educației fizice și sportului</i>, Editura Omnia UNI-S. A.S.T., Brașov, 2000</li> <li>4. Mahlo F.- <i>Forța musculară specifică la canotaj</i>, Performance Sport, Nr. 443, București, 2002</li> <li>5. Maglisco E.- <i>Înot mai repede; Un ghid cuprinzător pentru știința înotului</i>, California State College, Bakersfield, Mayfield Publishing Company, 1982</li> <li>6. Marinescu G., Crețuleșteanu G.- <i>Înot. Curs de specializare</i>, ANEFS, Bucuresti, 1995</li> <li>7. Olaru M.- <i>"Înot"</i>, Ed. Sport-Turism, 1982</li> <li>8. Prelici V.- <i>"Performanță sportivă, personalitate, selecție"</i>, Editura Facca, 1980</li> <li>9. Hohmann H.- <i>Dezvoltarea forței musculare în pregătirea pe termen lung a performanței</i>, M.T.S., Institutul Național de Cercetări pentru Înot Sportiv, București, 2002</li> </ol> |                                     |  |  |

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

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

#### 10. Evaluare

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                               | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare                                                                  | 10.3 Pondere din nota finală  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                       | Acitivitate interactivă   | Evaluare scrisă sau orală (se stabilește la începutul semestrului împreună cu studenții) | 100%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                | Acitivitate interactivă   | Verificare practică                                                                      | Conditie de intrare în examen |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                              |                           |                                                                                          |                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice procesului didactic de inițiere, consolidare și perfecționare a procedurilor tehnice specifice înotului.</li> </ul> |                           |                                                                                          |                               |

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<br>Decan                  | Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA<br>Director de departament              |
| Prof.dr.Răzvan Sandu Enoiu<br>Titular de curs | Prof.dr.Răzvan Sandu Enoiu,<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

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

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

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

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | • |
| 4.2 de competențe | • |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|                                                              |                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Față în față - Sală de curs, proiector</b></li> <li>• On line – calculator, aplicație videoconferință, acces la internet</li> </ul>             |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Față în față - Aer liber (pârtie + teren de sport)</b></li> <li>• On line – calculator, aplicație videoconferință, acces la internet</li> </ul> |

### 6. Competențe specifice acumulate

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

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

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

## 8. Conținuturi

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

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

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

|   |
|---|
| - |
|---|

**10. Evaluare**

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

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 22.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

|                                          |                                                                   |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Conf.dr. Ioan Turcu<br>Decan             | Conf.dr. Bogdan OANCEA<br>Director de departament                 |
| Lect.dr. Pelin Bogdan<br>Titular de curs | Conf. dr. Grosz Wilhelm<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                    |               |    |                       |   |                         |                              |     |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|-----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | <b>Specializare într-o ramură sportivă VOLEI 1</b> |               |    |                       |   |                         |                              |     |
| 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 <sup>3)</sup>       | DAP |
|                                                            |                                                    |               |    |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DI  |

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

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

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | • |
| 4.2 de competențe | • |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv</li> <li>R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului.</li> <li>R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal.</li> <li>R.Î. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de consolidare-fixare a deprinderilor motrice atât pentru elevii de nivel liceal cât și pentru practicanții sportului la nivel juniori.interdisciplinar.</li> <li>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv</li> <li>R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor management și de antrenament sportiv.</li> <li>R.Î. 2.2. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță și managementului structurilor aferente, prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională.</li> <li>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului și managementului sportiv</li> <li>R.Î. 3.1. Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul activităților didactice specifice.</li> <li>R.Î. 3.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive.</li> <li>R.Î. 3.3. Absolventul dezvoltă o comunicare pozitivă cu elevii/sportivii în scopul implicării active a acestora în procesul de antrenament și management sportiv.</li> </ul> |
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</li> <li>R.Î. 1.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup .</li> <li>R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe manageriale de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor elevi/sportivi.</li> <li>R.Î. 1.3. Absolventul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora.</li> <li>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei</li> <li>R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale.</li> <li>R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.</li> <li>R.Î. 2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Înșușirea unor cunoștințe de specialitate cu privire la procesul de antrenament sportiv specific jocului de volei</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Înșușirea / consolidarea / perfecționarea unor deprinderi și priceperi motrice specifice conținutului jocului de volei;</li> <li>Îmbunătățirea / educarea calităților motrice determinante în aplicarea conținutului motric al jocului de volei;</li> <li>Formarea unor competențe legate de metodica predării conținutului din volei la nivelul diferitelor eșaloane de pregătire sportivă</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

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

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

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

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

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

#### 10. Evaluare

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                       |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | proiectării și conducerii lecțiilor de antrenament sportiv cu teme din jocul de volei |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                       |  |  |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                       |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității practice și a proiectării didactice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice jocului de volei.</li> <li>Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) atât la evaluarea practico-metodică (laborator) / proiect, cât și la examenul scris (portofoliu).</li> </ul> |                                                                                       |  |  |

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

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                                                   |               |    |                       |   |                         |                              |    |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | Teoria competiției – proiectare, planificare și diagnoză 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                                         | I                                                                                 | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DS |
|                                                            |                                                                                   |               |    |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DO |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|--------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2   | din care: 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 1/0/0  |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28  | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 14/0/0 |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |    |                                 | ore    |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |    |                                 | 25     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 25     |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 18     |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 | 0      |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 2      |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 | 0      |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 72  |                    |    |                                 |        |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 100 |                    |    |                                 |        |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 4   |                    |    |                                 |        |

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | • |
| 4.2 de competențe | • |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Aplicarea noțiunilor de proiectare modulară de specialitate din domeniul antrenamentului sportiv.</li> </ul>                                                                                                                     |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dobândirea capacității de sinteză privind conținutul pregătirii specifice procesului de antrenament sportiv.</li> <li>Dobândirea capacității de a opera cu mijloace specifice competiției și antrenamentului sportiv.</li> </ul> |

