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 .....[1)]	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii[2)]	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță umană în antrenamentul sportiv (în limba engleză) / profesor În învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Etică și integritate academică							
2.2 Titularul activităților de curs				Teriș Ștefan				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Teriș Ștefan				
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DAP
							Obligativitate[4)]	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	**2**	din care: 3.2 curs	**1**	3.3 seminar/ laborator/ proiect	**1**
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	40
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri	39
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități.....	

3.7 Total ore de activitate a studentului	122
3.8 Total ore pe semestru	150
3.9 Numărul de credite[5)]	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

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

Etică și deontologie în antrenamentul sportiv	Prelegere	2	

Bibliografie obligatorie:

1. Boone B., - Ethics 101, Adam Media, Massachusetts, 2017.
2. Cuc C.M., - Introducere în etica și deontologia profesiei didactice, Ed. Școala Ardeleană, Cluj Napoca, 2015.
3. MacKinnon B., Fiala A., Ethics – Theory and contemporany issues, Boston 2018
   Matic, A.V., - Plagiatul, autoplagiatul și alte abateri de la normele de bună conduită în cercetarea științifică, dezvoltarea tehnologică și inovare. În C.C. Vlad, Etică și deontologie academică (pp. 59-117). Editura Universității din Galați, Galați, 2018.
4. .https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/classroom-equality-diversity/
5. Teriș Ș., - Ethics and academic integrity. Course Notes. Internal use

Bibliografie facultativă:

1. Bauman Z., - Etica postmodernă,Ed. Amarcord, Timișoara, 2000.
2. Cântărețul P. (coord)., - Tratat de etică, Ed. Polirom, Iași, 2006
3. Chiriac V., (trad) – Etică și eficiență profesională, Ed. A II, București, 2005.
4. Maxim S.T., - Responsabilitatea morală, Ed. Mușatinii, Suceava, 2000.
5. Mureșan, V., Comentariu la Întemeierea metafizicii moravurilor. În I. Kant, Întemeierea metafizicii moravurilor (pp. 187-410), Editura Humanitas, București, 2007
6. Pleșu A., – Minima Morală, Ed. Humanitas, București, 2005
7. Sandu A., -Etică și deontologie profesională, Ed. Lumen, Iași, 2012.
8. Sârbu T., - Etică: valori și virtuți morale, Ed. Soc. Academice,, Mateiu Teiu Botez", Iași, 2005.
9. Vrăsmaș, E. Vrăsmaș, T. (coord). Educația incluzivă în grădiniță: dimensiuni, provocări șisoluții. Alpha Mon, 2012

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Etică și deontologie în sporturile individuale	Dezbatere	2	
Etică și deontologie în sporturile de echipă	Dezbatere	2	
Etică și deontologie în sporturile de contact	Dezbatere	2	
Etică și deontologie în sporturile de iarnă	Dezbatere	2	
Etică și deontologie în antrenamentul sportiv	Dezbatere	2	
Modele etice în sportul de performanță	Dezbatere	2	
Etica în presa sportivă	Dezbatere	2	

Bibliografie obligatorie:

1. Boone B., - Ethics 101, Adam Media, Massachusetts, 2017.
2. Cuc C.M., - Introducere în etica și deontologia profesiei didactice, Ed. Școala Ardeleană, Cluj Napoca, 2015.
3. MacKinnon B., Fiala A., Ethics – Theory and contemporany issues, Boston 2018
   Matic, A.V., - Plagiatul, autoplagiatul și alte abateri de la normele de bună conduită în cercetarea științifică, dezvoltarea tehnologică și inovare. În C.C. Vlad, Etică și deontologie academică (pp. 59-117). Editura Universității din Galați, Galați, 2018.
4. .https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/classroom-equality-diversity/
5. Teriș Ș., - Ethics and academic integrity. Course Notes. Internal use

Bibliografie facultativă:

1. Bauman Z., - Etica postmodernă,Ed. Amarcord, Timișoara, 2000.
2. Cântărețul P. (coord)., - Tratat de etică, Ed. Polirom, Iași, 2006
3. Chiriac V., (trad) – Etică și eficiență profesională, Ed. A II, București, 2005.
4. Maxim S.T., - Responsabilitatea morală, Ed. Mușatinii, Suceava, 2000.
5. Mureșan, V., Comentariu la Întemeierea metafizicii moravurilor. În I. Kant, Întemeierea metafizicii moravurilor (pp. 187-410), Editura Humanitas, București, 2007
6. Pleșu A., – Minima Morală, Ed. Humanitas, București, 2005
7. Sandu A., -Etică și deontologie profesională, Ed. Lumen, Iași, 2012.
8. Sârbu T., - Etică: valori și virtuți morale, Ed. Soc. Academice,, Mateiu Teiu Botez", Iași, 2005.
9. Vrăsmaș, E. Vrăsmaș, T. (coord). Educația incluzivă în grădiniță: dimensiuni, provocări șisoluții. Alpha

Mon, 2012

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

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

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

Notă:

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

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

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

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

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

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de .....[1)]	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii[2)]	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță umană în antrenamentul sportiv (în limba engleză) / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Selecția și orientarea sportivă							
2.2 Titularul activităților de curs				Dana Bădău				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Dana Bădău				
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DAP
							Obligativitate[4)]	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	**2**	din care: 3.2 curs	**1**	3.3 seminar/ laborator/ proiect	**1**
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notițe	40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	40
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	39
Tutoriat	-
Examinări	3
Alte activități.....	-

3.7 Total ore de activitate a studentului	122
3.8 Total ore pe semestru	150
3.9 Numărul de credite[5)]	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Elaborarea instrumentelor curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumări pentru lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) • Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatoriu și opțional) • Fișă de disciplină, suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia • Link-uri către surse deschise sau alte resurse web din domeniu
4.2 de competențe	• Competențe de predare dobândite în propria carieră didactică, prin experiența acumulată și prin dezvoltarea suporturilor curriculare personale

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de clasă, videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sala de clasă, videoproiector

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

Competențe profesionale	CP3. Oferă feedback constructiv Rezultatele învățării (RÎ) 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î.3.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. 3.2. Abilități R.Î.3.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. R.Î.3.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. CP4. Pregatește conținutul lecției Rezultatele învățării (RÎ) 4.1. Cunoștințe R.Î.4.1.3. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport. 4.2. Abilități R.Î.4.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. CP6. Evaluează progresul practicanților activităților fizice Rezultatele învățării 6.1. Cunoștințe R.Î.6.1.1. Studentul / absolventul evaluează activitățile sportive în vederea realizării obiectivelor de instruire. 6.2. Abilități R.Î.6.2.1. Studentul / absolventul selectează și combină criterii și metode de evaluare a indicilor somatici, funcționali motrici și psihici. R.Î.6.2.2. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. 6.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.6.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și psihomotrică. R.Î.6.3.2. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale. R.Î.6.3.3. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică.
Competențe transversale	CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare Rezultatele învățării (RÎ) 1.2. Abilități R.Î.1.2.1. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. R.Î.1.2.2. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; R.Î.1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice privind selecția și performanța de orientare sportivă
7.2 Obiectivele specifice	• însuşirea no iunilor de bază şi a criteriilor de selec ie în func ie de tipul de sport practicat • cunoașterea etapelor și conținuturilor specifice selecției și orientării sportive • cunoasterea unor teste si criterii specifice etapelor de selectie in functie de tipul de sport practicat

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Delimite conceptuale privind selecția și orientarea sportivă. Particularitățile selecției sportive	Prelegere	2	
2. Etapele selecției sportive. Model de selecție sportivă	Prelegere	2	
3. Criterii de selecție. Procesul de selecție	Prelegere	2	
4. Selectia in sporturile individuale	Prelegere	2	
5. Selectia in sporturile de echipa	Prelegere	2	
6. Norme metodologice privind selecția sportivă	Prelegere	2	
7. Orientare sportivă; caracteristică, particularități. Orientare sportivă în sporturile individuale și de echipă	Prelegere	2	

Bibliografie

1. Badau D. Selection and sports orientation, course notes for internal use UNITBV, 2024
2. Uriel Zútiga Galaviz C.- Teory and methodology of sports training, Editura Our Knowledge Publishing, 2020
3. High Performance Sport Skill Instruction, Training, and Coaching, DDJ Publishing, 2023
4. https://lege5.ro/Gratuit/gmytgnbrha/organizarea-si-desfasurarea-activitatii-de-selectie-si-initiere-a-elevilor-cu-aptitudini-pentru-practicarea-sportului-de-performanta-in-cadrul-unitatilor-de-invatamant-cu-program-sportiv-metodologie?dp=gyydonrrheyda#google_vignette

Bibliografia facultative:

5. Bocu Traian – Selectia in sport, Editura Dacia, 1997
6. Drăgan, I. Selectia si orientarea medico-sportiva. Bucuresti: Editura Sport-Turism, 1989.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Procesul de selectie in sport	Dezbateri, discuții, prezentări multimedia	2	
Criterii de selectie in sportu	Dezbateri, discuții, prezentări multimedia	4	
Criteriile de selectie in jocurile sportive	Dezbateri, discuții, prezentări multimedia	4	
Criterii de orientare in pserformanta sportiva	Dezbateri, discuții, prezentări multimedia	4	

Bibliografie

1. Badau D. Selection and sports orientation, course notes for internal use UNITBV, 2024
2. Uriel Zútiga Galaviz C.- Teory and methodology of sports training, Editura Our Knowledge Publishing, 2020
3. High Performance Sport Skill Instruction, Training, and Coaching, DDJ Publishing, 2023
4. https://lege5.ro/Gratuit/gmytgnbrha/organizarea-si-desfasurarea-activitatii-de-selectie-si-initiere-a-elevilor-cu-aptitudini-pentru-practicarea-sportului-de-performanta-in-cadrul-unitatilor-de-invatamant-cu-program-sportiv-metodologie?dp=gyydonrrheyda#google_vignette

Bibliografia facultative:

1. Bocu T., - Selectia in sport, Editura Dacia, 1997
2. Drăgan, I. Selectia si orientarea medico-sportiva. Bucuresti: Editura Sport-Turism, 1989.

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

Valorificarea teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea situațiilor educaționale teoretico-practice prin abordări interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj specializat în comunicarea cu diferite medii profesionale, cu specialiști în domeniu și domenii conexe. Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în proiectarea și dezvoltarea proiectelor educaționale și de cercetare specifice educației fizice și sportului și interdisciplinare

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor disciplinei.	Examen scris / Grila	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluarea activitătilor metodico-practice	Proiect didactic/ referat	30%
10.6 Standard minim de performanță			
• Evaluarea seminarului - obținerea notei minime 5. Evaluarea teoretică - obținerea notei minime 5.			

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

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

Notă:

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

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

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

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

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

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 .....[1)]	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii[2)]	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță umană în antrenamentul sportiv (în limba engleză) / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale antrenamentului sportiv și competiției							
2.2 Titularul activităților de curs				Enoiu Răzvan Sandu				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Enoiu Răzvan Sandu				
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DAP
							Obligativitate[4)]	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	**2**	din care: 3.2 curs	**2**	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri	31
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități.....	

3.7 Total ore de activitate a studentului	94
3.8 Total ore pe semestru	150
3.9 Numărul de credite[5)]	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
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	• Sală dotată cu videoproiector

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

	optimizarea stiintifica a sistemului de antrenament in antrenamentul sportiv.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Aspecte și legități specifice procesului de antrenament sportiv.	Prelegere, dezbatere, power point	4	
Zonele de efort specifice sportului de performanță.	Prelegere, dezbatere, power point	4	
Efortul fizic în sportul de performanță.	Prelegere, dezbatere, power point	4	
Forma sportivă, parametru fundamental al antrenamentului sportiv și competiției	Prelegere, dezbatere, power point	4	
Bioritmul în sportul de performanță.	Prelegere, dezbatere, power point	4	
Aspecte specifice privind planificarea, programarea și periodizarea antrenamentului sportiv.	Prelegere, dezbatere, power point	4	
Evaluarea științifică a antrenamentului sportiv – teste și probe de control specifice factorilor antrenamentului	Prelegere, dezbatere, power point	4	

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

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

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

	învățare	ore	
Direcții de evoluție ale antrenamentului sportiv și competiției	Prelegere, dezbatere, power point	4	
Exemplificarea zonelor de efort specifice diferitelor discipline sportive.	Prelegere, dezbatere, power point	4	
Tipuri de efort in antrenamentul sportiv- aspecte generale și particulare.	Prelegere, dezbatere, power point	4	
Graficul formei sportive în perioadele specifice antrenamentului sportiv - indicator esențial al performanței sportive	Prelegere, dezbatere, power point	4	
Calcularea principalelor tipuri de bioritm- relația lor cu obținerea performanței sportive.	Prelegere, dezbatere, power point	4	
Exemple de realizare a documentelor de planificare specifice antrenamentului sportiv.	Prelegere, dezbatere, power point	4	
Teste și probe de control în sportul de performanță.	Prelegere, dezbatere, power point	4	

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultativă:

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

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

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

10. Evaluare

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

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

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

Notă:

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

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

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

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii[2)]	Master
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			Fitness și estetică corporală					
2.2 Titularul activităților de curs					Chicomban Mihaela			
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect					Chicomban Mihaela			
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DAP
							Obligativitate[4)]	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	**2**	din care: 3.2 curs	**1**	3.3 seminar/ laborator/ proiect	**1**
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	40
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri	39
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități.....	

