

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	Performanța motrică
1.4. Domeniul de studii de LICENȚĂ ¹⁾	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclu de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport și performanța motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BAZELE GENERALE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Enoiu Răzvan Sandu							
2.3. Tutorele de disciplină	Enoiu Răzvan Sandu							
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	6	din care: 3.2. curs	4	3.3. seminar	2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	84	din care: 3.5. AI	56	3.6. ST + SF	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					56
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	97				
3.8. Total ore pe semestru	125				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Retroproiector

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul / absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul / absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice.</p> <p>R.Î. 1.4. Studentul / absolventul creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile.</p> <p>R.Î. 1.5. Studentul / absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 1.6. Studentul / absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și/sau a planurilor de antrenament adaptându-le permanent în funcție de feedback-ul elevilor.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 2.1. Studentul / absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul / absolventul monitorizează permanent atât comportamentul cât și siguranța elevilor/sportivilor în timpul activităților fizice/sportive.</p>
-------------------------	--

Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î.1.1 Studentul / absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și antrenamentului sportive.</p> <p>R.Î.1.2 Studentul / absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>CT2 Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î.2.1 . Studentul / absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale</p> <p>R.Î.2.2 Studentul / absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare profesională, precum și traseul de evoluție profesională.</p> <p>R.Î.1.3 Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p>
-------------------------	--

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<i>Obiectivul general</i> al disciplinei este reprezentat de însușirea/dobândirea de capacități și competențe pentru operarea cu terminologia și noțiunile specifice procesului instructiv educativ de antrenament sportiv la nivelul stadiului I al antrenamentului sportiv.
7.2. Obiectivele specifice	să fie capabil de a recunoaște și de a lucra cu calitățile motrice de bază și cu diferitele forme de manifestare ale acestora pentru creșterea performanței motrice; să aibă capacitatea de a se exprima motric la un nivel compatibil cu cerințele profesionale și de a utiliza parametrii efortului fizic atât în activitatea specifică, cât și în cea de evaluare.

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Principiile antrenamentului sportiv.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Clasificarea sporturilor. Sub sistemele sporturilor.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Indicatorii (factorii) care determina performanta in sport.	expunere în tehnologie ID	6	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Efortul fizic în antrenamentul sportiv. Definitie, parametri, caracteristici.	expunere în tehnologie ID	8	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Selecția în sport, etapele selecției.	expunere în tehnologie ID	8	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Continutul antrenamentului sportiv. Factorul fizic.	expunere în tehnologie ID	8	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Continutul antrenamentului sportiv. Factorul tehnic.	expunere în tehnologie ID	6	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Continutul antrenamentului sportiv. Factorul tactic.	expunere în tehnologie ID	8	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Continutul antrenamentului sportiv. Factorii teoretic și psihologic.	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning

Evaluarea în antrenamentul sportiv.	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <p>1.Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 2015.</p> <p>2.Enoiu R.S. (2014) Programare și planificare în antrenamentul sportiv. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0498-3.</p> <p>Bibliografie obligatorie:</p> <p>1.Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 2015.</p> <p>2.Enoiu R.S. (2014) Programare și planificare în antrenamentul sportiv. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0498-3.</p> <p>Bibliografie facultativă:</p> <p>1. Atanasiu C.,- Unele aspecte privind dezvoltarea calităților motrice la copii și juniori, rev. EFS, București , 1988.</p> <p>2. Enoiu R. S.,- Teoria Antrenamentului. Fotbal. Ed. OMNIA UNISAST, Brasov, 2005.</p> <p>3. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Măine, București, 2005.</p> <p>4. Hanțiu, I., Studiul mișcării. Ed.Universității din Oradea,2003.</p> <p>5. Popescu F., - Pregătire fizică în jocurile sportive, Ed. Fundația România de Măine, București, 2009.</p> <p>6. Prescorniță A., Tohănean D.,- Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Ed.Universității Transilvania Brașov, 2008.</p> <p>7. Radu I.,T., - Evaluarea în procesul didactic, EDP, București, 2000.</p> <p>8. Răduț C.- Prognostica și modelul performanțelor oficiale, Rev. E.F.S. nr.2.1989.</p> <p>9. Șchiopu U., Verza E. – Psihologia vârstelor, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1981.</p> <p>10. Serban M. – Aprecierea calităților în sport, Eseu psihopedagogic, Ed.Sport Turism, București, 1987.</p> <p>11. Teodorescu L.- Sportul integrator al educației fizice în cadrul științei sportului, E.F.S., 1989.</p> <p>12. Ungureanu O. – Teoria și metodică antrenamentului sportiv, Ed. Universității Al.I. Cuza, Iași, 1995.</p> <p>13. Todea S.,F., - Metodica educației fizice și sportive, Ed. Fundației „România de mâine”, București, 2001.</p> <p>Material didactic în tehnologie ID:</p> <p>Enoiu, R.S. „Bazele generale ale antrenamentului sportiv”– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, actualizat în 2025</p>			
8.2. SF	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Eșaloanele sportului de performanță.	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Factorii individuali determinanți ai capacității de performanță: „cei 4 A”.	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Mijloace specifice realizării selecției sportive.	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Metode și mijloace destinate perfecționării factorilor antrenamentului sportiv.	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Aspecte specifice abordării factorilor antrenamentului (fizic, tehnic, tactic, psihologic și teoretic).	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Relații și determinării între factorii antrenamentului sportiv.	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Reguli ale aplicării evaluării în antrenamentul sportiv.	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <p>1.Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 2015.</p> <p>2.Enoiu R.S. (2014) Programare și planificare în antrenamentul sportiv. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0498-3.</p> <p>Bibliografie facultativă:</p> <p>1. Atanasiu C.,- Unele aspecte privind dezvoltarea calităților motrice la copii și juniori, rev. EFS, București , 1988.</p> <p>2. Enoiu R. S.,- Teoria Antrenamentului. Fotbal. Ed. OMNIA UNISAST, Brasov, 2005.</p> <p>3. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Măine, București, 2005.</p> <p>4. Hanțiu, I., Studiul mișcării. Ed.Universității din Oradea,2003.</p> <p>5. Popescu F., - Pregătire fizică în jocurile sportive, Ed. Fundația România de Măine, București, 2009.</p> <p>6. Prescorniță A., Tohănean D.,- Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Ed.Universității Transilvania Brașov, 2008.</p> <p>7. Radu I.,T., - Evaluarea în procesul didactic, EDP, București, 2000.</p> <p>8. Răduț C.- Prognostica și modelul performanțelor oficiale, Rev. E.F.S. nr.2.1989.</p> <p>9. Șchiopu U., Verza E. – Psihologia vârstelor, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1981.</p>			