#### 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Metode de predare                                | Număr de ore | Observații |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|------------|
| Competiția sportivă: aspecte generale și specifice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri | 2            |            |
| Tipuri de planuri calendaristice anuale specifice competiției și antrenamentului sportiv                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri | 2            |            |
| Macro ciclul în antrenamentul sportiv – perioadă fundamentală a pregătirii sportive                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri | 2            |            |
| Mezociclul în antrenamentul sportiv, aspecte competiționale și de pregătire sportivă                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri | 2            |            |
| Micro ciclul în antrenamentul sportiv- unitate specifică în competiție și în pregătirea sportivă.                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri | 2            |            |
| Activitatea de antrenament sportiv – structură de bază cadrul pregătirii sportive.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri | 2            |            |
| Forma sportivă și relația ei cu perioadele antrenamentului sportiv.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri | 2            |            |
| Bibliografie obligatorie:<br>1. Enoiu R.S. „ Bazele generale ale antrenamentului sportiv” Ed. Univ.Transilvania, Brașov, 2015.<br>2. Enoiu R.S. „Planificare și programare în antrenamentul sportiv” Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2015.<br>3. Enoiu R.S.- Introducere in bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 2015.<br>Bibliografie facultativă: |                                                  |              |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                            |              |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------|------------|
| 1. Atanasiu C.,- Unele aspecte privind dezvoltarea calităților motrice la copii și juniori, rev. EFS, București , 1988.<br>2. Enoiu R. S.,- Teoria Antrenamentului. Fotbal. Ed. OMNIA UNISAST, Brasov, 2005.<br>3. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Măine, București, 2005.<br>4. Hanțiu, I., Studiul mișcării. Ed.Universității din Oradea,2003.<br>5. Popescu F., - Pregătire fizică în jocurile sportive, Ed. Fundația România de Măine, București, 2009.<br>6. Prescorniță A., Tohănean D.,- Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Ed.Universității Transilvania Brașov, 2008.<br>7. Radu I.,T., - Evaluarea în procesul didactic, EDP, București, 2000.<br>8. Răduț C.- Proгноza și modelul performanțelor oficiale, Rev. E.F.S. nr.2.1989.<br>9. Șchiopu U., Verza E. – Psihologia vârstelor, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1981.<br>10. Serban M. – Aprecierea calităților în sport, Eseu psihopedagogic, Ed.Sport Turism, București, 1987.<br>11. Teodorescu L.- Sportul integrator al educației fizice în cadrul științei sportului, E.F.S., 1989.<br>12. Ungureanu O. – Teoria și metodica antrenamentului sportiv, Ed. Universității Al.I. Cuza, Iași, 1995.<br>13. Todea S.,F., - Metodica educației fizice și sportive, Ed. Fundației „România de mâine”, București, 2001.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                            |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Metode de predare-învățare | Număr de ore | Observații |
| Exemple de documente de planificare a activității sportive                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Dezbateri                  | 2            |            |
| Demers operațional destinat realizării planului calendaristic anual                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dezbateri                  | 2            |            |
| Demers operațional destinat realizării macrociclului de antrenament                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dezbateri                  | 2            |            |
| Demers operațional destinat realizării mezociclului de antrenament                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Dezbateri                  | 2            |            |
| Demers operațional destinat realizării microciclului de antrenament                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dezbateri                  | 2            |            |
| Proiectarea planului de antrenament sportiv în funcție de vârstă, sexul și nivelul de pregătire al sportivilor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Dezbateri                  | 2            |            |
| Particularitățile programării formei sportive în cadrul activităților specifice antrenamentului sportiv                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dezbateri                  | 2            |            |
| Bibliografie obligatorie:<br>1.Enoiu R.S. „ Bazele generale ale antrenamentului sportiv” Ed. Univ.Transilvania, Brașov, 2015.<br>2. Enoiu R.S. „Planificare și programare în antrenamentul sportiv” Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2015.<br>3. Enoiu R.S.- Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 2015.<br>Bibliografie facultativă:<br>1. Atanasiu C.,- Unele aspecte privind dezvoltarea calităților motrice la copii și juniori, rev. EFS, București , 1988.<br>2. Enoiu R. S.,- Teoria Antrenamentului. Fotbal. Ed. OMNIA UNISAST, Brasov, 2005.<br>3. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Măine, București, 2005.<br>4. Hanțiu, I., Studiul mișcării. Ed.Universității din Oradea,2003.<br>5. Popescu F., - Pregătire fizică în jocurile sportive, Ed. Fundația România de Măine, București, 2009.<br>6. Prescorniță A., Tohănean D.,- Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Ed.Universității Transilvania Brașov, 2008.<br>7. Radu I.,T., - Evaluarea în procesul didactic, EDP, București, 2000.<br>8. Răduț C.- Proгноza și modelul performanțelor oficiale, Rev. E.F.S. nr.2.1989.<br>9. Șchiopu U., Verza E. – Psihologia vârstelor, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1981.<br>10. Serban M. – Aprecierea calităților în sport, Eseu psihopedagogic, Ed.Sport Turism, București, 1987.<br>11. Teodorescu L.- Sportul integrator al educației fizice în cadrul științei sportului, E.F.S., 1989.<br>12. Ungureanu O. – Teoria și metodica antrenamentului sportiv, Ed. Universității Al.I. Cuza, Iași, 1995.<br>13. Todea S.,F., - Metodica educației fizice și sportive, Ed. Fundației „România de mâine”, București, 2001. |                            |              |            |

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

|                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Conținutul pregătirii este armonizat cu specificul activităților din cluburile sportive și cu metodologia de realizare a documentelor de planificare utilizate în procesul de antrenament sportiv, în cadrul structurilor specifice acestui 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         | Activitate interactivă.   | Evaluare scrisă sau orală (se | 100%                         |

|                                                                                                                                                                  |                         |                                                                                         |                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                                                                                                  |                         | stabilește la începutul semestrului împreună cu studenții)                              |                               |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                 | Activitate interactivă. | Realizarea unui document de planificare specific competiției și antrenamentului sportiv | Condiție de intrare în examen |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                               |                         |                                                                                         |                               |
| Cunoașterea caracteristicilor principalelor perioade ale antrenamentului sportiv pentru proiectarea și planificarea obiectivelor competiționale și de pregătire. |                         |                                                                                         |                               |

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<br>Decan                     | Conf.dr. Bogdan OANCEA<br>Director de departament                      |
| Prof. dr. Răzvan Sandu ENOIU<br>Titular de curs | Prof. dr. Răzvan Sandu ENOIU<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

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

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

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

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | • |
| 4.2 de competențe | • |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Însușirea principalelor aspecte fundamentale științifice ce intervin în antrenamentul sportiv.</li> </ul>                                                                                                      |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluarea științifică a procesului de pregătire sportivă, Operarea cu principii, metode și tehnici specifice destinate optimizării științifice a sistemului de pregătire din antrenamentul sportiv.</li> </ul> |

#### 8. Conținuturi

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

#### Bibliografie obligatorie:

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

2016.

Bibliografie facultativă:

1. Alexe, N., - Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis, București 1993.
2. Avramescu E.T., Bazele anatomice ale mișcării, Curs practic pt. studenții facultăților de kinetoterapie, format pdf, [www.scribd.com](http://www.scribd.com), accesat 15.11.2009.
3. Chirazi M., Ciorbă C., Culturism. Întreținere și competiție, Ed. Polirom, Iași 2006.
4. Delavier F., „Strength Training Anatomy”, Publisher Human Kinetics, USA, 2005.
5. Demeter A. Fiziologia efortului fizic. - București: Sport Turism, 1994..
6. Demeter A. Fiziologia și biochimia dezvoltării calităților motrice. - București: Sport-turism, 1983.
7. Derevenko P., „Elemente de fiziologie ale efortului sportiv”, Editura Argonaut, Cluj-Napoca, 1998.
8. Dragnea A, Mate-Teodorescu S. Teoria sportului. –FEST.-București, 2002.
9. Dragoi Gh. S.,:Anatomia Generala a sistemelor corpului omenesc, vol.1,Craiova: Ed. Universitatii, 2003.
10. Gagea A., „Analytical biomechanics”, Editura Char. Dounias & Co., Grecia, 2008.
11. Krautblatt, C., „Fitness Training Manual” – International Fitness Association, USA – Orlando, 2007.
12. Sbenghe T., “Kinesiologie – Știința mișcării”, Editura Medicală, București, 2005.
13. Szekely L., „Arnold necenzurat”, Editura Garamond, București, 2004.
14. Voicu A. V., Curs de musculație și fitness, FEFS Cluj-Napoca, 2007.
15. Zatsiorsky V. M., Kraemer W. J., „Science and Practice of Strength Training, Second Edition”, Publisher Human Kinetics, USA, 2006.
16. <http://fitclub.ro/antrenament/programe-antrenament/antrenament-culturism>
17. <http://www.acsm.org>.
18. <http://www.frcf.ro>.
19. <http://www.icnr.com/articles/thenatureofstress.html>.
20. <http://www.ifafitness.com>.

| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                        | Metode de predare-învățare        | Număr de ore | Observații |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------|------------|
| Direcții de evoluție ale antrenamentului sportiv și competiției                                                        | Prelegere, dezbatere, power point | 2            |            |
| Exemplificarea zonelor de efort specifice diferitelor discipline sportive.                                             | Prelegere, dezbatere, power point | 2            |            |
| Tipuri de efort in antrenamentul sportiv- aspecte generale și particulare.                                             | Prelegere, dezbatere, power point | 2            |            |
| Graficul formei sportive în perioadele specifice antrenamentului sportiv - indicator esențial al performanței sportive | Prelegere, dezbatere, power point | 2            |            |
| Calcularea principalelor tipuri de bioritm- relația lor cu obținerea performanței sportive.                            | Prelegere, dezbatere, power point | 2            |            |
| Exemple de realizare a documentelor de planificare specifice antrenamentului sportiv.                                  | Prelegere, dezbatere, power point | 2            |            |
| Teste și probe de control în sportul de performanță.                                                                   | Prelegere, dezbatere, power point | 2            |            |

Bibliografie obligatorie:

1. Enoiu R.S. „ Bazele generale ale antrenamentului sportiv” Ed. Univ.Transilvania, Brașov, 2015.
2. Enoiu R.S. „Planificare și programare în antrenamentul sportiv” Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2015.
3. Enoiu R. S. „Antrenamentul diferențiat al fotbalistilor în perioada pregătitoare de iarnă” Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2016.

Bibliografie facultativă:

1. Alexe, N., - Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis, București 1993.
2. Avramescu E.T., Bazele anatomice ale mișcării, Curs practic pt. studenții facultăților de kinetoterapie, format pdf, [www.scribd.com](http://www.scribd.com), accesat 15.11.2009.
3. Chirazi M., Ciorbă C., Culturism. Întreținere și competiție, Ed. Polirom, Iași 2006.
4. Delavier F., „Strength Training Anatomy”, Publisher Human Kinetics, USA, 2005.
5. Demeter A. Fiziologia efortului fizic. - București: Sport Turism, 1994..
6. Demeter A. Fiziologia și biochimia dezvoltării calităților motrice. - București: Sport-turism, 1983.
7. Derevenko P., „Elemente de fiziologie ale efortului sportiv”, Editura Argonaut, Cluj-Napoca, 1998.
8. Dragnea A, Mate-Teodorescu S. Teoria sportului. –FEST.-București, 2002.
9. Dragoi Gh. S.,:Anatomia Generala a sistemelor corpului omenesc, vol.1,Craiova: Ed. Universitatii, 2003.
10. Gagea A., „Analytical biomechanics”, Editura Char. Dounias & Co., Grecia, 2008.
11. Krautblatt, C., „Fitness Training Manual” – International Fitness Association, USA – Orlando, 2007.
12. Sbenghe T., “Kinesiologie – Știința mișcării”, Editura Medicală, București, 2005.
13. Szekely L., „Arnold necenzurat”, Editura Garamond, București, 2004.
14. Voicu A. V., Curs de musculație și fitness, FEFS Cluj-Napoca, 2007.

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

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

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

#### 10. Evaluare

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

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 22.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

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

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

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

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

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

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | • |
| 4.2 de competențe | • |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | Dezvoltarea competențelor antreprenoriale și manageriale pentru valorificarea oportunităților în sport, susținând performanța și sustenabilitatea.                                                                                                                                            |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Însușirea cunoștințelor teoretice și practice necesare pentru lansarea și gestionarea afacerilor în domeniul sportiv;</li> <li>Dezvoltarea abilităților de leadership și management pentru conducerea echipelor și organizațiilor sportive.</li> </ul> |

#### 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Metode de predare | Număr de ore | Observații |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------|------------|
| 1. Fundamentele antreprenoriatului în sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Prelegere         | 2 ore        |            |
| 2. Explorarea și evaluarea oportunităților în domeniul sportiv                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Prelegere         | 2 ore        |            |
| 3. Elaborarea și dezvoltarea planurilor de afaceri sportive                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Prelegere         | 2 ore        |            |
| 4. Strategii de marketing și construire a brandului sportiv                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Prelegere         | 2 ore        |            |
| 5. Gestionarea resurselor și parteneriatelor în afacerile sportive                                                                                                                                                                                                                                                                                | Prelegere         | 2 ore        |            |
| 6. Transformarea digitală și inovația în performanța sportivă                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Prelegere         | 2 ore        |            |
| 7. Principii de etică și sustenabilitate în antreprenoriatul sportiv                                                                                                                                                                                                                                                                              | Prelegere         | 2 ore        |            |
| Bibliografie obligatorie <ol style="list-style-type: none"> <li>Bompa T.O., Buzzichelli C.A. – Periodizarea. Teoria și metodologia antrenamentului. Ed. A 4-a. Editura Lifestyle, București, 2021;</li> <li>Bucea-Manea-Țoniș R., Păun G.D. – Marketing în domeniul educației fizice și sportului. Editura Economică, București, 2023;</li> </ol> |                   |              |            |

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

#### Bibliografie opțională

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

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

#### Bibliografie obligatorie

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

#### Bibliografie opțională

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

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

|  |
|--|
|  |
|--|

#### 10. Evaluare

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

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

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 22.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

|                                                   |                                                                          |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Conf.dr.Ioan TURCU<br>Decan                       | Conf.dr. Bogdan OANCEA<br>Director de departament                        |
| Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN<br>Titular de curs | Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

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

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

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

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | • |
| 4.2 de competențe | • |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Însușirea noțiunilor teoretice specifice disciplinei și formarea deprinderilor de a aplica și utiliza mijloace moderne și eficiente de comunicare conform cerințelor manageriale specifice</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Formarea de competențe teoretico-practice privind noțiunile de management general</li> <li>Formarea unui bagaj de cunoștințe de specialitate privind conținutul managementului performanței</li> <li>Dobândirea abilităților de a interrelaționa eficient, utilizând o terminologie specifică și adecvată nivelului de pregătire al subiecților angrenați pe filiera sportului de performanță</li> <li>Dezvoltarea capacității de a utiliza și aplica mijloace moderne și eficiente de comunicare conform cerințelor manageriale specifice</li> </ul> |