3.7 Total ore de activitate a studentului	122
3.8 Total ore pe semestru	150
3.9 Numărul de credite[5)]	5

4.Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2de competențe	• Să cunoască și să aplice mijloacele programelor specifice domeniului fitness • Capacitatea de exprimare motrică a achizițiilor specifice programelor din domeniul fitness

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sală sport dotată cu echipamente specifice disciplinei

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

Competențe profesionale	CP6. Evaluează progresul practicanților activităților fizice Rezultatele învățării 6.1. Cunoștințe R.Î.6.1.2. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. 6.2. Abilități R.Î.6.2.1. Studentul / absolventul selectează și combină criterii și metode de evaluare a indicilor somatici, funcționali motrici și psihici. R.Î.6.2.2. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. R.Î.6.2.3. Studentul / absolventul evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. 6.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.6.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și psihomotrică. R.Î.6.3.2. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale. CP7. Oferă instruire în domeniul sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.3. Studentul / absolventul Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup. 7.2. Abilități R.Î.7.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. R.Î.7.2.4. Studentul / absolventul identifică structuri anatomice ale organismului uman, descrie aspectele funcționale ale organismului uman și descrie mișcările articulare și acțiunile diferitelor grupe musculare. R.Î.7.2.5. Studentul / absolventul descrie mișcările articulare și acțiunile diferitelor grupe musculare. R.Î.7.2.6. Studentul / absolventul argumentează importanța cunoașterii anatomiei și fiziologiei organismului uman în general și solicitările acestuia în timpul efortului fizic, în mod special. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.

Competențe transversale	CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și deleagă responsabilități Rezultatele învățării (RÎ) 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei. R.Î.2.1.2. Studentul / absolventul cunoaște tehnicile de leadership, motivare și delegare eficientă a responsabilităților. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale. CT3. Moderează discuții, negociază compromisuri, soluționează conflicte, arată empatie și are o minte deschisă Rezultatele învățării (RÎ) 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. 3.2. Abilități R.Î.3.2.1. Studentul / absolventul dezvoltă și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Necesitatea cunoasterii disciplinelor domeniului fitness-aerobic ca știință aplicativă a perfecționării corpului uman atât din punct de vedere morfologic cât și funcțional precum și a capacității sale de mișcare.
7.2 Obiectivele specifice	Necesitatea cunoașterii cerințelor, regulilor, și modalităților specifice de practicare utilizate în programul de instruire a acestora, sprijinindu-se pe datele altor științe care au în centrul preocupărilor lor omul și care studiază la rândul lor, din perspectivă particulară, motricitatea umană.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Aspecte definitorii și componentele fitnesului.	prelegere	1	
Aspectele teoretice privind calitățile motrice.	prelegere	1	
Aspecte teoretice privind calitățile motrice de bază îndemânarea și rezistența.	prelegere	1	
Metode de antrenament.	prelegere	1	
Programul Step.	prelegere	2	
Programul TotalGym/Gravity.	prelegere	2	
Programul TRX.	prelegere	2	
Programul Pilates.	prelegere	2	
Antrenamentul Funcțional.	prelegere	1	
Metoda antrenamentului "Circuit"	prelegere	1	

Mandatory bibliography

1. Carr K.,Feit M., K. Functional Training Anatomy, Ed. Human Kinetics Publishers, 2021
2. Chicomban M., Fitness and body aesthetics, Course notes for internal use, 2024
3. Knopf K., Therapy Ball Workbook: Illustrated Step-By-Step Guide to Stretching, Strengthening, and Rehabilitative Techniques, Ed. Ulysses, 2020
4. Siler, B. The Pilates Body. London: Edited by Michael Joseph, 2000

Optional bibliography

1. Chicomban C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2014
2. Chicomban C.M, Fitball. Program multifuncțional de corectare postural și antrenament specific, 2015
3. Chicomban C.M. Fitness, Curs tehnologie IFR, actualizat 2020
4. Hansen D.,Kennelly S.Plyometrie.Anatomie, Ed. Compress sport, 2018

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Generalităti , discutii terminologice, metode de antrenament.	Expunere, lucru în grup, învățare practico-metodică, analiză și dezbatere etc.	1	
Continutul programelor de aerobic.	Expunere, lucru în grup, învățare practico-metodică, analiză și dezbatere etc.	1	
Metode practice în predarea Step aerobic.	Expunere, lucru în grup, învățare practico-metodică, analiză și dezbatere etc.	4	
Metode practice în predarea TotalGym/Gravity.	Expunere, lucru în grup, învățare practico-metodică, analiză și dezbatere etc.	4	
Metode practice în predarea Total rezistance exercises-TRX	Expunere, lucru în grup, învățare practico-metodică, analiză și dezbatere etc.	2	
Metode practice în predarea programelor PILATES	Expunere, lucru în grup, învățare practico-metodică, analiză și dezbatere etc.	2	

Mandatory bibliography

5. Carr K.,Feit M., K. Functional Training Anatomy, Ed. Human Kinetics Publishers, 2021
6. Chicomban M., Fitness and body aesthetics, Course notes for internal use, 2024
7. Knopf K., Therapy Ball Workbook: Illustrated Step-By-Step Guide to Stretching, Strengthening, and Rehabilitative Techniques, Ed. Ulysses, 2020
8. Siler, B. The Pilates Body. London: Edited by Michael Joseph, 2000

Optional bibliography

1. Chicomban C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2014
2. Chicomban C.M, Fitball. Program multifuncțional de corectare postural și antrenament specific, 2015
3. Chicomban C.M. Fitness, Curs tehnologie IFR, actualizat 2020
4. Hansen D.,Kennelly S.Plyometrie.Anatomie, Ed. Compress sport, 2018

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

Inspectoratul Școlar Județean, cluburile sportive și federația de specialitate

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a noțiunilor specifice cu o	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	30%

	terminologie adecvată		
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Elaborarea unui program fitness pe o temă data, demonstrarea și coordonarea corectă a elementelor specifice fitnesului	Proiect pactico-metodic	70%
10.6 Minimal performance standard			
Rezolvarea unei probleme bine definite (explicarea, demonstrarea, conceperea unor exerciții specifice programelor fitness, de complexitate medie)			

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

Assoc.prof. PhD. Ioan TURC Dean	Assoc.prof. PhD. Bogdan OANCE Head of Department
Assoc.prof. PhD. Chicomban Mihaela Course holder	Assoc.prof. PhD. Chicomban Mihaela Holder of seminar/ laboratory/ project

Note:

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

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

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

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de .....[1)]	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii[2)]	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță umană în antrenamentul sportiv (în limba engleză) / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ORGANIZAREA ȘI PLANIFICAREA COMPETIȚIILOR SPORTIVE							
2.2 Titularul activităților de curs				BOGDAN-IULIAN PELIN				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				BOGDAN-IULIAN PELIN				
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DAP
							Obligativitate[4)]	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	**2**	din care: 3.2 curs	**1**	3.3 seminar/ laborator/ proiect	**1**
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	40
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri	39
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități.....	

3.7 Total ore de activitate a studentului	122
3.8 Total ore pe semestru	150
3.9 Numărul de credite[5)]	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	CP1 Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale Rezultatele învățării (RÎ) 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.3. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. 1.2. Abilități R.Î.1.2.2. Studentul / absolventul aplică elemente de management organizațional și educațional. R.Î.1.2.3. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.2. Studentul / absolventul utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive. R.Î.1.3.3. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv. CP10. Planifică programul de pregatire sportivă Rezultatele învățării (RÎ) 10.1. Cunoștințe R.Î.10.1.1. Studentul / absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup. R.Î.10.1.3. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor. 10.2. Abilități R.Î.10.2.1. Studentul / absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. R.Î.10.2.2. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea de a întocmi programe de reabilitare funcțională. R.Î.10.2.3. Studentul / absolventul proiectează și planifică programe formative, educative și de recuperare. R.Î.10.2.4. Studentul / absolventul Inovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți. 10.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.10.3.1. Studentul / absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice. R.Î.10.3.2. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. R.Î.10.3.3. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv. R.Î.10.3.4. Studentul / absolventul Inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților. CP11. Personalizează programul de antrenament sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 11.1. Cunoștințe R.Î.11.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î.11.3.4. Studentul / absolventul identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice. 11.2. Abilități R.Î.11.2.4. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 11.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.11.1.3. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.

Competențe transversale	CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare Rezultatele învățării (RÎ) 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. 1.2. Abilități R.Î.1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.3. Studentul / absolventul participă constant la programe de formare profesională continuă, în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii. CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și deleagă responsabilități Rezultatele învățării (RÎ) 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei. 2.2. Abilități R.Î.2.2.1. Studentul / absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.2. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei.

7. Obiectivele disciplinei (reiesind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

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

Bibliografie

1. Enoiu R.S.- Introducere în Bazele antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2015.
2. Eric C. Schwarz, Hans Westerbeek, Dongfeng Liu, Paul Turner, Paul Emery. Managing Sport Facilities and Major Events, Taylor and Francisc LTD, 2016
3. Greenwell T. C. Managing Sport Events, Human Kinetics Pub. 2019
4. Pelin B., Organizing and planning sports competitions, Course notes for internal use, 2024

Bibliografie opțională:

1. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Mâine, București, 2005.

2. Hanțiu, I., Studiu de mișcare. Ed.Universității din Oradea, 2003.
3. Popescu F., - Pregătirea fizică în jocurile sportive, Ed. Fundația România de Mâine, București, 2009.
4. Prescorniță A., Tohănean D.,- Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Editura Universității Transilvania Brașov, 2008.
5. Radu I.,T., - Evaluarea în procesul de predare, EDP, București, 2000.
6. Ungureanu O. – Teoria și metodologia că antrenamentul sportiv, Al.I. Editura Universității Cuza, Iași, 1995.
7. Todea S.,F., - Educație metodică și sportivă, Editura Fundației „România de Mâine", București, 2001.
8. https://lege5.ro/gratuit/geytimzwge/obligatiile-organizatorului-de-competitii-sau-de-jocuri-sportive-lege-4-2008?dp=gm2dmmzugyztg#google_vignette
9. https://www.jandarmeriaromana.ro/competi%C8%9Bii-sportive-ob-org-organizarea

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Termenii derivați și complementari ai noțiunii fundamentale de concurență	Lucru în grup, dezbatere	2	
Funcțiile competiției sportive		2	
Principiile și factorii competițiilor sportive		2	
Structura activității competitive în jocurile sportive		4	
Sistemele de desfășurare a competițiilor		4	

Bibliografie

5. Enoiu R.S.- Introducere în Bazele antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2015.
6. Eric C. Schwarz, Hans Westerbeek, Dongfeng Liu, Paul Turner, Paul Emery. Managing Sport Facilities and Major Events, Taylor and Francisc LTD, 2016
7. Greenwell T. C. Managing Sport Events, Human Kinetics Pub. 2019

Bibliografie opțională:

10. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Mâine, București, 2005.
11. Hanțiu, I., Studiu de mișcare. Ed.Universității din Oradea, 2003.
12. Popescu F., - Pregătirea fizică în jocurile sportive, Ed. Fundația România de Mâine, București, 2009.
13. Prescorniță A., Tohănean D.,- Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Editura Universității Transilvania Brașov, 2008.
14. Radu I.,T., - Evaluarea în procesul de predare, EDP, București, 2000.
15. Ungureanu O. – Teoria și metodologia că antrenamentul sportiv, Al.I. Editura Universității Cuza, Iași, 1995.
16. Todea S.,F., - Educație metodică și sportivă, Editura Fundației „România de Mâine", București, 2001.
17. https://lege5.ro/gratuit/geytimzwge/obligatiile-organizatorului-de-competitii-sau-de-jocuri-sportive-lege-4-2008?dp=gm2dmmzugyztg#google_vignette
18. https://www.jandarmeriaromana.ro/competi%C8%9Bii-sportive-ob-org-organizarea

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

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

10. Evaluare

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

10.4 Curs	Prezență minimă 50%	Examinare scrisă	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezență minimă 80%	Proiect didactic	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea metodologiilor optime de intervenție în procesul de antrenament sportiv în disciplinele sportive			

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

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

Notă:

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

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

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

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de .....[1)]	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii[2)]	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță umană în antrenamentul sportiv (în limba engleză) / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	**6**	din care: 3.2 curs	**2**	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2/2
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie 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	23
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități.....	

