

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					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					2
Alte activități.....					10
3.7 Total ore de activitate a studentului	72				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală 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	<p>C1. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î.1.1 Absolventul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, prestării serviciilor sportive.</p> <p>R.Î.1.2 Absolventul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor.</p> <p>C2. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive</p> <p>R.Î.2.1 Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul activităților didactice specifice.</p> <p>R.Î.2.2 Absolventul manageriază permanentă propriile aspecte profesionale specifice postului, în scopul autoperfecționării continue.</p>
Competențe transversale	<p>CT1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î.1.1 Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup.</p> <p>R.Î.1.2 Absolventul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora.</p> <p>R.Î.1.3 Absolventul identifică, înțelege și armonizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de promovare și organizare a proceselor specifice antrenamentului sportiv.</p> <p>CT2 Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î.1.1 Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale.</p> <p>R.Î.1.2 Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î.1.3 Absolventul monitorizează și controlează evoluția în carieră, inclusiv schimbarea locurilor de muncă sau specializarea în domenii conexe educației fizice și sportului.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dobândirea de cunoștințe despre conceptele și aspectele eticii și deontologiei profesionale și aplicarea acestora în antrenamentul și competiția sportivă.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> 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 contemporary 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/>

Bibliografie facultativă:

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

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

Bibliografie obligatorie:

1. Boone B., - Ethics 101, Adam Media, Massachusetts, 2017.
2. Cuc C.M., - Introducere în etica și deontologia profesiei didactice, Ed. Școala Ardeleană, Cluj Napoca, 2015.
3. MacKinnon B., Fiala A., Ethics – Theory and contemporary issues, Boston 2018
- 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/>

Bibliografie facultativă:

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





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

Corectitudinea și acuratețea utilizării conceptelor și teoriilor 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			
<ul style="list-style-type: none">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).

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		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					72 hours
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					9
Tutoriat					-
Examinări					3
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului		72			
3.8 Total ore pe semestru		100			
3.9 Numărul de credite ⁵⁾		4			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului II al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului sportiv R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor specifice antrenamentului sportiv. R.Î. 2.2. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului sportiv R.Î. 3.1. Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul activităților didactice specifice. R.Î. 3.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup. R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe manageriale de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor elevi/sportivi.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice privind selecția și performanța de orientare sportivă
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Însușirea noțiunilor de bază și a criteriilor de selecție în funcție de tipul de sport practicatcunoașterea etapelor și conținuturilor specifice selecției și orientării sportivecunoașterea unor teste și criterii specifice etapelor de selecție în funcție de tipul de sport practicat

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Delimitate conceptuale privind selecția și orientarea sportivă. Particularitățile selecției sportive	Prelegere	2	
2. Etapele selecției sportive. Model de selecție	Prelegere	2	

sportivă			
3. Criterii de selecție. Procesul de selecție	Prelegere	2	
4. Selecția în sporturile individuale	Prelegere	2	
5. Selecția în sporturile de echipă	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 (e-learning)
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-selecție-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 – Selecția în sport, Editura Dacia, 1997
6. Drăgan, I. Selecția și orientarea medico-sportivă. București: Editura Sport-Turism, 1989.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Procesul de selecție în sport	Dezbateri, discuții, prezentări multimedia	2	
Criterii de selecție în sport	Dezbateri, discuții, prezentări multimedia	4	
Criteriile de selecție în jocurile sportive	Dezbateri, discuții, prezentări multimedia	4	
Criterii de orientare în performanța sportivă	Dezbateri, discuții, prezentări multimedia	4	

Bibliografie

1. Badau D. Selection and sports orientation, course notes for internal use UNITBV, 2024 (e-learning)
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-selecție-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 T., - Selecția în sport, Editura Dacia, 1997
6. Drăgan, I. Selecția și orientarea medico-sportivă. București: Editura Sport-Turism, 1989.