#### 8. Conținuturi

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                 |                     |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.                                                                    |                     |                   |
| Rețeta unei campanii reușite de atragere a fondurilor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc. | 4                   |                   |
| <p><b>Bibliografie obligatorie:</b></p> <p>1. Turcu, I. – Strategii de atragerea investițiilor în domeniul sportiv, Note de curs, uz intern, 2024</p> <p>2. Turcu, I. – Managementul performanțelor în instituțiile de educație fizică și sport – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010.</p> <p><b>Bibliografie facultativă:</b></p> <p>1. Bogdan, I., Managementul afacerilor internaționale, Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu, 2007.</p> <p>2. Bogdan, I., Managementul performanțelor în perspectiva integrării europene, a globalizării și schimbării, Revista Economia teoretică și aplicată, nr.6, Editura AGER, București, 2006.</p> <p>3. Crișan, S., Fundamentele managementului, Editura Alma Mater, București, 2001.4. 5. Drucker, P., Managementul viitorului, Editura ASAB, București, 2004.</p> <p>4. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., Psihologia sportului de performanță, Editura FEST, București, 2001.</p> <p>5. Lăzărescu, A., Management în sport, Editura Fundației România de Măine, București, 1999.</p> <p>6. Lador, I., Bazele teoretice ale managementului în sport, Editura Universității din Pitești, Pitești, 2000.</p> <p>7. Petrescu, I., Managementul performanței, Editura Lux Libris, Brașov, 2002.</p> <p>8. Todea, S., Managementul educației fizice și sportului, Editura Fundației România de Măine, București, 2000.</p> |                                                                                                                 |                     |                   |
| <b>8.2 Seminar/ laborator/ proiect</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Metode de predare-învățare</b>                                                                               | <b>Număr de ore</b> | <b>Observații</b> |
| 1. Conceptul de Fundraising.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc. | 2                   |                   |
| 2. Motivația donatorilor.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc. | 2                   |                   |
| 3. Importanța activităților non-profit.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc. | 2                   |                   |
| 4. Argumentul pentru atragerea fondurilor.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc. | 2                   |                   |
| 5. Strategii de atragere a donatorilor.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc. | 2                   |                   |
| 6. Metode de atragere a fondurilor.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc. | 2                   |                   |
| 7. Comunicare eficientă. Comportament onest.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc. | 2                   |                   |
| <b>Bibliografie obligatorie:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                 |                     |                   |

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

Bibliografie facultativă:

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

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

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

#### 10. Evaluare

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

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 22.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

|                                       |                                                              |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Conf.dr.Ioan TURCU<br>Decan           | Conf.dr. Bogdan OANCEA<br>Director de departament            |
| Conf.dr.Ioan TURCU<br>Titular de curs | Conf.dr.Ioan TURCU<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

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

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

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

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | • |
| 4.2 de competențe | • |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

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

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Explicarea și demonstrarea mecanismelor motricității generale a tehnicii exercițiilor din atletism.</li> <li>-Selectarea /elaborarea și prezentarea unor sisteme operaționale privind însușirea tehnicii exercițiilor din atletism</li> <li>- Activitate de pregătire în cadrul antrenamentului și competiției atletice la nivel de performanță și înaltă performanță.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Selectarea și introducerea conținuturilor specifice disciplinei sportive atletism, în context general de pregătire.</li> <li>-Explicarea complexă a mecanismelor motricității generale și tehnicii specifice disciplinei sportive atletism.</li> <li>-Elaborarea documentelor de planificare și evidență a conținuturilor de bază ale disciplinei sportive atletism, conform etapelor de predare, învățare, consolidare a abilităților tehnice pe probe.</li> <li>-Creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile.</li> <li>-Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul de predare-învățare la disciplinele sportive atletism, conform principiilor de bază ale instruirii.</li> <li>-Selectarea și aplicarea unor metode și mijloace consacrate pentru realizarea curriculumului integrat, pe nivele de vârstă, pregătire pe ciclul școlar.</li> <li>-Utilizarea unor sisteme de evaluare și apreciere a execuțiilor corecte conform metodicii procesului de instruire ale disciplinei sportive atletism.</li> <li>-Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice, a calității motrice conform cerințelor/obiectivelor specifice disciplinei sportive ATLETISM</li> <li>-Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice disciplinei sportive ATLETISM pe grupe de probe.</li> </ul> |

#### 8. Conținuturi

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

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

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

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

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

#### 10. Evaluare

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile.</li> <li>- Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul de predare-învățare la disciplinei sportive atletism, conform principiilor de bază ale instruirii.</li> <li>- Descrierea și demonstrarea sistemelor operationale specifice disciplinei sportive ATLETISM pe grupe de probe</li> <li>- Cunoașterea, înțelegerea și demonstrarea practică tehnicii și metodicii exercițiilor din atletism cuprinse în programa analitică.</li> </ul> |

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,<br>Decan                          | Conf. dr. Bogdan OANCEA,<br>Director de departament          |
| Lector dr. Alexandru BONDOC-IONESCU,<br>Titular de curs | Lector dr. Alexandru BONDOC-IONESCU,<br>Titular de laborator |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

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

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

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

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | • |
| 4.2 de competențe | • |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>asimilarea unor cunoștințe avansate de specialitate privind tactica jocului de baschet</li> </ul>                                                                                                           |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>conceperea, selectarea și aplicarea unor mijloace și sisteme de acționare corelate cu cerințele tactice pe categorii de vârstă și potrivit particularităților practicanților jocului de baschet.</li> </ul> |

#### 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                     | prelegere         | 6            |            |

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

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

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

|                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Inspectoratul Școlar Județean Brașov, Asociația Județeană de Baschet, Centrul Național de Formare și Perfecționare al Antrenorilor</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 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                                                                                                                                                |                           |                         |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea liniei metodice a elementelor și procedeele tehnice specifice jocului de baschet în funcție de nivelul de instruire</li> </ul> |                           |                         |                              |

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,<br>Decan            | Conf. dr. Bogdan OANCEA,<br>Director de departament              |
| Conf.dr. Bogdan OANCEA<br>Titular de curs | Conf.dr. Bogdan OANCEA<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

|                                                  |                                                                                              |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 Instituția de învățământ superior            | Universitatea Transilvania din Brașov                                                        |
| 1.2 Facultatea                                   | Educație fizică și sporturi montane                                                          |
| 1.3 Departamentul                                | Performanță motrică                                                                          |
| 1.4 Domeniul de studii de Masterat <sup>1)</sup> | Știința sportului și educației fizice                                                        |
| 1.5 Ciclul de studii <sup>2)</sup>               | 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                                  | <b>Specializare într-o ramură sportivă– FOTBAL 2</b> |               |   |                       |   |                         |                              |     |  |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Gabriel SIMION                                       |               |   |                       |   |                         |                              |     |  |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Gabriel SIMION                                       |               |   |                       |   |                         |                              |     |  |
| 2.4 Anul de studiu                                         | 2                                                    | 2.5 Semestrul | 1 | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DAP |  |
|                                                            |                                                      |               |   |                       |   |                         | Obligativitate <sup>3)</sup> | DI  |  |