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

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

de acționare specifice antrenamentului de natație	power point		
Optimizarea obiectivelor de antrenament sportiv și evaluarea acestuia. Îmbunătățirea elementelor proceselor tehnice.	Prelegere, dezbatere, power point	4	

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultativă:

1. Dragnea A., Mate S.- Teoria Sportului, Editura FEST, Bucuresti, 2002
2. Drăgan I.- Medicina sportivă aplică, Editura Editis, București, 1994
3. Enoiu R.- Teoria și bazele metodologiei educației fizice și sportului, Editura Omnia UNI-S. A.S.T., Brașov, 2000
4. Mahlo F.- Forța musculară specifică la canotaj, Performance Sport, Nr. 443, București, 2002
5. Maglisco E.- Înot mai repede; Un ghid cuprinzător pentru știința înotului, California State College, Bakersfield, Mayfield Publishing Company, 1982
6. Marinescu G., Crețulețeanu G.- Înot. Curs de specializare, ANEFS, Bucuresti, 1995
7. Olaru M.- "Inot", Ed. Sport-Turism, 1982
8. Prelici V.- "Performanță sportivă, personalitate, selecție", Editura Facca, 1980
9. Hohmann H.- Dezvoltarea forței musculare în pregătirea pe termen lung a performanței,
10. M.T.S., Institutul Național de Cercetări pentru Înot Sportiv, București, 2002

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Perfecționarea procedeului spate	Dezbatere Lucru individual	8	
Perfecționarea procedeului craul	Dezbatere Lucru individual	8	
Perfecționarea procedeului bras.	Dezbatere Lucru individual	8	
Perfecționarea procedeului fluture	Dezbatere Lucru individual	8	
Modele operaționale pentru conducerea antrenamentelor înotătorilor.	Dezbatere Lucru individual	8	
Indicații metodice pentru consolidarea-îmbunătățirea procedurilor de înot.	Dezbatere Lucru individual	8	
Metode de antrenament în apă	Dezbatere Lucru individual	8	

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultativă:

1. Dragnea A., Mate S.- *Teoria Sportului*, Editura FEST, Bucuresti, 2002
2. Drăgan I.- *Medicina sportivă aplică,* Editura Editis, București, 1994
3. Enoiu R.- *Teoria și bazele metodologiei educației fizice și sportului*, Editura Omnia UNI-S. A.S.T., Brașov, 2000
4. Mahlo F.- *Forța musculară specifică la canotaj*, Performance Sport, Nr. 443, București, 2002
5. Maglisco E.- *Înot mai repede*; *Un ghid cuprinzător pentru știința înotului*, California State College,

Bakersfield, Mayfield Publishing Company, 1982
6. Marinescu G., Crețulețeanu G.- *Înot. Curs de specializare*, ANEFS, Bucuresti, 1995
7. Olaru M.- "*Inot*", Ed. Sport-Turism, 1982
8. Prelici V.- "*Performanță sportivă, personalitate, selecție*", Editura Facca, 1980
9. Hohmann H.- *Dezvoltarea forței musculare în pregătirea pe termen lung a performanței*,
10. M.T.S., Institutul Național de Cercetări pentru Înot Sportiv, București, 2002

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezență minimă 50%	Evaluare scrisă	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezentă minimă 80%	Verificare practică	Conditie de intrare în examen
10.6 Standard minim de performanță			
• Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice procesului didactic de inițiere, consolidare și perfecționare a procedurilor tehnice specifice înotului.			

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

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

Notă:

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

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

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

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de ……[1)]	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii[2)]	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță umană în antrenamentul sportiv (în limba engleză) / profesor ciclul liceal, antrenor

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	SPECIALIZARE ÎNTR-O RAMURĂ SPORTIVĂ - SCHI							
2.2 Titularul activităților de curs				BOGDAN-IULIAN PELIN				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				BOGDAN-IULIAN PELIN				
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DAP
							Obligativitate[4)]	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2/2
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56

Distribuția fondului de timp	91 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie 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	23
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități……	

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala de curs- videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Echipament sportiv specific • Orele de lucru practică se desfășoară pe pârtia de schi din Poiana Brașov

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

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

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

Bibliografie facultativă

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

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

Exerciții pe stâlpi/fanioane scurte, pe culoarea diferitelor lungimi și lățimi, pentru control, precizie, ritm, tempo, atacarea fanionului, coordonare, echilibru etc.		8	

Bibliografie obligatorie

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

Bibliografie facultativă

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

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

Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi sportive, Federații de specialitate

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezență minimă 50%	Examen scris/Test grilă	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Se notează activitatea practică, pe parcursul aplicațiilor, precum și nivelul de însușire practic-metodică a elementelor și procedeelor tehnice specifice schiului alpin, pe pârtii cu grade diferite de alunecare. Prezența este obligatorie, în procent de 80%, la lucrările practice.	Evaluare practică	50%

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

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

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

Notă:

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

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

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

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de ……[1)]	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii[2)]	MASTER
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 – ATLETISM							
2.2 Titularul activităților de curs					Florentina Nechita			
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect					Florentina Nechita			
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DAP
							Obligativitate[4)]	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	**6**	din care: 3.2 curs	**2**	3.3 seminar/ laborator/ proiect	**2/2**
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie 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	23
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități……	

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de 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 disciplinele atletice

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

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

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

5. Țifrea., C. Atletism - Efort de antrenament și competiție, Editura DARECO, 2002.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observați i
1. Metodica predării școlii alergării	Dezbatere + aplicație practică	12	
2. Metodica predării școlii săriturii	Dezbatere + aplicație practică	12	
3. Metodica predării școlii aruncării	Dezbatere + aplicație practică	12	
4. Metodica dezvoltării calităților motrice prin mijloace atletice	Dezbatere + aplicație practică	20	

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie opțională:

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

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor teoretice	Examinare scrisă	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluarea cunoștințelor practice	Examinare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			

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

Conf.dr. Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan OANCEA Director de departament
Conf.dr. Florentina Nechita	Conf.dr. Florentina Nechita

Titular de curs	Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

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

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

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

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	**Universitatea Transilvania din Brașov**
1.2 Facultatea	**Educație fizică și sporturi montane**
1.3 Departamentul	**Performanță motrică**
1.4 Domeniul de studii de ……[1)]	**Știința sportului și educației fizice**
1.5 Ciclul de studii[2)]	**Masterat**
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță umană în antrenamentul sportiv (în limba engleză) / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Specializare intr-o ramura sportiva_gimnastica 1							
2.2 Titularul activităților de curs				Dana Badau				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Dana Badau				
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DAP
							Obligativitate[4)]	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2/2
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie 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	23
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități……	

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs, videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Explicitate in Regulamentul didactic al studentilor

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

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

Bibliografie obligatorie:

1. Badau D., Specialization in a sports discipline_Gymnastics, Course notes for internal use, 2024
2. Monm A. ***The Science of Gymnastics.*** **Advanced Concepts. Routledge** Publishing, 2018
3. Peter M. Gymnastic Skills Handbook: Levels 1-5. Publishing Lulu Pr, 2024
4. Blackall Bernie. Gymnastics, Redback Publishing, 2024

Bibliografie facultativa

1. High Performance Sport Skill Instruction, Training, and Coaching, DDJ Publishing, 2023

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

		ore	
Pregatire tehnica in gimnastica de performanta	Dezbateri, discuții, prezentări multimedia	16	
Pregatirea fizica in gimnastica de performanta	Dezbateri, discuții, prezentări multimedia	16	
Pregătirea psihologică și teoretică în gimnastica de performanță	Dezbateri, discuții, prezentări multimedia	16	
Pregatirea pentru competitiile de gimnastica	Dezbateri, discuții, prezentări multimedia	8	

Bibliografie obligatorie:

1. Badau D., Specialization in a sports discipline_Gymnastics, Course notes for internal use, 2024
2. Monm A. ***The Science of Gymnastics.*** **Advanced Concepts. Routledge** Publishing, 2018
3. Peter M. Gymnastic Skills Handbook: Levels 1-5. Publishing Lulu Pr, 2024
4. Blackall Bernie. Gymnastics, Redback Publishing, 2024

Bibliografie facultativa

1. High Performance Sport Skill Instruction, Training, and Coaching, DDJ Publishing, 2023

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

Valorificarea teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea situațiilor educaționale teoretico-practice prin abordări interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj specializat în comunicarea cu diferite medii profesionale, cu specialiști în domeniu și domenii conexe. Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în proiectarea și dezvoltarea proiectelor educaționale și de cercetare specifice educației fizice și sportului și interdisciplinare

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor disciplinei.	Examen scris / Grila	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluarea activitătilor metodico-practice	Proiect didactic/ referat	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Evaluarea seminarului - obținerea notei minime 5. Evaluarea teoretică - obținerea notei minime 5.			

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

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

Notă:

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

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

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

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de .....[1)]	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii[2)]	Master
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 - 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	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DAP
							Obligativitate[4)]	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	**6**	din care: 3.2 curs	**2**	3.3 seminar/ laborator/ proiect	**2/2**
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie 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	23
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități.....	

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs- Videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/	• Sală de curs

laboratorului/ proiectului	

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

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

Bibliografie

1. ϖCazan F., - Metodica predării handbalului în școală, 2018, ISBN 978-606-14-1437-6, Editura Universitaria, București
2. Gherman A., - Perfecționarea biomecanicii a mișcărilor în handbal, 2017, ISBN: 978-606-17-1074-4, https://www.casacartii.ro/editura/carte/perfectionarea-biomecanicii-miscarilor-in- jocul-de-handbal
3. ϖMîndrescu V., - Handbal, Jocul, Jucătorii, Regulament, Palmares., 2020, Editura Rizoprint, Cluj Napoca, ISBN - 978-973-53-2523-7
4. ϖMîndrescu V., - Handbal-Tehnici de instruire, 2015, Editura Lux Libris. Brașov
5. Mîndrescu V., Specialization in a sport discipline_Handball, Course notes for internal use, 2024

Bibliografie opțională:

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

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

Jocul fără minge. Jocul portarului	Dezbatere + exersare practică	12	
Pasarea mingii	Dezbatere + exersare practică	14	
Conducerea mingii	Dezbatere + exersare practică	6	
Aruncările la poartă	Dezbatere + exersare practică	24	

Bibliografie

1. ϖCazan F., - Metodica predării handbalului în școală, 2018, ISBN 978-606-14-1437-6, Editura Universitaria, București
2. Gherman A., - Perfecționarea biomecanicii a mișcărilor în handbal, 2017, ISBN: 978-606-17-1074-4, https://www.casacartii.ro/editura/carte/perfectionarea-biomecanicii-miscarilor-in- jocul-de-handbal
3. ϖMîndrescu V., - Handbal, Jocul, Jucătorii, Regulament, Palmares., 2020, Editura Rizoprint, Cluj Napoca, ISBN - 978-973-53-2523-7
4. ϖMîndrescu V., - Handbal-Tehnici de instruire, 2015, Editura Lux Libris. Brașov
5. Mîndrescu V., Specialization in a sport discipline_Handball, Course notes for internal use, 2024

Bibliografie opțională:

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

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

Asociația Județeană de Handbal, Centrul Național de Formare și Perfecționale al Antrenorilor

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare scrisă		50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluare practică		50%
10.6 Standard minim de performanță			

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

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

Notă:

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

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

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

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de .....[1)]	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii[2)]	MASTER
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 – BASCHET							
2.2 Titularul activităților de curs					Conf.dr. Bogdan Oancea			
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect					Conf.dr. Bogdan Oancea			
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DAP
							Obligativitate[4)]	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	**6**	din care: 3.2 curs	**2**	3.3 seminar/ laborator/ proiect	**2/2**
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie 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	23
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități.....	