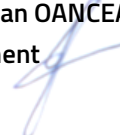


9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor disciplinei.	Examen scris / Grila	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluarea activităților metodico-practice	Proiect didactic/ referat	30%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">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⁾ Ciclu de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: **DF** (disciplină fundamentală)/ **DD** (disciplină din domeniu)/ **DS** (disciplină de specialitate)/ **DC** (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; **DAP** (disciplină de aprofundare)/ **DSI** (disciplină de sinteză)/ **DCA** (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de 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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități.....					3
3.7 Total ore de activitate a studentului	69				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• 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	<p>C1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive</p> <p>R.Î.1.1 Absolventul identifică și adaptează programele de consolidare-fixare a deprinderilor motrice atât pentru elevii de nivel liceal cât și pentru practicanții sportului la nivel juniori.</p> <p>R.Î.1.2 Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul procesului didactic de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>R.Î.1.3 Absolventul dobândește cunoștințele specifice care îi oferă capacitatea de a înțelege, dezvolta și aplica idei originale în cadrul activităților de cercetare.</p> <p>C2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î.2.1 Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională.</p> <p>R.Î.2.2 Absolventul evaluează, monitorizează și manageriază permanent noutățile apărute în procesul didactic și de pregătire sportivă, în scopul facilitării accesului elevilor/sportivilor la instrumente, metode și tehnologii destinate obținerii progresului în cadrul activităților specifice desfășurate.</p> <p>R.Î.2.3 Absolventul manifestă constant dorința de dezvoltare și de perfecționare a conținutului teoretic, aptitudinal și managerial specific activității sale profesionale.</p>
Competențe transversale	<p>CT1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î.1.1 Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup.</p> <p>R.Î.1.2 Absolventul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora.</p> <p>R.Î.1.3 Absolventul identifică, înțelege și armonizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de promovare și organizare a proceselor specifice antrenamentului sportiv.</p> <p>CT2 Dezvoltarea și managementul carierei.</p> <p>R.Î.1.1 Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale.</p> <p>R.Î.1.2 Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î.1.3 Absolventul monitorizează și controlează evoluția în carieră, inclusiv schimbarea locurilor de muncă sau specializarea în domenii conexe educației fizice și sportului.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Să dobândească principalele aspecte științifice fundamentale care intervin în antrenamentul sportiv.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Evaluarea științifică a procesului de antrenament sportiv, funcționare cu principii, metode și tehnici specifice care vizează optimizarea științifică a sistemului de antrenament în antrenamentul sportiv.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Aspecte și legități specifice procesului	Prelegere, dezbateri, power	4	

de antrenament sportiv.	point		
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 antrenamentul sportiv” Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2015.			
3. Enoiu R. S. „Antrenamentul diferențiat al fotbalistilor în perioada pregătitoare de iarnă” Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2016.			
Bibliografie facultativă:			
1. Alexe, N., - Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis, București 1993.			
2. Avramescu E.T., Bazele anatomice ale mișcării, Curs practic pt. studenții facultăților de kinetoterapie, format pdf, www.scribd.com, accesat 15.11.2009.			
3. Chirazi M., Ciorbă C., Culturism. Între inere 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 musculatură și fitness, FEFS Cluj-Napoca, 2007.			
15. Zatsiorsky V. M., Kraemer W. J., „Science and Practice of Strength Training, Second Edition”, Publisher Human Kinetics, USA, 2006.			
16. http://fitclub.ro/antrenament/programe-antrenament/antrenament-culturism			
17. http://www.acsm.org .			
18. http://www.frcf.ro .			
19. http://www.icnr.com/articles/thenatureofstress.html .			
20. http://www.ifafitness.com .			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Direcții de evoluție ale antrenamentului sportiv și competiției	Prelegere, dezbatere, power point	4	
Exemplificarea zonelor de efort	Prelegere, dezbatere, power	4	

specifice diferitelor discipline sportive.	point		
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 antrenamentul sportiv” Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2015.
3. Enoiu R. S. „Antrenamentul diferențiat al fotbalistilor în perioada pregătitoare de iarnă” Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2016.

Bibliografie facultativă:

1. Alexe, N., - Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis, București 1993.
2. Avramescu E.T., Bazele anatomice ale mișcării, Curs practic pt. studenții facultăților de kinetoterapie, format pdf, www.scribd.com, accesat 15.11.2009.
3. Chirazi M., Ciorbă C., Culturism. Între inere 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 calității 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 musculatură și fitness, FEFS Cluj-Napoca, 2007.
15. Zatsiorsky V. M., Kraemer W. J., „Science and Practice of Strength Training, Second Edition”, Publisher Human Kinetics, USA, 2006.
16. <http://fitclub.ro/antrenament/programe-antrenament/antrenament-culturism>
17. <http://www.acsm.org>.
18. <http://www.frcf.ro>.
19. <http://www.icnr.com/articles/thenatureofstress.html>.
20. <http://www.ifafitness.com>.