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

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

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | • |
| 4.2 de competențe | • |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

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

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dobândirea și aprofundarea cunoștințelor teoretico-metodice de specialitate, cu aplicații în antrenamentul sportiv, selecție și performanță sportivă în fotbal;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizarea principiilor și metodelor de bază pentru rezolvarea problemelor simple asociate proiectării și planificării conținuturilor specifice / stadiul I de pregătire în fotbal</li> <li>Elaborarea unor documente de planificare și evidență pentru microstructură, mezostructură, macrostructură conform cerințelor din sportul de performanță / obținerii performanțelor motrice superioare în fotbal</li> <li>Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei 3portive fotbalului privind antrenamentul 3portive ,selecția și performanță motrică</li> <li>Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul predare-învățare pe baza definirii și utilizării principiilor de bază ale antrenamentului sportiv și ale organizării unui proces de selecție/ ramură</li> <li>Selectarea și/ sau conceperea unor metode și sisteme de acționare, a unor instrumente de evaluare conform particularităților specifice fotbalului și aplicarea metodelor de selecție corelate cu cerințele antrenamentului sportiv și performanței motrice</li> <li>Abordarea procesuală a motricității specifice în sens performanțial, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării / perfecționării fizice pentru optimizarea capacității motrice și de performanță în jocul de fotbal</li> <li>Formularea obiectivelor de instruire și de performanță / ramură de sport / vârstă și nivel de pregătire</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

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

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

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

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

**10. Evaluare**

| Tip activitate                                                                                                                                                                                                                                                   | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                                                                                   | 10.2 Metode de evaluare                | 10.3 Pondere din nota finală |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                        | Explicarea corectă a noțiunilor fotbalului privind antrenamentul sportiv modern în fotbal, modelul de joc și interrelația factorilor antrenamentului în fotbal, cu o terminologie adecvată. | Evaluare scrisă cu itemi subiectivi    | <b>50%</b>                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                  | Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice tacticii fotbalului corelate cu particularitățile performanței motrice.                                                        | Evaluare scrisă cu itemi subiectivi    | <b>20%</b>                   |
| 10.5 L/P                                                                                                                                                                                                                                                         | Conceperea, demonstrarea și aplicarea corectă a sistemelor de acționare pt. pregătirea tactică.                                                                                             | Itemi subiectivi<br>Aplicație practică | <b>30%</b>                   |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                             |                                        |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Rezolvarea unei probleme bine definite (explicarea, demonstrarea și aplicarea sistemelor de acționare pt. pregătirea tactică), de complexitate medie, din domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</li> </ul> |                                                                                                                                                                                             |                                        |                              |

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,<br>Decan               | Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA,<br>Director de departament          |
| Conf.dr. Gabriel SIMION,<br>Titular de curs | Conf.dr. Gabriel SIMION,<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

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

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

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

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | • |
| 4.2 de competențe | • |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv</li> <li>R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului.</li> <li>R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal.</li> <li>R.Î. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de consolidare-fixare a deprinderilor motrice atât pentru elevii de nivel liceal cât și pentru practicanții sportului la nivel juniori.interdisciplinar.</li> <li>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv</li> <li>R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor management și de antrenament sportiv.</li> <li>R.Î. 2.2. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță și managementului structurilor aferente, prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională.</li> <li>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului și managementului sportiv</li> <li>R.Î. 3.1. Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul activităților didactice specifice.</li> <li>R.Î. 3.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive.</li> <li>R.Î. 3.3. Absolventul dezvoltă o comunicare pozitivă cu elevii/sportivii în scopul implicării active a acestora în procesul de antrenament și management sportiv.</li> </ul> |
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</li> <li>R.Î. 1.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup .</li> <li>R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe manageriale de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor elevi/sportivi.</li> <li>R.Î. 1.3. Absolventul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora.</li> <li>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei</li> <li>R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale.</li> <li>R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.</li> <li>R.Î. 2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificarea și prelucrarea noțiunilor specifice antrenamentului sportiv în gimnastică</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                      |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordarea procesurală a unor cunoștințe teoretice privind noțiunile elementare de tehnică a probelor din gimnastică și de planificare a lecțiilor specifice pregătirii în gimnastică</li> <li>Utilizarea adecvată a mijloacelor specifice gimnasticii în planificarea antrenamentelor sportive în gimnastică</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

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

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

**Bibliografie obligatorie:**

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

**Bibliografie facultativă:**

- 1.Fekete, I. (1996). Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri, ED. Librăriile Crican, Oradea.
2. Jipa, I. (1967)– Programe de gimnastica artistică și acrobatică, Consiliului 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 și Ped Buc.
- 5.Thomas, L. (1961) Exerciții la scara fixă Ed. UCFS, Buc.
- 6.Vieru, N. (1997). Manual de gimnastică sportivă, Ed. Driada Buc.

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

**Bibliografie obligatorie:**

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

**Bibliografie facultativă:**

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

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

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

**10. Evaluare**

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                            |                   |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----|
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor specifice privind elaborarea planurilor anuale de pregătire | Evaluare orală    | 15% |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Explicarea și demonstrarea corectă a exercițiilor din gimnastica de performanță                            | Evaluare practică | 15% |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                            |                   |     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor domeniilor: front și ordine și dezvoltare fizică generală.</li> <li>Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico –metodic (laborator)/ proiect, cât și la examenul scris (portofoliu).</li> </ul> |                                                                                                            |                   |     |

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

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

Notă:

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

# FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

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

## 2. Date despre disciplină

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

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

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

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | • |
| 4.2 de competențe | • |

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordarea obiectivă și argumentată, atât teoretic cât și practic, a unor situații problemă, în vederea soluționării eficiente a acestora, cu respectarea valorilor și principiilor în recuperare</li> </ul> |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Capacitatea de a comunica eficient, adaptat oricărui interlocutor, capacitatea de a comunica asertiv, de a dezvolta parteneriate și rețele profesionale</li> </ul>                                          |

#### 8. Conținuturi

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

|                                                                                     |                                                           |       |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------|--|
| Conceptul antrenamentului sportiv                                                   | Prelegere pe bază de slide<br>îmbunătățită prin dezbateri | 4 ore |  |
| Programe de acțiune pentru perfecționarea sistemului de apărare 4+2                 | Prelegere pe bază de slide<br>îmbunătățită prin dezbateri | 4 ore |  |
| Programe de acțiune pentru perfecționarea sistemului de apărare 5+1                 | Prelegere pe bază de slide<br>îmbunătățită prin dezbateri | 4 ore |  |
| Programe de acțiune pentru perfecționarea sistemului de atac- contraatac cu un vârf | Prelegere pe bază de slide<br>îmbunătățită prin dezbateri | 4 ore |  |
| Programe de acțiune pentru perfecționarea sistemului de atac - pozițional           | Prelegere pe bază de slide<br>îmbunătățită prin dezbateri | 4 ore |  |
| Perfecționarea atacului -4-2 și 5-1, joc bilateral                                  | Prelegere pe bază de slide<br>îmbunătățită prin dezbateri | 4 ore |  |
| Perfecționarea apărării în sisteme diferite de atac                                 | Prelegere pe bază de slide<br>îmbunătățită prin dezbateri | 4 ore |  |