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

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

Bibliografie:

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

Bibliografie opțională:

1. Negulescu C. et al., Metodologia învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet, ANEFS, București, 1997
2. Moldovan E., Aspecte ale teoriei și metodologiei jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2006

3. Hopla D., Basketball Shooting, Human Kinetics, 2012
4. Krause J., Pim R., Coaching Basketball, New York. Editura profesională, 2002
5. Miniscalco K., Kot G., Survival Guide for Coaching Youth Basketball, Human Kinetics, SUA, 2009
6. Paye B., Paye P., Youth Basketball Drills, a doua ediție, Champaign, Illinois, Human Kinetics, SUA, 2013
7. Showalter D., Coaching Young baschet, Ediția a 5-a, Programul American Sport Education, Champaign, Illinois, Human Kinetics, SUA, 2012
8. Popescu F., Baschet. Curs de bază, Editura Fundației România de Mâine, București, 2010
9. Săndulache Ș., Baschet. Lucrări practice. Editura Fundației România de Mâine, București, 2009
10. Vasilescu L., Baschet - antrenament, exerciții, jocuri, Editura Fundației România de Mâine, București, 1999

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observați i
1. Jocul de baschet – istoric, competiție, organizare, forme, funcții, caracter, obiective, regulament	Dezbatere	4	
2. Selecția specifică jocului de baschet	Dezbatere	8	
3. Deplasările în teren. Săriturile. Schimbările de direcție	Dezbatere + aplicație practică	4	
4. Poziția fundamentală	Dezbatere + aplicație practică	6	
5. Ținerea și prinderea mingii	Dezbatere + aplicație practică	4	
6. Pasarea mingii	Dezbatere + aplicație practică	8	
7. Conducerea mingii	Dezbatere + aplicație practică	8	
8. Opririle. Pivotarea	Dezbatere + aplicație practică	4	
9. Aruncările la coș	Dezbatere + aplicație practică	10	

Bibliografie:

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

Bibliografie opțională:

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

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților 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		Examinare scrisă	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect			
10.6 Standard minim de performanță			
• Cunoașterea liniei metodice a elementelor și procedeelor tehnice specifice jocului de baschet în funcție de nivelul de instruire			

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

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

Notă:

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

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

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

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de masterat [1)]	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii[2)]	MASTERAT
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță 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 disciplină sportivă_Volei							
2.2 Titularul activităților de curs				Ioan TURCU				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Ioan TURCU				
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DA
							Obligativitate[4)]	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	**3**	din care: 3.2 curs	**2**	3.3 seminar/ laborator/ proiect	**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					91 hours
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					
Examinări					3
Alte activități					

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sistem de proiecție video și audio
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sistem de proiecție video și audio, sala de sport funcțională pentru jocul de volei

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Teoria și metodica antrenamentului sportiv specific voleiului - generalități	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	4	
2. Perfecționarea principalelor procedee tehnice (pase, atac, serviciu, blocaj, plonjon).		4	
3. Perfecționarea jocului în atac prin folosirea sistemelor cu intrare.		4	
4. Abordarea sistemelor de joc 4T+2R și 5T+1R.		4	
5. Conducerea lecției de antrenament cu teme de perfecționare tehnică		4	
6. Lucrul global și pe părți aplicat în funcție de complexitatea sarcinilor de executat.		4	
7. Aplicarea cunoștințelor de arbitraj în joc.		4	
Bibliografie obligatorie: 1. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B 2. Santa C. - Jocul de volei în școală, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016			

3. Santa C. - Volei, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2014
4. Conohova T. - Teoria și metodica jocului de volei, Ed. Pim, 2014
5. Ungur N. - Tehnologii inovative in volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015
6. Drugău S. - Voleiul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2023.
7. Turcu I., Specialization in a sport discipline_Volleyball, Course notes for internal use, 2024

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 Mâine, București, 2002.
5. Drăgan, A. și colab. – Regulamentul jocului de volei cu comentarii, București, 2003.
6. F.R.V. – Regulamentul jocului de volei, FRV, București, 2009.
7. Ghenadi, V. și colab. – Volei în învățământ, Editura Plumb, Bacău, 1998.
8. M.E.C. – Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport în învățământul gimnazial, București, 2001
9. Păcuraru, A. și colab. – Manualul profesorului de volei, Editura Helios, Iași, 2000.
10. Prescorniță, A. – Volei, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2003.
11. Prescorniță, A. – Teoria și metodica antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2004.
12. Programa pentru educație fizică în învățământul gimnazial și liceal.
13. Turcu, I. – Metodologia cercetării în educație fizică și sport, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2007.
14. 14. Turcu, I. – Volei – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2009.

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

Bibliografie obligatorie:
1. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B
2. Santa C. - Jocul de volei în școală, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016
3. Santa C. - Volei, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2014
4. Conohova T. - Teoria și metodica jocului de volei, Ed. Pim, 2014
5. Ungur N. - Tehnologii inovative in volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015
6. Drugău S. - Voleiul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2023.
7. Turcu I., Specialization in a sport discipline_Volleyball, Course notes for internal use, 2024

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 Mâine, București, 2002.
5. Drăgan, A. și colab. – Regulamentul jocului de volei cu comentarii, București, 2003.
6. F.R.V. – Regulamentul jocului de volei, FRV, București, 2009.
7. Ghenadi, V. și colab. – Volei în învățământ, Editura Plumb, Bacău, 1998.
8. M.E.C. – Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport în învățământul gimnazial, București, 2001
9. Păcuraru, A. și colab. – Manualul profesorului de volei, Editura Helios, Iași, 2000.
10. Prescorniță, A. – Volei, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2003.
11. Prescorniță, A. – Teoria și metodica antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2004.
12. Programa pentru educație fizică în învățământul gimnazial și liceal.

13. Turcu, I. – Metodologia cercetării în educație fizică și sport, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2007.
14. 14. Turcu, I. – Volei – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2009.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților 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, CNFPA

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Evaluare scrisă	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect			
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea abordării metodice a elementelor și procedeelor tehnice specifice jocului de volei în funcție de nivelul de pregătire sportivă.			

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

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

Notă:

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

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

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

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de .....[1)]	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii[2)]	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță umană în antrenamentul sportiv (în limba engleză) / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Planificarea și programarea antrenamentului sportiv							
2.2 Titularul activităților de curs				Enoiu Răzvan Sandu				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Enoiu Răzvan Sandu				
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DAP
							Obligativitate[4)]	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	**3**	din care: 3.2 curs	**2**	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	45
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri	30
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități.....	

3.7 Total ore de activitate a studentului	108
3.8 Total ore pe semestru	150
3.9 Numărul de credite[5)]	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	CP10. Planifică programul de pregatire sportivă Rezultatele învățării (RÎ) 10.1. Cunoștințe R.Î.10.1.1. Studentul / absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup. R.Î.10.1.2. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î.10.1.3. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor. 10.2. Abilități R.Î.10.2.1. Studentul / absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. R.Î.10.2.2. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea de a întocmi programe de reabilitare funcțională. R.Î.10.2.3. Studentul / absolventul proiectează și planifică programe formative, educative și de recuperare. R.Î.10.2.4. Studentul / absolventul Inovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți. 10.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.10.3.1. Studentul / absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice. R.Î.10.3.2. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. R.Î.10.3.3. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv. R.Î.10.3.4. Studentul / absolventul Inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților. CP11. Personalizeaza programul de antrenament sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 11.1. Cunoștințe R.Î.11.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î.11.1.2. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. R.Î.11.1.3. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. 11.2. Abilități R.Î.11.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. R.Î.11.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. R.Î.11.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. R.Î.11.2.4. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 11.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.11.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î.11.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. R.Î.11.3.3. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale. R.Î.11.3.4. Studentul / absolventul identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice. R.Î.11.3.5. Studentul / absolventul comunică eficient și utilizează terminologia specifică.

Competențe transversale	CT5. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare și colaborare Rezultatele învățării (RÎ) 5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.1. Studentul / absolventul se familiarizarea cu funcționalitățile esențiale ale aplicațiilor și platformelor de comunicare și colaborare R.Î.5.1.2. Studentul / absolventul înțelege modul în care tehnologiile digitale pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive și inovatoare. 5.2. Abilități R.Î.5.2.1. Studentul / absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, coordonarea echipei și dezvoltarea proiectelor sportive și educaționale R.Î.5.2.2. Studentul / absolventul integrează instrumente digitale (prezentări interactive, platforme colaborative, resurse multimedia) pentru a susține și valorifica exprimarea creativă în activitățile educaționale și sportive 5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1. Studentul / absolventul manifestă autonomie în alegerea și combinarea creativă a resurselor și aplicațiilor digitale pentru a atinge obiectivele propuse R.Î.5.3.2. Studentul / absolventul Încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și inovator, bazat pe respect reciproc și exprimare liberă

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Să dobândească noțiunile de design modular specializat în domeniul antrenamentului sportiv.
7.2 Obiectivele specifice	• Dobândirea capacității de a elabora documente de programare și planificare specifice procesului de pregătire sportivă. • Dobândirea capacității de a opera cu mijloace specifice antrenamentului sportiv.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Concepte terminologice: planificarea, programarea și periodizarea antrenamentului sportiv	Prelegere, analiză și dezbatere pe bază de slide	4	
Conținutul calendarului anual specific antrenamentului sportiv	Prelegere, analiză și dezbatere pe bază de slide	4	
Planul anual. Macrociclul în antrenamentul sportiv.	Prelegere, analiză și dezbatere pe bază de slide	4	
Mezostructură - mezociclul în antrenamentul sportiv.	Prelegere, analiză și dezbatere pe bază de slide	4	
Microstructură – microciclul în antrenamentul sportiv.	Prelegere, analiză și dezbatere pe bază de slide	4	
Lecția de antrenament sportiv.	Prelegere, analiză și dezbatere pe bază de slide	4	
Concepte terminologice: planificarea, programarea și periodizarea antrenamentelor sportive	Prelegere, analiză și dezbatere pe bază de slide	4	

Bibliografie

1. Enoiu R.S. - Introducere în Bazele antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2015.
2. Enoiu R.S. - Sports training planning, Course notes for internal use, 2024

Bibliografie opțională
3. Enoiu R. S.,- Teoria antrenamentului. Fotbal. Ed. OMNIA UNISAST, Brasov, 2005.
4. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Editura Fundației România de Mâine, București, 2005.
5. Hanțiu, I., Studiul mișcării. Editura Universității din Oradea, 2003.
6. Popescu F., - Antrenamentul fizic în jocurile sportive, Editura Fundației România de Mâine, București, 2009.
7. Prescorniță A., Tohănean D.,- Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Ed.Universitati Transilvania Brașov, 2008.
8. Radu I.,T., - Evaluarea în procesul didactic, EDP, București, 2000.
9. Ungureanu O. – Teoria și Metodologia antrenamentului sportiv, Al.I. Editura Universității. Cuza, Iași, 1995.
10. Todea S.,F., - Metodologia Educației Fizice și Sportive, Editura Fundației „România de Mâine”, București, 2001.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Exemple de planificare, programare și periodizare a antrenamentului sportiv	Dezbatere	2	
Realizarea planului calendaristic anual	Dezbatere	2	
Proiectarea macrociclului de instruire	Dezbatere	2	
Proiectarea mezociclului de antrenament	Dezbatere	2	
Proiectarea microciclului de antrenament	Dezbatere	2	
Proiectarea planului de antrenament sportiv	Dezbatere	2	
Programarea formei sportive în cadrul activităților specifice antrenamentului sportiv	Dezbatere	2	

Bibliografie
1. Enoiu R.S. - Introducere în Bazele antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2015.
2. Enoiu R.S. - Sports training planning, Course notes for internal use, 2024

Bibliografie opțională
1. Enoiu R. S.,- Teoria antrenamentului. Fotbal. Ed. OMNIA UNISAST, Brasov, 2005.
2. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Editura Fundației România de Mâine, București, 2005.
3. Hanțiu, I., Studiul mișcării. Editura Universității din Oradea, 2003.
4. Popescu F., - Antrenamentul fizic în jocurile sportive, Editura Fundației România de Mâine, București, 2009.
5. Prescorniță A., Tohănean D.,- Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Ed.Universitati Transilvania Brașov, 2008.
6. Radu I.,T., - Evaluarea în procesul didactic, EDP, București, 2000.
7. Ungureanu O. – Teoria și Metodologia antrenamentului sportiv, Al.I. Editura Universității. Cuza, Iași, 1995.
8. Todea S.,F., - Metodologia Educației Fizice și Sportive, Editura Fundației „România de Mâine”, București, 2001.

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

Conținutul antrenamentului este armonizat cu specificul activităților din cluburile sportive și cu metodologia de întocmire a documentelor de planificare utilizate în procesul de pregătire sportivă, 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	Prezență minimă 50% Activitate interactivă.	Evaluare scrisă	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezentă minimă 80% Activitate interactivă.	Prezentarea planificării în cadrul unei structuri specifice antrenamentului sportiv (microciclu, mezociclu, macrociclu)	Conditie de intrare în examen
10.6 Standard minim de performanță			
• Cunoașterea, explicarea și interpretarea conținutului documentelor de planificare specifice procesului didactic de pregătire sportivă.			

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

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

Notă:

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

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

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

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de .....[1)]	Știința Sportului și a Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii[2)]	Master
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				Fiziologia și biochimia efortului fizic				
2.2 Titularul activităților de curs				Lect.dr. Alina Martoma				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Lect.dr. Alina Martoma				
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DS
							Obligativitate[4)]	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	**2**	din care: 3.2 curs	**1**	3.3 seminar/ laborator/ proiect	**1**
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	40
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri	39
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități.....	