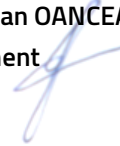


9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezență minimă 50% Activitate interactivă.	Evaluare scrisă	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezență minimă 80% Activitate interactivă.	Prezentarea unui proiect/referat cu temă din consolidarea sau perfecționarea procesului de antrenament sportiv în specializarea proprie.	Condiție de intrare în examen
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">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) Ciclu de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: **DF** (disciplină fundamentală)/ **DD** (disciplină din domeniu)/ **DS** (disciplină de specialitate)/ **DC** (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; **DAP** (disciplină de aprofundare)/ **DSI** (disciplină de sinteză)/ **DCA** (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);
- 5) Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii	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					97 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					40
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului			97		
3.8 Total ore pe semestru			125		
3.9 Numărul de credite⁵⁾			5		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> • 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	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/	Sală sport dotată cu echipamente specifice disciplinei

proiectului	
-------------	--

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului II al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului sportiv R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor specifice antrenamentului sportiv. R.Î. 2.2. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului sportiv R.Î. 3.1. Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul activităților didactice specifice. R.Î. 3.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup. R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe manageriale de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor elevi/sportivi.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Necesitatea cunoașterii 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.	Expunere Power-Point	1	
Aspectele teoretice privind calitățile motrice.	Expunere Power-Point	1	
Aspecte teoretice privind calitățile motrice de bază îndemânarea și rezistența.	Expunere Power-Point	1	
Metode de antrenament.	Expunere Power-Point	1	

Programul Step.	Expunere Power-Point	2	
Programul TotalGym/Gravity.	Expunere Power-Point	2	
Programul TRX.	Expunere Power-Point	2	
Programul Pilates.	Expunere Power-Point	2	
Antrenamentul Funcțional.	Expunere Power-Point	1	
Metoda antrenamentului "Circuit"	Expunere Power-Point	1	
Mandatory bibliography			
1. Carr K.,Feit M., K. Functional Training Anatomy, Ed. Human Kinetics Publishers, 2021			
2. Chicomban C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2014			
3. Chicomban C.M, Fitball. Program multifuncțional de corectare postural și antrenament specific, 2015			
4. Chicomban C.M. Fitness, Curs tehnologie IFR, actualizat, 2020			
5. Hansen D.,Kennelly S.Plyometrie.Anatomie, Ed. Compress sport, 2018			
6. Knopf K., Therapy Ball Workbook: Illustrated Step-By-Step Guide to Stretching, Strengthening, and Rehabil Techniques, Ed. Ulysses, 2020			
7. Nelson A. G., Kokkonen J. Anatomia stretchingului, Ed. Trei, București, 2022			
8. Puleo J., Milroy P. Anatomia alergării, Ed. Livestyle, București, 2021			
Optional bibliography			
1. Siler, B. The Pilates Body. London: Edited by Michael Joseph, 2000			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Generalități , discutiile terminologice, metode de antrenament.	Expunere, lucru în grup, învățare practico-metodică, analiză și dezbateri etc.	1	
Continutul programelor de aerobic.	Expunere, lucru în grup, învățare practico-metodică, analiză și dezbateri etc.	1	
Metode practice în predarea Step aerobic.	Expunere, lucru în grup, învățare practico-metodică, analiză și dezbateri etc.	4	
Metode practice în predarea TotalGym/Gravity.	Expunere, lucru în grup, învățare practico-metodică, analiză și dezbateri etc.	4	
Metode practice în predarea Total rezistance exercises-TRX	Expunere, lucru în grup, învățare practico-metodică, analiză și dezbateri etc.	2	
Metode practice în predarea programelor PILATES	Expunere, lucru în grup, învățare practico-metodică, analiză și dezbateri etc.	2	
Mandatory bibliography			
1. Carr K.,Feit M., K. Functional Training Anatomy, Ed. Human Kinetics Publishers, 2021			
2. Chicomban C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2014			
3. Chicomban C.M, Fitball. Program multifuncțional de corectare postural și antrenament specific, 2015			
4. Chicomban C.M. Fitness, Curs tehnologie IFR, actualizat 2020			
5. Hansen D.,Kennelly S.Plyometrie.Anatomie, Ed. Compress sport, 2018			
6. Knopf K., Therapy Ball Workbook: Illustrated Step-By-Step Guide to Stretching, Strengthening, and Rehabilitative Techniques Ed. Ulysses, 2020			