#### Bibliografie

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

| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                           | Metode de predare-<br>învățare  | Număr de<br>ore | Observații |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------|------------|
| Perfecționarea antrenamentului specific jocului de handbal                | Prelegere clasică-<br>Dezbateri | 4               |            |
| Perfecționarea variantelor de aruncare la poartă din alergare și săritură | Prelegere clasică-<br>Dezbateri | 4               |            |
| Perfecționarea aruncărilor la poartă de pe posturi                        | Prelegere clasică-<br>Dezbateri | 4               |            |
| Perfecționarea atacului pozițional                                        | Prelegere clasică-<br>Dezbateri | 4               |            |
| Perfecționarea contraatacului cu un vârf și a contraatac susținut         | Prelegere clasică-<br>Dezbateri | 4               |            |
| Perfecționarea apărării pe semicercul de 6 m și a apărării avansate       | Prelegere clasică-<br>Dezbateri | 4               |            |
| Scheme tactice de atac și noțiuni de regulament                           | Prelegere clasică-<br>Dezbateri | 4               |            |

#### Bibliografie

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

| 8.3 Practică                                                                                                                     | Metode de predare-învățare                                                          | Număr<br>de ore | Observații |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------|
| Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme pentru perfecționarea sarcinilor de organizarea aehipei pe fazele jocului | Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateri, dialogul | 14              |            |
| Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu                                                                                |                                                                                     |                 |            |

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

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

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

#### 10. Evaluare

| Tip de activitate                                                                                             | 10.1 Criterii de evaluare                         | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                     | Participarea activă                               |                         | 40%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                              | Elaborarea unui proiect din domeniul handbal-ului | Susținerea proiectului  | 60%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                            |                                                   |                         |                              |
| Probe tehnice <ul style="list-style-type: none"> <li>Punerea în aplicare a metodelor de recuperare</li> </ul> |                                                   |                         |                              |

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<br>Conf. dr. Ioan TURCU                   | Director de departament<br>Conf. dr. Bogdan OANCEA                   |
| Titular de curs<br>Prof. dr. Veronica MÎNDRESCU | Titular de seminar/laborator/proiect<br>Prof. dr. Veronica MÎNDRESCU |

Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                             |               |   |                       |   |                         |                              |     |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|-----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | Specializare într-o ramură sportivă_Natație |               |   |                       |   |                         |                              |     |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Enoiu Răzvan Sandu                          |               |   |                       |   |                         |                              |     |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Enoiu Răzvan Sandu                          |               |   |                       |   |                         |                              |     |
| 2.4 Anul de studiu                                         | 1                                           | 2.5 Semestrul | 2 | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DAP |
|                                                            |                                             |               |   |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | 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                                                                   |            |                    |    |                                 | <b>266 ore</b> |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |            |                    |    |                                 | <b>50</b>      |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |            |                    |    |                                 | <b>50</b>      |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |            |                    |    |                                 | <b>160</b>     |
| Tutoriat                                                                                       |            |                    |    |                                 | <b>2</b>       |
| Examinări                                                                                      |            |                    |    |                                 | <b>2</b>       |
| Alte activități.....                                                                           |            |                    |    |                                 | <b>2</b>       |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | <b>266</b> |                    |    |                                 |                |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | <b>350</b> |                    |    |                                 |                |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | <b>14</b>  |                    |    |                                 |                |

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | • |
| 4.2 de competențe | • |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conducerea, programarea și planificarea lecțiilor de antrenament sportiv cu teme din natație</li> </ul>                            |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Direcționarea efortului în natație</li> <li>Knowledge and application of the principles of sports training in swimming.</li> </ul> |

#### 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Metode de predare                 | Număr de ore | Observații |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------|------------|
| Bazele fiziologice ale înotătorilor juniori cu vârsta cuprinsă între 13 și 16 ani                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Prelegere, dezbateri, power point | 4            |            |
| Pregătirea înotătorilor cu vârsta cuprinsă între 13-16 ani                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Prelegere, dezbateri, power point | 4            |            |
| Particularități de antrenament a înotătorilor juniori cu vârsta cuprinsă între 13-16 ani                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Prelegere, dezbateri, power point | 4            |            |
| Planificarea antrenamentului înotătorilor.<br>Documente de planificare: plan anual, macrociclu, mezociclu.                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Prelegere, dezbateri, power point | 4            |            |
| Perioada pregătitoare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Prelegere, dezbateri, power point | 4            |            |
| Perioada precompetițională                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Prelegere, dezbateri, power point | 4            |            |
| Perioada competițională                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Prelegere, dezbateri, power point | 4            |            |
| <p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Enoiu R.- <i>Manual de învățare a înotului</i>, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2006</li> <li>Enoiu R.- <i>Cartea înotătorului</i>, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2003</li> <li>Salo D. Condiționare completă pentru înot "cu DVD", Human Kinetics Pub., 2018</li> </ol> <p>Bibliografie facultativă:</p> |                                   |              |            |

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

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

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

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

#### 10. Evaluare

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                             | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare                                                                  | 10.3 Pondere din nota finală  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                     | Activitate interactivă    | Evaluare scrisă sau orală (se stabilește la începutul semestrului împreună cu studenții) | 100%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                              | Activitate interactivă    | Verificare practică                                                                      | Condiție de intrare în examen |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                            |                           |                                                                                          |                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice procesului didactic de inițiere, consolidare și perfecționare a procedurilor tehnice specifice înotului.</li> </ul> |                           |                                                                                          |                               |

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<br>Decan                  | Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA<br>Director de departament              |
| Prof.dr.Răzvan Sandu Enoiu<br>Titular de curs | Prof.dr.Răzvan Sandu Enoiu,<br>Titular de seminar/ laborator/ proiect |

#### Notă:

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

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

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

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

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | • |
| 4.2 de competențe | • |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|                                                              |                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Față în față - sala de curs dotată cu tehnologie IT</li> <li>On line – calculator, aplicație videoconferință, acces la internet</li> </ul> |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | <ul style="list-style-type: none"> <li>Față în față – are liber – pârție + sala de fitness</li> <li>On line – calculator, aplicație videoconferință, acces la internet</li> </ul> |