3.7 Total ore de activitate a studentului	122
3.8 Total ore pe semestru	150
3.9 Numărul de credite[5)]	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	CP7. Oferă instruire în domeniul sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.. R.Î.7.1.2. Studentul / absolventul dobândește cunoștințe fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării științifice. R.Î.7.1.3. Studentul / absolventul Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup. 7.2. Abilități R.Î.7.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. R.Î.7.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. R.Î.7.2.3. Studentul / absolventul identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului. R.Î.7.2.4. Studentul / absolventul identifică structuri anatomice ale organismului uman, descrie aspectele funcționale ale organismului uman și descrie mișcările articulare și acțiunile diferitelor grupe musculare. R.Î.7.2.5. Studentul / absolventul descrie mișcările articulare și acțiunile diferitelor grupe musculare. R.Î.7.2.6. Studentul / absolventul argumentează importanța cunoașterii anatomiei și fiziologiei organismului uman în general și solicitările acestuia în timpul efortului fizic, în mod special. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î.7.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. R.Î.7.3.3. Studentul / absolventul promovează abordările științifice de actualitate în activitățile de cercetare derulate. R.Î.7.3.4. Studentul / absolventul demonstrează obiectivitate și rigurozitate științifică în prelucrarea datelor științifice raționamente și intervenții specifice. R.Î.7.3.5. Studentul / absolventul respectă normele eticii și integrității în cercetare.
Competențe transversale	CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare Rezultatele învățării (RÎ) 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î.1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. 1.2. Abilități R.Î.1.2.1. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. R.Î.1.2.2. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile. R.Î.1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.3. Studentul / absolventul participă constant la programe de formare profesională continuă, în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Îmbogățirea cunoștințelor dobândite în fiziologia efortului
7.2 Obiectivele specifice	• Cunoașterea reacțiilor adaptative ale corpului uman la cerințele mai mari ale efortului de antrenament.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Mecanismul de contacție al fibrei musculare striate	Prelegere	2 ore	
2. Structura fibrei musculare		2 ore	

striate	Conversație Învățare bazată pe proiecte		
3. Adaptarea organismului la altitudine medie		2 ore	
4. Tipurile de efort fizic		2 ore	
5. Refacerea dupa efortul fizic		2 ore	
6. Medicația și nutriția în sportul de performanță		2 ore	
7. Patologiile specifice în sportul de performanță		2 ore	

Bibliografie obligatorie

1. Cifu D., "Physical Medicine and Rehabilition – Six edition", Elsevier publishing house, 2020
2. Guyton H., "*Treatise on human physiology* ",11th edition, Callisto medical publishing, 2018.
3. Martoma A., Physiology and biochemistry of physical effort, Course notes for internal use, 2024
4. McArdle W, Katch F, Katch V., "*Exercise physiology - Ninth edition",* LWW publishing house, 2023.
5. Pocock G, Richards C, Richards D., "*Human physiology – Fifth edition",* Oxford OUP publishing house, 2017
6. Patton K, Bell F, Thompson T, Williamson P., Anatomy & Physiology – 11th edition, Evolve publishing house, 2022

Bibliografie facultativă

1. Cohen B.J, DePetris A., Medical terminology An Illustrated Guide, J.B. Lippincott Williams % Wilkins, 7th edition, 2013
2. Glendinning E, Holmstrom B., English in Medicine, Cambridge University Press, U.K, 1992
3. Marieb E.N., Essential of human anatomy and psysiology, 10 th edition, A.W Longmann, 2011
4. Ribes R, Ros P., Medical enghlish, Springer, New York, 2008
5. Lisowski F.P, Oxnard C.E, Anatomical arts and their derivations, World Scientific Publishing, Singapore, 2007.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Măsurarea forței și tonusului muscular	Prelegere Conversație Învățare bazată pe proiecte	2 ore	
2. Metode de măsurare a capacității de efort aerob		2 ore	
3. Metode de măsurare a capacității de efort anaerob		2 ore	
4. Evaluarea capacității de fitness		2 ore	
5. Evaluarea capacității cardio-vasculare după efort		2 ore	
6. Evaluare respiratorie după exercițiu		2 ore	
7. Fișa de nutriție		2 ore	

Bibliografie obligatorie

1. Cifu D., "Physical Medicine and Rehabilition – Six edition", Elsevier publishing house, 2020
2. Guyton H., "*Treatise on human physiology* ",11th edition, Callisto medical publishing, 2018.
3. Martoma A., Physiology and biochemistry of physical effort, Course notes for internal use, 2024
4. McArdle W, Katch F, Katch V., "*Exercise physiology - Ninth edition",* LWW publishing house, 2023.
5. Pocock G, Richards C, Richards D., "*Human physiology – Fifth edition",* Oxford OUP publishing house, 2017
6. Patton K, Bell F, Thompson T, Williamson P., Anatomy & Physiology – 11th edition, Evolve publishing house, 2022

Bibliografie facultativă

1. Cohen B.J, DePetris A., Medical terminology An Illustrated Guide, J.B. Lippincott Williams % Wilkins, 7th

edition, 2013
2. Glendinning E, Holmstrom B., English in Medicine, Cambridge University Press, U.K, 1992
3. Marieb E.N., Essential of human anatomy and psysiology, 10 th edition, A.W Longmann, 2011
4. Ribes R, Ros P., Medical enghlish, Springer, New York, 2008
5. Lisowski F.P, Oxnard C.E, Anatomical arts and their derivations, World Scientific Publishing, Singapore, 2007.

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințe acumulate pe parcursul semestrului	Examen scris	80 %
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Verificare pe parcursul semestrului		20 %
10.6 Standard minim de performanță			
• Să fie capabil să aplice noțiunile acumulate, capacitatea de înțelegere și capacitatea de a rezolva probleme în domenii noi sau necunoscute, cu dimensiuni unice sau multidisciplinare, legate de domeniul de studiu			

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

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Oancea Director de departament
Lect.dr. Alina MARTOMA Titular de curs	Lect.dr. Alina MARTOMA Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

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

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

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

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	**Universitatea Transilvania din Brașov**
1.2 Facultatea	**Educație fizică și sporturi montane**
1.3 Departamentul	**Performanță motrică**
1.4 Domeniul de studii de .....1)	**Știința sportului și educației fizice**
1.5 Ciclul de studii2)	**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	Evaluare avansata in sportul de performanta							
2.2 Titularul activităților de curs				Dana Bădău				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Dana Bădău				
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut3)	DAP
							Obligativitate 4)	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	**42**	**din care: 3.5 curs**	**14**	**3.6 seminar/ laborator/ proiect**	**28**

Distribuția fondului de timp	**ore**
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri	45
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități.....	

3.7 Total ore de activitate a studentului	108
3.8 Total ore pe semestru	150
3.9 Numărul de credite5)	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs, videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/	Explicitate in Regulamentul didactic al studentilor

proiectului	

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

Competențe profesionale	CP6. Evaluează progresul practicanților activităților fizice Rezultatele învățării 6.1. Cunoștințe R.Î.6.1.1. Studentul / absolventul evaluează activitățile sportive în vederea realizării obiectivelor de instruire. R.Î.6.1.2. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. R.Î.6.1.3. Studentul / absolventul Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții sau performanței sportive. 6.2. Abilități R.Î.6.2.1. Studentul / absolventul selectează și combină criterii și metode de evaluare a indicilor somatici, funcționali motrici și psihici. R.Î.6.2.2. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. R.Î.6.2.3. Studentul / absolventul evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. 6.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.6.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și psihomotrică. R.Î.6.3.2. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale. R.Î.6.3.3. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică. CP7. Oferă instruire în domeniul sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.. 7.2. Abilități R.Î.7.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. R.Î.7.1.2. Studentul / absolventul dobândește cunoștințe fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării științifice
Competențe transversale	CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare Rezultatele învățării (RÎ) 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î.1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. 1.2. Abilități R.Î.1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea cunoștințelor teoretice și practic-metodice specifice metodologiei de evaluare a performanței sportive
7.2 Obiectivele specifice	• însușirea notiunilor de bază, principiilor și conceptelor specifice evaluării avansate în sportul de performantă • cunoașterea continuturilor specifice evaluării sportive • însușirea evaluării testelor în performanța sportivă

8. Conținuturi

8.1 Curs	**Metode de predare**	**Număr de**	**Observații**

		ore	
Evaluarea în sportul de performanță. Caracteristici și tipologie	Prelegere, dezbatere, prezentari multimedia (ppt)	2	
Somatoscopie și somatometrie; instrumente și dispozitive de măsură antropometrice; tipuri de măsurători antropometrice	Prelegere, dezbatere, prezentari multimedia (ppt)	2	
Măsurarea și evaluarea capacității de efort a corpului uman.	Prelegere, dezbatere, prezentari multimedia (ppt)	2	
Evaluarea fitness-ului	Prelegere, dezbatere, prezentari multimedia (ppt)	2	
Metode de evaluare specific sporturlior individuale	Prelegere, dezbatere, prezentari multimedia (ppt)	2	
Metode de evaluare specific sporturlior individuale	Prelegere, dezbatere, prezentari multimedia (ppt)	2	
Tehnologii și echipamente informaționale pentru evaluarea performanței sportive	Prelegere, dezbatere, prezentari multimedia (ppt)	2	

Bibliografie

1. Badau D - Advanced evaluation in sports performance, notes of course for internal use, UNITBV 2024
2. David H. Fukuda - Assessments for Sport and Athletic Performance. Edit Human Kinetics, 2019 (https://pdfcoffee.com/david-h-fukuda-phd-assessments-for-sport-and-athletic-performance-2019-human-kinetics-pdf-free.html_
3. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, ACSM's Exercise Testing and Prescription, 2nd Edition, Publishing house LWW, 2023
4. Taylor J. Assessment in Applied Sport Psychology. Publishing House HumanKinetics, 2017
5. Pia Simoan Fagaras,Liliana Elisabeta Radu (2016)- Practical guide for somatometry, Lambert Academic Publishing
6. Neagu Nicoale (2014) - Biometrie umana - vol. I antropometria , Editura University Press Tg. Mures
7. Eurofit test (https://www.topendsports.com/testing/eurofit.htm)

Bibliografie facultativa:

1. Tudor V., (2013). Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, București, 2013, ISBN 978- 606-8294-52-0
2. Bădău D., (2010), Evaluare motrică și somato-funcțională. Editura Universitătii "Transilvania", Brașov
3. Cordun, M. (2009). Kinantropometrie. București: CD PRESS.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	**Metode de predare-învățare**	**Număr de ore**	**Observații**
Măsurătorile antropometrice și ale compoziției corporale	Dezbatere, prezentari multimedia (ppt)	4	
Teste de evaluare a capacității funcționale	Dezbatere, prezentari multimedia (ppt)	4	
Eurofit test	Dezbatere, prezentari multimedia (ppt)	4	
Teste pentru evaluarea abilităților psihomotorii	Dezbatere, prezentari multimedia (ppt)	4	
Teste si probe pentru evaluarea capacitatii motrice	Dezbatere, prezentari multimedia (ppt)	4	

Teste de evaluare a performanței sportive – sporturi individuale	Dezbatere, prezentari multimedia (ppt)	4	
Teste de evaluare a performanței sportive - jocuri sportive	Dezbatere, prezentari multimedia (ppt)	4	

Bibliografie

1. Badau D - Advanced evaluation in sports performance, notes of course for internal use, UNITBV 2024
2. David H. Fukuda - Assessments for Sport and Athletic Performance. Edit Human Kinetics, 2019 (https://pdfcoffee.com/david-h-fukuda-phd-assessments-for-sport-and-athletic-performance-2019-human-kinetics-pdf-free.html_
3. *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*, *ACSM's Exercise Testing and Prescription*, 2nd Edition, Publishing house LWW, 2023
4. Taylor J. Assessment in Applied Sport Psychology. Publishing House HumanKinetics, 2017
5. Pia Simoan Fagaras,Liliana Elisabeta Radu (2016)- Practical guide for somatometry, Lambert Academic Publishing
6. Neagu Nicoale (2014) - Biometrie umana - vol. I antropometria , Editura University Press Tg. Mures
7. Eurofit test (https://www.topendsports.com/testing/eurofit.htm)

Bibliografie facultativa:

1. Tudor Virgil (2013). Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, București, 2013, ISBN 978- 606-8294-52-0
2. Bădău, Dana (2010), Evaluare motrică și somato-funcțională. Editura Universitătii "Transilvania", Brașov
3. Cordun, M. (2009). Kinantropometrie. București: CD PRESS

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico- practice educationale prin abordari interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domenile conexe. Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare. Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip de activitate	**10.1 Criterii de evaluare**	**10.2 Metode de evaluare**	**10.3 Pondere din nota finală**
10.4 Curs	- Rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei.	Test redactional/ Grila	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	- Evaluarea portofoliului	Probă orală si prezentare power-point	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5.-Prezenta: 80%			

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

Conf.dr. Ioan Turcu Decan	Conf.dr. Bogdan Marian Oancea Director Department
Prof. dr. Dana Badau Titular de curs	Prof. dr. Dana Badau Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

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

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

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

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	**Universitatea Transilvania din Brașov**
1.2 Facultatea	**Educație fizică și sporturi montane**
1.3 Departamentul	**Performanță motrică**
1.4 Domeniul de studii de .....1)	**Știința sportului și educației fizice**
1.5 Ciclul de studii2)	**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	Cercetare avansata in sportul de performanta							
2.2 Titularul activităților de curs				Dana Bădău				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Dana Bădău				
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut3)	DAP
							Obligativitate 4)	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	**28**	**din care: 3.5 curs**	**14**	**3.6 seminar/ laborator/ proiect**	**14**

Distribuția fondului de timp	**ore**
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	40
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri	39
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități.....	