7. Nelson A. G., Kokkonen J. Anatomia stretchingului, Ed. Trei, București, 2022
8. Puleo J., Milroy P. Anatomia alergării, Ed. Livestyle, București, 2021

Optional bibliography

1. Siler, B. The Pilates Body. London: Edited by Michael Joseph, 2000





9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor 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 terminologie adecvată	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	30%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Elaborarea unui program fitness pe o temă data, demonstrarea și coordonarea corectă a elementelor specifice fitnessului	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 TURCU, Dean 	Assoc.prof. PhD. Bogdan OANCEA Head of Department 
Assoc.prof. PhD. Chicomban Mihaela Course holder 	Assoc.prof. PhD. Chicomban Mihaela Holder of seminar/ laboratory/ proiect 

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⁾ 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	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					97 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					45
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					35
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					3
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	97				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala 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	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului II al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal.</p> <p>R.Î. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de consolidare-fixare a deprinderilor motrice atât pentru elevii de nivel liceal cât și pentru practicanții sportului la nivel juniori.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului sportiv</p> <p>RR.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor specifice antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională.</p> <p>R.Î. 2.3. Absolventul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, prestării serviciilor sportive.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe manageriale de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor elevi/sportivi.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.</p> <p>R.Î. 2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Însușirea noțiunilor teoretice și practice de specializare în domeniul pregătirii sportive pentru disciplinele sportului individual și de echipă
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Elaborarea documentelor de programare și 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		2	

desfășurate			
<p>Bibliografie</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>Bibliografie opțională:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Măine, 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 Măine, 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., - Educa ie metodică și sportivă, Editura Funda iei „România de Măine”, 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	
<p>Bibliografie</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Enoiu R.S.- Introducere în Bazele antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2015. 5. Eric C. Schwarz, Hans Westerbeek, Dongfeng Liu, Paul Turner, Paul Emery. Managing Sport Facilities and Major Events, Taylor and Francisc LTD, 2016 6. Greenwell T. C. Managing Sport Events, Human Kinetics Pub. 2019 <p>Bibliografie opțională:</p> <ol style="list-style-type: none"> 10. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Măine, 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 Măine, 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., - Educa ie metodică și sportivă, Editura Funda iei „România de Măine”, 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 asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezență minimă 50%	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

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

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	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAP
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					45
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					23
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					0
Examinări					3
Alte activități.....					0
3.7 Total ore de activitate a studentului		91			
3.8 Total ore pe semestru		175			
3.9 Numărul de credite⁵⁾		7			

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dobândirea și aprofundarea cunoștințelor teoretico-metodice de specialitate, cu aplicații în pregătirea sportivă, selecție și performanță sportivă în fotbal;
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Să înțeleagă particularitățile specifice jocului de fotbal. Să aibă capacitatea de a aplica noțiuni specifice jocului de fotbal la structura antrenamentului sportiv. Să cunoască sistemele de acționare specifice jocului de fotbal cu aplicare în antrenamentul sportiv.

8. Conținuturi

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

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultativă:

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

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Exerciții pentru învățarea și perfecționarea fazelor atacului	Explicație, demonstrație, exercițiu, lucru în grup, discuție, dezbateri, dialog	6	
Exerciții pentru învățarea și consolidarea formelor de atac	Explicație, demonstrație, exercițiu, lucru în grup, discuție, dezbateri, dialog	8	
Exerciții pentru consolidarea fazelor de apărării	Explicație, demonstrație, exercițiu, lucru în grup, discuție, dezbateri, dialog	6	
Exerciții pentru consolidarea formelor de apărare	Explicație, demonstrație, exercițiu, lucru în grup, discuție, dezbateri, dialog	8	
Exerciții pentru perfecționarea acțiunilor tactice individuale în atac	Explicație, demonstrație, exercițiu, lucru în grup, discuție, dezbateri, dialog	6	
Exerciții de perfecționare a acțiunilor tactice individuale în apărare	Explicație, demonstrație, exercițiu, lucru în grup, discuție, dezbateri, dialog	8	
Exerciții pentru perfecționarea acțiunilor tactice colective în atac	Explicație, demonstrație, exercițiu, lucru în grup, discuție, dezbateri, dialog	6	
Exerciții de perfecționare a acțiunilor tactice colective în apărare	Explicație, demonstrație, exercițiu, lucru în grup, discuție, dezbateri, dialog	8	