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

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

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

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

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

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Metode de predare                                                                                         | Nr ore                                        | Observații |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------|
| 1. Statutul FRSB, Raport de activitate; planul de masuri<br>2. Stadiul I și II al antrenamentului: Componentele pregătirii în schiul alpin de performanță: metode și mijloace de pregătire pentru creșterea condiției fizice și pregătire tehnică (extrasezon și specific). Documente de planificare<br>3. Selecția secundară și etapa pregătirii de bază a copiilor și juniorilor în stadiul II al antrenamentului<br>4. Metode și tehnici de evaluare a pregătirii (teste specifice, concursuri de verificare, concursuri oficiale)                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Prelegere<br>îmbunătățită pe bază de slide-uri,<br>predare reciprocă,<br>proiecte individuale și pe grupe | 4 ore<br><br>12 ore<br><br>8 ore<br><br>4 ore |            |
| <b>Bibliografie obligatorie</b><br>Antochi S, sporturi de iarnă, Ed. Zoltim Trading, Brașov, 2014.<br>Balint E., Note de curs, 2024<br>Carstocea V și colab. Metoda unică de predare a schiului și snowboardului Ed. Q.T.Raz. 2000<br>Grigoras P., Schi alpin, snowboard, carving, Ed. Accent, Cluj Napoca, 2002<br><b>Bibliografie facultativă</b><br>Fantaneanu E Cercuri îngemănate pe alb înzapezit Ed. Publicatii pentru Strainatate, București, 2007.<br>Pelin F. Tehnica si Metodica disciplinelor montane ed.Printech. Buc.2007<br>Pelin, F și colab Schi fond, antrenament, planificare, modelare, Ed. Cavaliotti., București, 2007<br>Pernitsch, H. și colab. Antrenamentul condiției fizice, Fed. Austriacă de schi, trad. Bogdan Goiceanu, 2006<br>Rosu D. Metodica Disciplinelor Montane Ed. Univ. Craiova 2007 |                                                                                                           |                                               |            |

| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Metode de predare         | Observații           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------|
| Metodica educării calităților motrice pentru schi alpin (pregătire pe uscat și zăpadă), aplicații<br>Consolidarea și perfecționarea tehnicii și tacticii de concurs în schi; aplicații                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Metode practice, exersare | 20 ore<br><br>36 ore |
| <b>Bibliografie obligatorie</b><br>Antochi S, sporturi de iarnă ed. Zoltim Trading 2004 Bv.<br>Balint L , Insușirea comportamentului tehnico-tactic de bază în probele schiului alpin, Ed. Omnia, Brașov, 1999<br>Carstocea V și colab. Metoda unică de predare a schiului și snowboardului Ed. Q.T.Raz.2000<br>Grigoras P., Schi alpin, snowboard, carving Ed. Accent Cluj Napoca 2002<br><b>Bibliografie facultativă</b><br>Pelin F. Tehnica si Metodica disciplinelor montane ed. Printech. Buc.2007<br>Pelin, F și colab Schi fond, antrenament, planificare, modelare, Ed. Cavaliotti., București, 2007<br>Pernitsch, H. și colab. Antrenamentul condiției fizice, Fed. Austriacă de schi, trad. Bogdan Goiceanu, 2006<br>Rosu D. Metodica Disciplinelor Montane Ed. Univ. Craiova 2007 |                           |                      |

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

|   |
|---|
| - |
|---|

**10. Evaluare**

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

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 22.09.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

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

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

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

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

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

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | • |
| 4.2 de competențe | • |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv</li> <li>R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului.</li> <li>R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal.</li> <li>R.Î. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de consolidare-fixare a deprinderilor motrice atât pentru elevii de nivel liceal cât și pentru practicanții sportului la nivel juniori.interdisciplinar.</li> <li>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv</li> <li>R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor management și de antrenament sportiv.</li> <li>R.Î. 2.2. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță și managementului structurilor aferente, prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională.</li> <li>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului și managementului sportiv</li> <li>R.Î. 3.1. Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul activităților didactice specifice.</li> <li>R.Î. 3.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive.</li> <li>R.Î. 3.3. Absolventul dezvoltă o comunicare pozitivă cu elevii/sportivii în scopul implicării active a acestora în procesul de antrenament și management sportiv.</li> </ul> |
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</li> <li>R.Î. 1.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup .</li> <li>R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe manageriale de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor elevi/sportivi.</li> <li>R.Î. 1.3. Absolventul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora.</li> <li>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei</li> <li>R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale.</li> <li>R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.</li> <li>R.Î. 2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Însușirea unor cunoștințe de specialitate cu privire la procesul de antrenament sportiv specific jocului de volei</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Însușirea / consolidarea / perfecționarea unor deprinderi și priceperi motrice specifice conținutului jocului de volei;</li> <li>Îmbunătățirea / educarea calităților motrice determinante în aplicarea conținutului motric al jocului de volei;</li> <li>Formarea unor competențe legate de metodică predării conținutului din volei la nivelul diferitelor eșaloane de pregătire sportivă</li> </ul> |

#### 8. Conținuturi

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

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

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

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

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

#### 10. Evaluare

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | teme din jocul de volei |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                         |  |  |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                         |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității practice și a proiectării didactice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice jocului de volei.</li> <li>Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) atât la evaluarea practico-metodică (laborator)/ proiect, cât și la examenul scris (portofoliu).</li> </ul> |                         |  |  |

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.09.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

|                                          |                                                        |  |                 |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--|-----------------|
| Conf. dr. Ioan TURCU,<br>Decan           | Conf. dr. Bogdan DANCEA,<br>Director de departament    |  | Conf.<br>Direct |
| Conf. dr. Ioan TURCU,<br>Titular de curs | Conf. dr. Ioan TURCU,<br>Titular de laborator/ proiect |  | Conf.<br>Titula |

Notă:

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

# FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

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

## 2. Date despre disciplină

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

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

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

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | • |
| 4.2 de competențe | • |

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordarea obiectivă și argumentată, atât teoretic cât și practic, a unor situații problemă, în vederea soluționării eficiente a acestora, cu respectarea valorilor și principiilor în recuperare</li> </ul> |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Capacitatea de a comunica eficient, adaptat oricărui interlocutor, capacitatea de a comunica asertiv, de a dezvolta parteneriate și rețele profesionale</li> </ul>                                          |

## 8. Conținuturi

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

#### Bibliografie

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

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

#### Bibliografie

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

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

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

#### 10. Evaluare

| Tip de activitate                                                                               | 10.1 Criterii de evaluare                         | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                       | Participarea activă                               |                         | 40%                          |
|                                                                                                 |                                                   |                         |                              |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                | Elaborarea unui proiect din domeniul handbal-ului | Susținerea proiectului  | 60%                          |
|                                                                                                 |                                                   |                         |                              |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                              |                                                   |                         |                              |
| Probe tehnice                                                                                   |                                                   |                         |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Punerea în aplicare a metodelor de recuperare</li> </ul> |                                                   |                         |                              |

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 23/09/2025

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

Notă:

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

# FIȘA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

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

## 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                           |               |   |                       |   |                         |                              |     |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|-----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | Tehnici de refacere-recuperare după efort |               |   |                       |   |                         |                              |     |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | Veronica Mîndrescu                        |               |   |                       |   |                         |                              |     |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | Veronica Mîndrescu                        |               |   |                       |   |                         |                              |     |
| 2.4 Anul de studiu                                         | I                                         | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DAP |
|                                                            |                                           |               |   |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DI  |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 3   | din care: 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/laborator/ proiect  | 2   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 42  | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 28  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |    |                                 | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |    |                                 | 25  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 30  |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 30  |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 | 20  |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 3   |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 |     |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 108 |                    |    |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 150 |                    |    |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 6   |                    |    |                                 |     |