3.7 Total ore de activitate a studentului	122
3.8 Total ore pe semestru	150
3.9 Numărul de credite5)	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs, videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/	Explicitate in Regulamentul didactic al studentilor

proiectului	

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

Competențe profesionale	CP5. Dezvoltă materiale educaționale digitale Rezultatele învățării (RÎ) 5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. CP8. Aplică managementul riscurilor în domeniul sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 8.1. Cunoștințe R.Î.8.1.2. Studentul / absolventul Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport. 8.2. Abilități R.Î.8.2.1. Studentul / absolventul Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. R.Î.8.2.2. Studentul / absolventul Aplică elemente de management organizațional și educațional. 8.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.8.3.3. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului. CP12. Motivează sportivii 12.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.12.3.3. Studentul / absolventul respectă principiile eticii și deontologiei. R.Î.12.3.5. Studentul / absolventul comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.
Competențe transversale	CT5. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare și colaborare Rezultatele învățării (RÎ) 5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.1. Studentul / absolventul se familiarizarea cu funcționalitățile esențiale ale aplicațiilor și platformelor de comunicare și colaborare R.Î.5.1.2. Studentul / absolventul înțelege modul în care tehnologiile digitale pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive și inovatoare. 5.2. Abilități R.Î.5.2.1. Studentul / absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, coordonarea echipei și dezvoltarea proiectelor sportive și educaționale R.Î.5.2.2. Studentul / absolventul integrează instrumente digitale (prezentări interactive, platforme colaborative, resurse multimedia) pentru a susține și valorifica exprimarea creativă în activitățile educaționale și sportive 5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1. Studentul / absolventul manifestă autonomie în alegerea și combinarea creativă a resurselor și aplicațiilor digitale pentru a atinge obiectivele propuse R.Î.5.3.2. Studentul / absolventul Încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și inovator, bazat pe respect reciproc și exprimare liberă

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea cunoștintelor teoretice și practic-metodice specifice metodologiei de cercetare a performantei sportive
7.2 Obiectivele specifice	• însușirea noțiunilor de bază, principiilor și conceptelor specifice cercetării avansate în sportul de performantă • cunoașterea etapelor și conținuturilor specifice cercetării sportive • dobândirea de metode de cercetare • învătarea metodelor de editare și diseminare a cercetării științifice specifice sportului de performantă

8. Conținuturi

8.1 Curs	**Metode de predare**	**Număr de ore**	**Observații**
Cercetare științifică – generalități, limitări conceptuale. Taxonomia tipurilor de cercetare științifică. Cercetare bazată pe	Prelegere, dezbatere, prezentari multimedia (ppt)	2	

metodologie în știința sportului			
Cercetarea științifică în sportul de performanță – particularități și caracteristici specifice Proiectarea unei cercetări științifice. Design de cercetare. Prelevarea de probe. Instrumente de evaluare. Metode de cercetare	Prelegere, dezbatere, prezentari multimedia (ppt)	2	
Biomecanica și analiza mișcării în știința sportului.	Prelegere, dezbatere, prezentari multimedia (ppt)	2	
Fiziologia Sportului în Cercetarea Avansată în Științe Sportului. Psihologia Sportului în Cercetarea Avansată a Științei Sportului	Prelegere, dezbatere, prezentari multimedia (ppt)	2	
Analiza datelor și inteligența artificială.	Prelegere, dezbatere, prezentari multimedia (ppt)	2	
Îmbunătățiri neurocognitive în cercetarea avansată în științe ale sportului	Prelegere, dezbatere, prezentari multimedia (ppt)	2	
Recapitulare	Prelegere, dezbatere, prezentari multimedia (ppt)	2	

Bibliografie

1. Badau D. Advanced research in performance sports, notes of course for internal use, UNITBV, 2024
2. Creswell J.,(2016). *Research design*: *Qualitative*, *quantitative, and mixed methods approaches*/ 3rd ed. Edit. Sage. (https://www.ucg.ac.me/skladiste/blog_609332/objava_105202/fajlovi/Creswell.pdf)
3. **Franks M.** (2019). Essentials of Performance Analysis in Sport: Third edition. Publishing House Routledge
4. Mannings H., (2022). The Science of Athletic Performance. Book Bound Studios,
5. Neacsu I., (2016). Repere in metodologia cercetarii educationale. Teorie. Modele. Aplicatii, Edit. Sitech, 2016
6. Peter O., (2022) Doing a Research Project in Sport Performance Analysis. Publishing House Routledge

Bibliografie facultativa

1. Bacârea, V. Metodologia cercetării știintifice medicale. University Press Tg. Mureș. 2009
2. Labăr, Adrian Vicențiu. SPPS pentru Științele educației, Editura Polirom, Iași.2008
3. Radulescu S.M (2011) - Metodologia cercetării știintifice – Elaborarea lucrărilor de licentă, masterat, doctorat – editia a II-a, revăzută și adăugită, Edit. Didactica si Pedag.,Bucuresti

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	**Metode de predare-învățare**	**Număr de ore**	**Observații**
Organizarea procesului de cercetare în performanța sportivă	Dezbatere, prezentari multimedia (ppt)	2	
Structura unei cercetări științifice. Design de cercetare. Prelevarea de probe. Instrumente de evaluare. Metode de cercetare.	Dezbatere, prezentari multimedia (ppt)	2	
Liste de referințe bibliografice, stiluri de citare (MLA, APA, AMA, Chicago, Vancouver, Harvard etc.)	Dezbatere, prezentari multimedia (ppt)	2	
Modelul lucrărilor științifice. Sistemul de evaluare inter pares	Dezbatere, prezentari multimedia (ppt)	2	

Exemple de scrisori de intenție, scrisori de răspuns pentru recenzori. Procesul de trimitere a articolului.	Dezbatere, prezentari multimedia (ppt)	2	
Scientometrie: factor de impact (FI), scor de influență relativă (AIS), indice Hirsch (factor h).	Dezbatere, prezentari multimedia (ppt)	2	
Teste de evaluare a performanței sportive - jocuri sportive	Dezbatere, prezentari multimedia (ppt)	2	

Bibliografie

7. Badau D. Advanced research in performance sports, notes of course for internal use, UNITBV, 2024
8. Creswell J.,(2016). *Research design*: *Qualitative*, *quantitative, and mixed methods approaches*/ 3rd ed. Edit. Sage. (https://www.ucg.ac.me/skladiste/blog_609332/objava_105202/fajlovi/Creswell.pdf)
9. **Franks M.** (2019). Essentials of Performance Analysis in Sport: Third edition. Publishing House Routledge
10. Mannings H., (2022). The Science of Athletic Performance. Book Bound Studios,
11. Neacsu I., (2016). Repere in metodologia cercetarii educationale. Teorie. Modele. Aplicatii, Edit. Sitech, 2016
12. Peter O., (2022) Doing a Research Project in Sport Performance Analysis. Publishing House Routledge

Optional bibliography:

4. Bacârea, V. Metodologia cercetării științifice medicale. University Press Tg. Mureș. 2009
5. Labăr, Adrian Vicențiu. SPPS pentru Științele educației, Editura Polirom, Iași.2008

Radulescu S.M (2011) - Metodologia cercetării științifice – Elaborarea lucrărilor de licentă, masterat, doctorat – ediția a II-a, revăzută și adăugită, Edit. Didactica si Pedag.,Bucuresti

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico- practice educationale prin abordari interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domenile conexe. Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare. Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip de activitate	**10.1 Criterii de evaluare**	**10.2 Metode de evaluare**	**10.3 Pondere din nota finală**
10.4 Curs	- Rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei.	Test redactional/ Grila	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	- Evaluarea portofoliului	Probă orală si prezentare power-point	30%
10.6 Standard minim de performanță			
Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5.-Prezenta: 80%			

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

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Oancea Director de departament
Prof.dr Dana Bădău Titular de curs	Prof.dr Dana Bădău Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

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

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

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

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de ……[1)]	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii[2)]	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță umană în antrenamentul sportiv (în limba engleză) / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	AMENAJAREA ȘI ADMINISTRAREA BAZELOR SPORTIVE							
2.2 Titularul activităților de curs				BOGDAN-IULIAN PELIN				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				BOGDAN-IULIAN PELIN				
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DAP
							Obligativitate[4)]	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	**2**	din care: 3.2 curs	**1**	3.3 seminar/ laborator/ proiect	**1**
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	40
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri	39
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități……	

3.7 Total ore de activitate a studentului	122
3.8 Total ore pe semestru	150
3.9 Numărul de credite[5)]	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	CP7. Oferă instruire în domeniul sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.2. Studentul / absolventul dobândește cunoștințe fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării științifice. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î.7.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. R.Î.7.3.3. Studentul / absolventul promovează abordările științifice de actualitate în activitățile de cercetare derulate. CP8. Aplică managementul riscurilor în domeniul sportiv Rezultatele învățării (RÎ) 8.2. Abilități R.Î.8.3.1. Studentul / absolventul utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive. R.Î.8.3.3. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului. CP9. Organizează activități de formare Rezultatele învățării (RÎ) 9.2. Abilități R.Î.9.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. R.Î.9.2.2. Studentul / absolventul aplică elemente de management organizațional și educațional. 9.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.9.3.2. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.
Competențe transversale	CT5. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare și colaborare Rezultatele învățării (RÎ) 5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.1. Studentul / absolventul se familiarizarea cu funcționalitățile esențiale ale aplicațiilor și platformelor de comunicare și colaborare 5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1. Studentul / absolventul manifestă autonomie în alegerea și combinarea creativă a resurselor și aplicațiilor digitale pentru a atinge obiectivele propuse

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Bazele sportului, scurt istoric, definiție și clasificare.	Prelegere, analiză și discuție pe baza de slide-uri	2	
2. Metodologia de organizare și desfășurare a activităților EFS		2	
3. Baza materială pentru activitatea sportivă		2	
4. Legislaţia privind facilităţile sportive		2	
5. Sistematizarea, construirea și utilizarea terenurilor de sport.		2	
6. Administrarea eficientă a bazelor sportive.		2	
7. Prezentarea studiilor de caz		2	
Bibliografie: 1. Pelin B., Administration of sports facilities, Course notes for internal use, 2024			

2. Thomas J. Aicher, Brianna L. Newland, Amanda L. Paule-Koba. Facilități sportive și management de evenimente. Jones And Bartlett Publishers, 2019 (https://www.researchgate.net/publication/281638391_Sport_Facility_and_Event_Management)

Bibliografie opțională
1. Alexandrescu, D. - Igiena educației fizice și sportului, Editura Turismului Sportiv, București, 1977.
2. Angelescu, M., Cristea, D.O. - Istoria fotbalului românesc, București, 2010.
3. Dragnea, A. - Teoria Sportului, Editura FEST, București, 2002.
4. Georgescu, F. - Educație fizică și sport - Fenomen social, Editura Stadion, București, 1971.
5. Hargalaș, A. - Organizarea Spațiilor pentru Educație Fizică, Editura Sport Turism, București, 1985
6. Muraru, A. Moina, I. - Amenajarea facilităților sportive, Ghidul antrenorului III, București, 2005
7. Postolache, N. - Istoria sportului în România, București, 1995
8. **** Terenuri, Amenajari si Echipamente pentru Sport: Proiect - Amenajari, Cladiri si Instalatii Specifice Sportului de Masa si Locurilor de Joaca pentru Copii, C.N.E.F.S., Bucuresti, 1981, actualizat 1986

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Bazele sportului pentru performanță	Lucru în grup, dezbatere	2	
Baze sportive pentru învățământul primar, gimnazial, liceal și universitar		2	
Facilități sportive pentru activități de agrement		2	
Baze sportive din Romania		4	
Baze sportive din străinătate		4	

Bibliografie:
1. Pelin B., Administration of sports facilities, Course notes for internal use, 2024
2. Thomas J. Aicher, Brianna L. Newland, Amanda L. Paule-Koba. Facilități sportive și management de evenimente. Jones And Bartlett Publishers, 2019 (https://www.researchgate.net/publication/281638391_Sport_Facility_and_Event_Management)

Bibliografie opțională
1. Alexandrescu, D. - Igiena educației fizice și sportului, Editura Turismului Sportiv, București, 1977.
2. Angelescu, M., Cristea, D.O. - Istoria fotbalului românesc, București, 2010.
3. Dragnea, A. - Teoria Sportului, Editura FEST, București, 2002.
4. Georgescu, F. - Educație fizică și sport - Fenomen social, Editura Stadion, București, 1971.
5. Hargalaș, A. - Organizarea Spațiilor pentru Educație Fizică, Editura Sport Turism, București, 1985
6. Muraru, A. Moina, I. - Amenajarea facilităților sportive, Ghidul antrenorului III, București, 2005
7. Postolache, N. - Istoria sportului în România, București, 1995
8. **** Terenuri, Amenajari si Echipamente pentru Sport: Proiect - Amenajari, Cladiri si Instalatii Specifice Sportului de Masa si Locurilor de Joaca pentru Copii, C.N.E.F.S., Bucuresti, 1981, actualizat 1986

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

Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi sportive, Federații de specialitate

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a noțiunilor tehnice și tactice specifice cu terminologie adecvată	Proiect/Test grilă	50%

10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Elaborarea si sustinerea rapoartelor intocmite pe baza unor subiecte prestabilite	Proiect didactic	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Rezolvarea unei probleme bine definite (explicarea, demonstrarea, conceperea unor abordări ale amenajării unor facilități sportive), de complexitate medie, în domeniul educației fizice și sportului			

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

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

Notă:

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

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

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

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de .....[1)]	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii[2)]	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță umană în antrenamentul sportiv (în limba engleză) / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	**6**	din care: 3.2 curs	**2**	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2/2
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie 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	23
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități.....	