<p>10. Serban M. – Aprecierea calităților în sport, Eseu psihopedagogic, Ed.Sport Turism, București, 1987. 11. Teodorescu L.- Sportul integrator al educației fizice în cadrul științei sportului, E.F.S., 1989. 12. Ungureanu O. – Teoria și metodică antrenamentului sportiv, Ed. Universității ALI. Cuza, Iași, 1995. 13. Todea S.,F., - Metodica educației fizice și sportive, Ed. Fundației „România de mâine”, București, 2001. Material didactic în tehnologie ID: Enoiu, R.S. „Bazele generale ale antrenamentului sportiv”– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, actualizat în 2025</p>			
8.3. ST	Metode de transmitere a informației	Nr. de ore	Observații
Temă – referat pe o temă dată – elaborarea unui plan de antrenament	în cadrul tutorialilor/seminarelor/laboratoarelor și prin comunicare bidirecțională pe platforma eLearning (prin forumul disciplinei, chat-ul/Messenger-ul platformei)	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
<p>Bibliografie obligatorie: 1.Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 2015. 2.Enoiu R.S. (2014) Programare și planificare în antrenamentul sportiv. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0498-3. Bibliografie facultativă: 1. Atanasiu C.,- Unele aspecte privind dezvoltarea calităților motrice la copii și juniori, rev. EFS, București , 1988. 2. Enoiu R. S.,- Teoria Antrenamentului. Fotbal. Ed. OMNIA UNISAST, Brasov, 2005. 3. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Mâine, București, 2005. 4. Hanțiu, I., Studiul mișcării. Ed.Universității din Oradea,2003. 5. Popescu F., - Pregătire fizică în jocurile sportive, Ed. Fundația România de Mâine, București, 2009. 6. Prescorniță A., Tohănean D.,- Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Ed.Universității Transilvania Brașov, 2008. 7. Radu I.,T., - Evaluarea în procesul didactic, EDP, București, 2000. 8. Răduț C.- Prognoza și modelul performanțelor oficiale, Rev. E.F.S. nr.2.1989. 19. Șchiopu U., Verza E. – Psihologia vârstelor, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1981. 10. Serban M. – Aprecierea calităților în sport, Eseu psihopedagogic, Ed.Sport Turism, București, 1987. 11. Teodorescu L.- Sportul integrator al educației fizice în cadrul științei sportului, E.F.S., 1989. 12. Ungureanu O. – Teoria și metodică antrenamentului sportiv, Ed. Universității ALI. Cuza, Iași, 1995. 13. Todea S.,F., - Metodica educației fizice și sportive, Ed. Fundației „România de mâine”, București, 2001. Material didactic în tehnologie ID: Enoiu, R.S. „Bazele generale ale antrenamentului sportiv”– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, actualizat în 2025</p>			

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

Conținutul pregătirii este armonizat cu specificul activităților din cluburile sportive și cu metodologia de realizare a documentelor de planificare utilizate în procesul de antrenament sportiv, în cadrul structurilor specifice acestui domeniu.
--

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Evaluarea cunoștințelor specifice disciplinei	Examen scris sau oral (se stabilește de comun acord cu studenții)	100%
10.5. SF/ST	Activitate interactivă.	Susținerea unui plan de antrenament din sportul preferat/specializare.	Condiție de intrare în examen
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cunoașterea, explicarea și interpretarea conținuturilor specifice procesului didactic de antrenament sportiv, ca parte integrantă activităților socio-umane. 			

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Prof. dr. Enoiu Răzvan Sandu
Titularul de curs (AI)

Prof. dr. Enoiu Răzvan Sandu
Titularul de SF+ST

Notă:

- 1) Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (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.
- 3) Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFc (disciplină facultativă).
- 5) AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).
- 6) Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).