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | • |
| 4.2 de competențe | • |

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Abordarea obiectivă și argumentată, atât teoretic cât și practic, a unor situații problemă, în vederea soluționării eficiente a acestora, cu respectarea valorilor și principiilor în recuperare</li> </ul> |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Capacitatea de a comunica eficient, adaptat oricărui interlocutor, capacitatea de a comunica asertiv, de a dezvolta parteneriate și rețele profesionale</li> </ul>                                          |

#### 8. Conținuturi

|                                   |                            |              |            |
|-----------------------------------|----------------------------|--------------|------------|
| 8.1 Curs                          | Metode de predare          | Număr de ore | Observații |
| Conceptul antrenamentului sportiv | Prelegere pe bază de slide | 2 ore        |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                           |                 |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------|------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | îmbunătățită prin dezbateri                               |                 |            |
| Metode de recuperare și clasificarea lor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Prelegere pe bază de slide<br>îmbunătățită prin dezbateri | 2 ore           |            |
| Clasificarea traumatismelor sportive                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Prelegere pe bază de slide<br>îmbunătățită prin dezbateri | 2 ore           |            |
| Mijloace naturale de refacere                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Prelegere pe bază de slide<br>îmbunătățită prin dezbateri | 2 ore           |            |
| Mijloace de recuperare fizioterapeutice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Prelegere pe bază de slide<br>îmbunătățită prin dezbateri | 2 ore           |            |
| Mijloace psihopedagogice de recuperare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Prelegere pe bază de slide<br>îmbunătățită prin dezbateri | 2 ore           |            |
| Rolul alimentației sănătoase în sportul de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Prelegere pe bază de slide<br>îmbunătățită prin dezbateri | 2 ore           |            |
| Bibliografie<br>1. Constantin neacșu- Medicina sportivă- Sistemul neoendocrin și sportul de performanță, 2010, Editura BREN<br><a href="https://www.librarie.net/p/194000/medicina-sportiva-sistemul-neuroendocrin-si-sportul-de-performanta">https://www.librarie.net/p/194000/medicina-sportiva-sistemul-neuroendocrin-si-sportul-de-performanta</a><br>2. Cristina Petrișor- Recuperare postoperatorie, 2024, Editura Universitatea de Medicină și Farmacie Iuliu Hațieganu, Cluj Napoca, <a href="https://www.librarie.net/coperti2/4/8/0/9/6/8/300x300.jpg">https://www.librarie.net/coperti2/4/8/0/9/6/8/300x300.jpg</a><br>3. Dumitru Motet- Sfaturi pentru o viață activă prin kinetoterapie, 2013, Editura Semne, <a href="https://www.librarie.net/coperti2/1/9/3/4/0/6/160x160.jpg">https://www.librarie.net/coperti2/1/9/3/4/0/6/160x160.jpg</a><br>4. Jacques Lecomte, Traducator-Doina Jela- Reconstruirea după un traumatism, 2020, Editura Spandugino, <a href="https://www.librarie.net/coperti2/3/8/9/5/1/4/300x300.jpg">https://www.librarie.net/coperti2/3/8/9/5/1/4/300x300.jpg</a><br>5. Gheorghe Ionescu, Ilona Ilinca- Kinetoprofilaxia practică, 2021, Editura Universitaria, <a href="https://www.librarie.net/coperti2/4/2/2/9/4/8/300x300.jpg">https://www.librarie.net/coperti2/4/2/2/9/4/8/300x300.jpg</a> |                                                           |                 |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Metode de predare-<br>învățare                            | Număr de<br>ore | Observații |
| Antrenament, efort, oboseală și supraantrenament în performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Prelegere clasică-<br>Dezbateri                           | 4               |            |
| Structura refacerii/recuperării capacității efortului în funcție de condiții de mediu și solicitarea organismului.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Prelegere clasică-<br>Dezbateri                           | 4               |            |
| Recuperarea organismului după antrenamente de duranță și competiții sportive.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Prelegere clasică-<br>Dezbateri                           | 4               |            |
| Metode naturale de refacere a organismului.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Prelegere clasică-<br>Dezbateri                           | 4               |            |
| Efectele benefice prin acupunctură, presopunctură și crioterapie asupra organismului.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Prelegere clasică-<br>Dezbateri                           | 4               |            |
| Tehnica de refacere „Charging”, autosugestia și antrenamentul autogen (Schultz), asupra psihicului sportivului                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Prelegere clasică-<br>Dezbateri                           | 4               |            |
| Refacere-recuperare și rolul alimentației sănătoase în sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Prelegere clasică-<br>Dezbateri                           | 4               |            |
| Bibliografie<br>1.Constantin neacșu- Medicina sportivă- Sistemul neoendocrin și sportul de performanță, 2010, Editura BREN<br><a href="https://www.librarie.net/p/194000/medicina-sportiva-sistemul-neuroendocrin-si-sportul-de-performanta">https://www.librarie.net/p/194000/medicina-sportiva-sistemul-neuroendocrin-si-sportul-de-performanta</a><br>2.Cristina Petrișor- Recuperare postoperatorie, 2024, Editura Universitatea de Medicină și Farmacie Iuliu 3.Hațieganu, Cluj Napoca, <a href="https://www.librarie.net/coperti2/4/8/0/9/6/8/300x300.jpg">https://www.librarie.net/coperti2/4/8/0/9/6/8/300x300.jpg</a><br>Dumitru Motet- Sfaturi pentru o viață activă prin kinetoterapie, 2013, Editura Semne, <a href="https://www.librarie.net/coperti2/1/9/3/4/0/6/160x160.jpg">https://www.librarie.net/coperti2/1/9/3/4/0/6/160x160.jpg</a><br>4.Jacques Lecomte, Traducator-Doina Jela- Reconstruirea după un traumatism, 2020, Editura Spandugino, <a href="https://www.librarie.net/coperti2/3/8/9/5/1/4/300x300.jpg">https://www.librarie.net/coperti2/3/8/9/5/1/4/300x300.jpg</a><br>5.Gheorghe Ionescu, Ilona Ilinca- Kinetoprofilaxia practică, 2021, Editura Universitaria, <a href="https://www.librarie.net/coperti2/4/2/2/9/4/8/300x300.jpg">https://www.librarie.net/coperti2/4/2/2/9/4/8/300x300.jpg</a>      |                                                           |                 |            |

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

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

#### 10. Evaluare

| Tip de activitate                                                                                             | 10.1 Criterii de evaluare                                     | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                     | Participarea activă                                           |                         | 40%                          |
|                                                                                                               |                                                               |                         |                              |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                              | Elaborarea unui proiect dintr-o metodă de recuperare studiată | Susținerea proiectului  | 60%                          |
|                                                                                                               |                                                               |                         |                              |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                            |                                                               |                         |                              |
| Probe tehnice <ul style="list-style-type: none"> <li>Punerea în aplicare a metodelor de recuperare</li> </ul> |                                                               |                         |                              |

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 23/09/2025.

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

#### Notă:

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