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Conducerea, programarea și planificarea lecțiilor de antrenament sportiv cu teme din natație
7.2 Obiectivele specifice	• Direcționarea efortului în natație

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Bazele fiziologice ale înotătorilor juniori cu vârsta cuprinsă între 13 și 16 ani	Prelegere	4	
Pregătirea înotătorilor cu vârsta cuprinsă între 13-16 ani	Prelegere	4	
Particularitati de antrenament a inonotatorilor juniori cu vârsta cuprinsă între 13-16 ani	Prelegere	4	
Planificarea antrenamentului înotătorilor. Documente de planificare: plan anual, macrociclu, mezociclu.	Prelegere	4	
Perioada pregătitoare	Prelegere	4	
Perioada precompetițională	Prelegere	4	
Perioada competițională	Prelegere	4	

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultativă:

1. Dragnea A., Mate S.- Teoria Sportului, Editura FEST, Bucuresti, 2002
2. Drăgan I.- Medicina sportivă aplică, Editura Editis, București, 1994
3. Enoiu R.- Teoria și bazele metodologiei educației fizice și sportului, Editura Omnia UNI-S. A.S.T., Brașov, 2000
4. Mahlo F.- Forța musculară specifică la canotaj, Performance Sport, Nr. 443, București, 2002

5. Maglisco E.- Înot mai repede; Un ghid cuprinzător pentru știința înotului, California State College, Bakersfield, Mayfield Publishing Company, 1982
6. Marinescu G., Crețulețeanu G.- Înot. Curs de specializare, ANEFS, Bucuresti, 1995
7. Olaru M.- "Inot", Ed. Sport-Turism, 1982
8. Prelici V.- "Performanță sportivă, personalitate, selecție", Editura Facca, 1980
9. Hohmann H.- Dezvoltarea forței musculare în pregătirea pe termen lung a performanței,
10. M.T.S., Institutul Național de Cercetări pentru Înot Sportiv, București, 2002

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Consolidarea procedeului craul	Dezbatere Lucru individual	10	
Consolidarea procedeului bras	Dezbatere Lucru individual	10	
Consolidarea procedeului spate	Dezbatere Lucru individual	10	
Consolidarea procedeului fluture	Dezbatere Lucru individual	10	
Aspecte metodice privind aplicarea metodelor de antrenament specifice natației	Dezbatere Lucru individual	16	

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultativă:

1. Dragnea A., Mate S.- Teoria Sportului, Editura FEST, Bucuresti, 2002
2. Drăgan I.- Medicina sportivă aplică, Editura Editis, București, 1994
3. Enoiu R.- Teoria și bazele metodologiei educației fizice și sportului, Editura Omnia UNI-S. A.S.T., Brașov, 2000
4. Mahlo F.- Forța musculară specifică la canotaj, Performance Sport, Nr. 443, București, 2002
5. Maglisco E.- Înot mai repede; Un ghid cuprinzător pentru știința înotului, California State College, Bakersfield, Mayfield Publishing Company, 1982
6. Marinescu G., Crețulețeanu G.- Înot. Curs de specializare, ANEFS, Bucuresti, 1995
7. Olaru M.- "Inot", Ed. Sport-Turism, 1982
8. Prelici V.- "Performanță sportivă, personalitate, selecție", Editura Facca, 1980
9. Hohmann H.- Dezvoltarea forței musculare în pregătirea pe termen lung a performanței,
10. M.T.S., Institutul Național de Cercetări pentru Înot Sportiv, București, 2002

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezență minimă 50%	Evaluare scrisă	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezentă minimă 80%	Verificare practică	Conditie de intrare în examen

10.6 Standard minim de performanță
• Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice procesului didactic de inițiere, consolidare și perfecționare a procedurilor tehnice specifice înotului.

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

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

Notă:

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

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

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

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de .....[1)]	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii[2)]	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță umană în antrenamentul sportiv (în limba engleză) / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	SPECIALIZARE ÎNTR-O RAMURĂ SPORTIVĂ - SCHI							
2.2 Titularul activităților de curs				BOGDAN-IULIAN PELIN				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				BOGDAN-IULIAN PELIN				
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DAP
							Obligativitate[4)]	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	**6**	din care: 3.2 curs	**2**	3.3 seminar/ laborator/ proiect	**4**
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie 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	23
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități.....	

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala de curs- videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Echipament sportiv specific • Orele de lucru practică se desfășoară pe pârtia de schi din Poiana Brașov

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Tehnica schi alpin de competiție (1) Conținut tehnic de bază în schi alpin de performanță; Tehnica schi alpin de competiție (2); Tehnica viraj de competiție (1); Tehnica viraj de competiție (2); Tehnica viraj de competiție (3) Conținut tehnic de bază în schi alpin de performanță;	Prelegere, analiză și discuție pe baza de slide-uri	4	
Probe de schi alpin de performanță - proba de slalom uriaș (noțiuni de regulament, solicitări specifice, aspecte tehnico-tactice, linie metodică directoare de inițiere în tehnica de bază, noțiuni de bază privind inițierea în tactica probei de slalom uriaș)		4	
Probe de schi alpin de performanță - proba de coborâre și super slalom gigant (reguli, cerințe specifice, aspecte tehnico-tactice, ghid metodic de inițiere în tehnica de bază, noțiuni de bază privind inițierea în tactica probei de slalom uriaș)		5	
Probe de schi alpin de performanță - proba de slalom (noțiuni de regulament, solicitări specifice, aspecte tehnico-tactice, linie metodică călăuzitoare de inițiere		5	

în tehnica de bază, noțiuni de bază privind inițierea în tactica probei de slalom); startul și sfârșitul la probele de schi alpin.			
Selecția schi alpin (primar, secundar, continuu)		4	
Programare și planificare în schi alpin (macrociclu, mezocicluri, microcicluri / nivel antrenament; Recomandări pentru întocmirea documentelor de planificare		6	

Bibliografie obligatorie

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

Bibliografie opțională

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

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Modele operationale pentru pregatirea tehnica a schiorilor alpini/etape de antrenament.	Aplicații practice	12	
Proiectarea lecțiilor de pregătire pentru pregătirea tehnico-tactică		12	
Pregatirea si desfasurarea lectiilor de pregatire pentru copii si juniori si/sau grupuri de elevi; Îmbunătățirea pregătirii tehnico-tactice a elevului care a optat pentru practicarea-specializarea în schi alpin		8	
Perfectionarea executiilor tehnice specifice probelor de schi alpin - cu accent pe probele de slalom uriaș si slalom		24	

Bibliografie

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

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

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

Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi sportive, Federații de specialitate

10. Evaluare

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

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

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

Notă:

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

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

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

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de ……[1)]	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii[2)]	MASTER
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 – ATLETISM							
2.2 Titularul activităților de curs					Florentina Nechita			
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect					Florentina Nechita			
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DAP
							Obligativitate[4)]	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	**6**	din care: 3.2 curs	**2**	3.3 seminar/ laborator/ proiect	**2/2**
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie 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	23
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități……	

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de 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 disciplinele atletice

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Probele atletice combinate	prelegere	10	
2. Pregătirea specializată în atletism	prelegere	18	

Bibliografie:

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

Bibliografie opțională:

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

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Probele atletice combinate	Dezbatere + aplicație	20	

	practică		
2. Pregătirea specializată în atletism	Dezbatere + aplicație practică	36	

Bibliografie:

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

Bibliografie opțională:

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

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor teoretice	Examinare scrisă	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluarea cunoștințelor practice	Examinare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			

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

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

Notă:

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

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

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

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	**Universitatea Transilvania din Brașov**
1.2 Facultatea	**Educație fizică și sporturi montane**
1.3 Departamentul	**Performanță motrică**
1.4 Domeniul de studii de ……[1)]	**Știința sportului și educației fizice**
1.5 Ciclul de studii[2)]	**Masterat**
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță umană în antrenamentul sportiv (în limba engleză) / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Specializare intr-o ramura sportiva_gimnastica 1							
2.2 Titularul activităților de curs				Dana Badau				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Dana Badau				
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DAP
							Obligativitate[4)]	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2/2
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie 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	23
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități……	

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs, videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Explicitate in Regulamentul didactic al studentilor

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

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

Bibliografie obligatorie:

1. Badau D., Specialization in a sports discipline_Gymnastics, Course notes for internal use, 2024
2. Monm A. ***The Science of Gymnastics.*** **Advanced Concepts. Routledge** Publishing, 2018
3. Peter M. Gymnastic Skills Handbook: Levels 1-5. Publishing Lulu Pr, 2024
4. Blackall Bernie. Gymnastics, Redback Publishing, 2024

Bibliografie facultativa

1. High Performance Sport Skill Instruction, Training, and Coaching, DDJ Publishing, 2023

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

Pregatire tehnica in gimnastica de performanta	Dezbateri, discuții, prezentări multimedia	67	
Pregatirea fizica in gimnastica de performanta	Dezbateri, discuții, prezentări multimedia	20	
Pregatirea si organizarea competitiilor de gimnastica sportiva	Dezbateri, discuții, prezentări multimedia	2	

Bibliografie obligatorie:

1. Badau D., Specialization in a sports discipline_Gymnastics, Course notes for internal use, 2024
2. Monm A. ***The Science of Gymnastics.*** **Advanced Concepts. Routledge** Publishing, 2018
3. Peter M. Gymnastic Skills Handbook: Levels 1-5. Publishing Lulu Pr, 2024
4. Blackall Bernie. Gymnastics, Redback Publishing, 2024

Bibliografie facultativa

1. High Performance Sport Skill Instruction, Training, and Coaching, DDJ Publishing, 2023

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

Valorificarea teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea situațiilor educaționale teoretico-practice prin abordări interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj specializat în comunicarea cu diferite medii profesionale, cu specialiști în domeniu și domenii conexe. Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în proiectarea și dezvoltarea proiectelor educaționale și de cercetare specifice educației fizice și sportului și interdisciplinare

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor disciplinei.	Examen scris / Grila	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluarea activitătilor metodico-practice	Proiect didactic/ referat	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Evaluarea seminarului - obținerea notei minime 5. Evaluarea teoretică - obținerea notei minime 5. •			

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

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

Notă:

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

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

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

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de ……[1)]	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii[2)]	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță umană în antrenamentul sportiv (în limba engleză) / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	**6**	din care: 3.2 curs	**2**	3.3 seminar/ laborator/ proiect	**2/2**
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie 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	23
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități……	

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Dobândirea și aprofundarea cunoștințelor teoretico-metodice de specialitate, cu aplicații în pregătirea sportivă, selecție și performanță sportivă în fotbal;
7.2 Obiectivele specifice	• Să înțeleagă particularitățile specifice jocului de fotbal. • Să aibă capacitatea de a aplica noțiuni specifice jocului de fotbal la structura antrenamentului sportiv. • Să cunoască sistemele de acționare specifice jocului de fotbal cu aplicare în antrenamentul sportiv.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Efortul în jocul de fotbal	Prelegere participativă, dezbatere, exemplificare	2	
Forma sportivă	Prelegere participativă, dezbatere, exemplificare	2	
Periodizarea antrenamentului în jocul de fotbal	Prelegere participativă, dezbatere, exemplificare	2	
Proiectare și planificarea antrenamentului în jocul de fotbal	Prelegere participativă, dezbatere, exemplificare	2	
Lecția de antrenament sportiv în jocul de fotbal	Prelegere participativă, dezbatere, exemplificare	2	
Selecția în jocul de fotbal	Prelegere participativă, dezbatere, exemplificare	2	
Concepția de joc	Prelegere participativă, dezbatere, exemplificare	2	

Bibliografie obligatorie:

1. Simion G., Metode de formare în domeniul disciplinei sportive - Fotbal, curs de specializare sem. I IFR, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2014
2. Teriș Ș., "Analiză biomecanică privind lovirea mingii la vârsta de 10 și 12 ani", Editura Universității "Transilvania", Brașov 2022

3. Teriș Ș., Enoiu R. S., "Mijloace specifice de corectare a biomecanicii loviturii mingii la vârsta cuprinsă între 10 și 12 ani", Editura Universității "Transilvania", Brașov 2022
4. Teriș Ș, Specialization in a sport discipline_Football, Course notes for internal use, 2023

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

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Exerciții adaptate efortului specific jocului de fotbal	Explicație, demonstrație, exercițiu, lucru în grup, discuție, dezbatere, dialog	4	
Rolul condiționării fizice în jocul de fotbal	Explicație, demonstrație, exercițiu, lucru în grup, discuție, dezbatere, dialog	4	
Maximizarea performanței: Știința periodizării în antrenamentul de fotbal	Explicație, demonstrație, exercițiu, lucru în grup, discuție, dezbatere, dialog	4	
Planificarea și înregistrarea eficientă a antrenamentului în fotbal	Explicație, demonstrație, exercițiu, lucru în grup, discuție, dezbatere, dialog	4	
Proiectarea și planificarea lecției de antrenament specifice jocului de fotbal	Explicație, demonstrație, exercițiu, lucru în grup, discuție, dezbatere, dialog	4	
Tipuri și metode de selecție în jocul de fotbal	Explicație, demonstrație, exercițiu, lucru în grup, discuție, dezbatere, dialog	4	
Înțelegerea concepției de joc în fotbal	Explicație, demonstrație, exercițiu, lucru în grup, discuție, dezbatere, dialog	4	

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

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

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților 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	Prezența minimă 50%	Examen scris sau oral (se stabilește cu studenții la începutul anului)	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezența minimă 80% Proiect - Planuri de lecție/instruire cu teme și obiective date.	Susținerea lecțiilor de antrenament cu teme și obiective specifice jocului de fotbal.	Condiție de intrare în examen
10.6 Standard minim de performanță			
• Rezolvarea unei probleme bine definite (demonstrare, aplicare și proiectare de exerciții pentru învățarea tehnicii și tacticii jocului de fotbal), de complexitate medie, în domeniul educației fizice			

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

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

Notă:

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

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

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

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de .....[1)]	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii[2)]	Master
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 - Handbal							
2.2 Titularul activităților de curs					Veronica Mîndrescu			
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect					Veronica Mîndrescu			
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DAP
							Obligativitate[4)]	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	**6**	din care: 3.2 curs	**2**	3.3 seminar/ laborator/ proiect	**2/2**
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie 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	23
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități.....	

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs- Videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală de curs

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Tactica individuală ofensivă	Prelegere	4	
Tactica individuală defensivă	Prelegere	4	
Tactica colectivă ofensivă	Prelegere	4	
Tactica colectivă defensivă	Prelegere	4	
Sisteme de atac	Prelegere	4	
Sisteme de apărare	Prelegere	4	
Pregătirea specializată în jocul de handbal	Prelegere	4	

Bibliografie

1. ϖCazan F., - Metodica predării handbalului în școală, 2018, ISBN 978-606-14-1437-6, Editura Universitaria, București
2. Gherman A., - Perfecționarea biomecanicii a mișcărilor în handbal, 2017, ISBN: 978-606-17-1074-4, https://www.casacartii.ro/editura/carte/perfectionarea-biomecanicii-miscarilor-in- jocul-de-handbal
3. ϖMîndrescu V., - Handbal, Jocul, Jucătorii, Regulament, Palmares., 2020, Editura Rizoprint, Cluj Napoca, ISBN - 978-973-53-2523-7
4. ϖMîndrescu V., - Handbal-Tehnici de instruire, 2015, Editura Lux Libris. Brașov
5. Mîndrescu V., Specialization in a sport discipline_Handball, Course notes for internal use, 2024

Bibliografie opțională:

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

Brașov			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Tactica individuală ofensivă	Dezbatere + aplicație practică	8	
Tactica individuală defensivă	Dezbatere + aplicație practică	8	
Tactica colectivă ofensivă	Dezbatere + aplicație practică	8	
Tactica colectivă defensivă	Dezbatere + aplicație practică	8	
Sisteme de atac	Dezbatere + aplicație practică	8	
Sisteme de apărare	Dezbatere + aplicație practică	8	
Pregătirea specializată în jocul de handbal	Dezbatere + aplicație practică	8	

Bibliografie

1. ϖCazan F., - Metodica predării handbalului în școală, 2018, ISBN 978-606-14-1437-6, Editura Universitaria, București
2. Gherman A., - Perfecționarea biomecanicii a mișcărilor în handbal, 2017, ISBN: 978-606-17-1074-4, https://www.casacartii.ro/editura/carte/perfectionarea-biomecanicii-miscarilor-in- jocul-de-handbal
3. ϖMîndrescu V., - Handbal, Jocul, Jucătorii, Regulament, Palmares., 2020, Editura Rizoprint, Cluj Napoca, ISBN - 978-973-53-2523-7
4. ϖMîndrescu V., - Handbal-Tehnici de instruire, 2015, Editura Lux Libris. Brașov
5. Mîndrescu V., Specialization in a sport discipline_Handball, Course notes for internal use, 2024

Bibliografie opțională:

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

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

Asociația Județeană de Handbal, Centrul Național de Formare și Perfecționale al Antrenorilor

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare scrisă		50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluare practică		50%
10.6 Standard minim de performanță			

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

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

Notă:

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

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

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

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de ……[1)]	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii[2)]	MASTER
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 – BASCHET							
2.2 Titularul activităților de curs					Bogdan Oancea			
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect					Bogdan Oancea			
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DAP
							Obligativitate[4)]	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	**6**	din care: 3.2 curs	**2**	3.3 seminar/ laborator/ proiect	**2/2**
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie 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	23
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități……	

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Acțiunile tactice individuale ofensive – demarcajul, ieșirea la minge, poziția triplei amenințări, pătrunderea, depășirea, urmărirea și recuperarea mingii	prelegere	6	
2. Acțiuni tactice individuale defensive – marcajul, urmărirea și recuperarea mingii	prelegere	2	
3. Acțiuni tactice colective ofensive – dă și du-te, încrucișarea, blocajul, atacul în superioritate numerică, contraatacul și atacul rapid, atacul împotriva apărării de tip zonă sau a celei combinate	prelegere	6	
4. Acțiuni tactice colective defensive – închiderea culoarului de pătrundere, alunecarea, flotarea, aglomerarea, schimbul de adversari, apărarea în inferioritate numerică, apărarea de tip zonă, apărarea combinată	prelegere	6	
5. Tactici speciale – strategia sfârșitului de joc / momente cheie, capcana, pressing / zona pressing	prelegere	2	
6. Pregătirea specializată în baschet	prelegere	2	
7. Planificarea și inducerea formei sportive	prelegere	4	

Bibliografie:

1. Chicomban M., Metodologia disciplinelor sportive – Baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010
2. Oancea B., Metodologia predării tehnicii jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov,

2016
3. Oancea B., Specialization in a sport discipline_Basketball, Course notes for internal use, 2023

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

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Acțiunile tactice individuale ofensive – demarcajul, ieșirea la minge, poziția triplei amenințări, pătrunderea, depășirea, urmărirea și recuperarea mingii	Dezbatere	8	
2. Acțiuni tactice individuale defensive – marcajul, urmărirea și recuperarea mingii	Dezbatere	8	
3. Acțiuni tactice colective ofensive – dă și du-te, încrucișarea, blocajul, atacul în superioritate numerică, contraatacul și atacul rapid, atacul împotriva apărării de tip zonă sau a celei combinate	Dezbatere + aplicație practică	8	
4. Acțiuni tactice colective defensive – închiderea culoarului de pătrundere, alunecarea, flotarea, aglomerarea, schimbul de adversari, apărarea în inferioritate numerică, apărarea de tip zonă, apărarea combinată	Dezbatere + aplicație practică	10	
5. Tactici speciale – strategia sfârșitului de joc / momente cheie, capcana, pressing / zona pressing	Dezbatere + aplicație practică	6	
6. Pregătirea specializată în baschet	Dezbatere + aplicație practică	8	
7. Planificarea și inducerea formei sportive	Dezbatere + aplicație practică	8	

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

Bibliografie opțională:
1. Negulescu C. et al., Metodologia învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet, ANEFS, București, 1997
2. Moldovan E., Aspecte ale teoriei și metodologiei jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2006

3. Hopla D., Basketball Shooting, Human Kinetics, 2012
4. Krause J., Pim R., Coaching Basketball, New York. Editura profesională, 2002
5. Miniscalco K., Kot G., Survival Guide for Coaching Youth Basketball, Human Kinetics, SUA, 2009
6. Paye B., Paye P., Youth Basketball Drills, a doua ediție, Champaign, Illinois, Human Kinetics, SUA, 2013
7. Showalter D., Coaching Young baschet, Ediția a 5-a, Programul American Sport Education, Champaign, Illinois, Human Kinetics, SUA, 2012
8. Popescu F., Baschet. Curs de bază, Editura Fundației România de Mâine, București, 2010
9. Săndulache Ș., Baschet. Lucrări practice. Editura Fundației România de Mâine, București, 2009
10. Vasilescu L., Baschet - antrenament, exerciții, jocuri, Editura Fundației România de Mâine, București, 1999

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

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

10. Evaluare

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

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

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

Notă:

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

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

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

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de masterat [1)]	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii[2)]	MASTERAT
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță 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 disciplină sportivă_Volei							
2.2 Titularul activităților de curs				Ioan TURCU				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Ioan TURCU				
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DA
							Obligativitate[4)]	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2/2
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56

Distribuția fondului de timp	hours
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	23
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități	

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sistem de proiecție video și audio
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sistem de proiecție video și audio, sala de sport funcțională pentru jocul de volei

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Direcții și tendințe moderne de dezvoltare a jocului de volei	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	4	
2. Teoria și metodica antrenamentului sportiv specific voleiului - generalități		4	
3. Concepția de joc; concepția de pregătire; modelul de joc / echipă; modelul jucătorului pe post (fizic, motric, tehnic, tactic, psihologic); sarcinile jucătorilor pe posturi		4	
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 metodica jocului de volei, Ed. Pim, 2014
5. Ungur N. - Tehnologii inovative in volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015
6. Drugău S. - Voleiul în școală, Editura Universității Transilvania, 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 Mâine, București, 2002.
5. Drăgan, A. și colab. – Regulamentul jocului de volei cu comentarii, București, 2003.
6. F.R.V. – Regulamentul jocului de volei, FRV, București, 2009.
7. Ghenadi, V. și colab. – Volei în învățământ, Editura Plumb, Bacău, 1998.
8. M.E.C. – Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport în învățământul gimnazial, București, 2001
9. Păcuraru, A. și colab. – Manualul profesorului de volei, Editura Helios, Iași, 2000.
10. Prescorniță, A. – Volei, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2003.
11. Prescorniță, A. – Teoria și metodica antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2004.
12. Programa pentru educație fizică în învățământul gimnazial și liceal.
13. Turcu, I. – Metodologia cercetării în educație fizică și sport, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2007.
14. 14. Turcu, I. – Volei – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2009.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Tehnica jocului de volei la diferite nivele de instruire	Dezbatere + aplicații practice	20	
Tactica jocului de volei la diferite nivele de instruire		20	
Tehnici și metode de monitorizare și testare a activității sportive în volei		16	

Bibliografie obligatorie:
1. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B
2. Santa C. - Jocul de volei în școală, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016
3. Santa C. - Volei, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2014
4. Conohova T. - Teoria și metodica jocului de volei, Ed. Pim, 2014
5. Ungur N. - Tehnologii inovative in volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015
6. Drugău S. - Voleiul în școală, Editura Universității Transilvania, 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 Mâine, București, 2002.
5. Drăgan, A. și colab. – Regulamentul jocului de volei cu comentarii, București, 2003.
6. F.R.V. – Regulamentul jocului de volei, FRV, București, 2009.
7. Ghenadi, V. și colab. – Volei în învățământ, Editura Plumb, Bacău, 1998.
8. M.E.C. – Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport în învățământul gimnazial, București, 2001
9. Păcuraru, A. și colab. – Manualul profesorului de volei, Editura Helios, Iași, 2000.
10. Prescorniță, A. – Volei, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2003.
11. Prescorniță, A. – Teoria și metodica antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2004.
12. Programa pentru educație fizică în învățământul gimnazial și liceal.

13. Turcu, I. – Metodologia cercetării în educație fizică și sport, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2007.
14. 14. Turcu, I. – Volei – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2009.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociaților 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, CNFPA

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Evaluare scrisă	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect			
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea abordării metodice a elementelor și procedeelor tehnice specifice jocului de volei în funcție de nivelul de pregătire sportivă.			

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

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

Notă:

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

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

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

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

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