Bibliografie obligatorie:

1. Simion G., Metode de formare în domeniul disciplinei sportive - Fotbal, curs de specializare sem. I IFR, Editura Univ. Transilvania, Braşov, 2014
2. Teriș Ş., "Analiză biomecanică privind lovirea mingii la vârsta de 10 și 12 ani", Editura Universității "Transilvania", Braşov 2022
3. Teriș Ş., Enoiu R. S., "Mijloace specifice de corectare a biomecanicii loviturii mingii la vârsta cuprinsă între 10 și 12 ani", Editura Universității "Transilvania", Braşov 2022

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 Braşov, 2004.
4. Simion G., Oancea B. Fotbal. Aspecte de formare, Ed. Univ. Transilvania Braşov, 2010.
5. Simion G., Fotbal – Sisteme de acțiune pentru învățarea tehnicii și tacticii, Ed. Univ. Transilvania, Braşov, 2011.
6. Simion G., Fotbal. Teoria jocului, Editura Univ. Transilvania, Braşov, 2013.





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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezența minimă 50%	Examen scris	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezența minimă 80% Proiect - Planuri de lecție/instruire cu teme și obiective date.	Susținerea lecțiilor de antrenament cu teme și obiective specifice jocului de fotbal.	Condiție de intrare în examen
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • 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	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAP
							Obligatorietate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	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					91 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					45
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					23
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	91				
3.8 Total ore pe semestru	175				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	7				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs- Videoproiector – prezentare powerpoint (prelegere mixtă)
5.2 de desfășurare a	• Sală de curs

seminarului/ laboratorului/ proiectului	
--	--

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal.</p> <p>R.Î. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de consolidare-fixare a deprinderilor motrice atât pentru elevii de nivel liceal cât și pentru practicanții sportului la nivel juniori.</p> <p>R.Î. 1.4. Absolventul are capacitatea de a crea un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), la nivelul vârstei de 14-18 ani, atât pentru elevi cât și pentru juniorii sportivi.</p> <p>R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul procesului didactic de educație fizică și antrenament și management sportiv.</p> <p>R.Î. 1.6. Absolventul evaluează constant eficacitatea documentelor de planificare, adaptându-le permanent în scopul rezolvării cu succes a situațiilor problemă circumscrise antrenamentului și managementului sportiv.</p> <p>R.Î. 1.7. Absolventul planifică, manageriază și monitorizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.8. Absolventul dobândește cunoștințele specifice care îi oferă capacitatea de a înțelege, dezvolta și aplica idei originale în cadrul activităților de cercetare.</p> <p>R.Î. 1.9. Absolventul dobândește noțiuni și capacități necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de probleme noi, corelate cu dimensiunile specializării sau cu domenii multidisciplinare, conexe domeniului de studii.</p> <p>R.Î. 1.10. Absolventul dobândește capacitatea de a integra cunoștințele acumulate cu capacitatea de management a problemelor complexe în scopul formulării unor judecăți pe baza reflexiei asupra responsabilității sociale și etice legate de aplicarea propriilor cunoștințe și raționamente.</p>
-------------------------	--

Competențe transversale	<p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv</p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor management și de antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță și managementului structurilor aferente, prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională.</p> <p>R.Î. 2.3. Absolventul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, prestării serviciilor sportive și de management.</p> <p>R.Î. 2.4. Absolventul dobândește capacitatea de a aprecia și evalua importanța și rolul proiectării și gestionării riguroase a elementelor sportive precum și a resurselor umane și financiare din domeniul de activitate.</p> <p>R.Î. 2.5. Absolventul implică activ elevii/sportivii în planificarea și evaluarea activităților specifice antrenamentului și managementului sportiv.</p> <p>R.Î. 2.6. Absolventul dezvoltă și implementează protocoale de prim ajutor și siguranță în cadrul activităților specifice desfășurate.</p> <p>R.Î. 2.7. Absolventul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor.</p> <p>R.Î. 2.8. Absolventul organizează, manageriază și monitorizează activități specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 2.9. Absolventul evaluează, monitorizează și manageriază permanent noutățile apărute în procesul didactic și de pregătire sportivă, în scopul facilitării accesului elevilor/sportivilor la instrumente, metode și tehnologii destinate obținerii progresului în cadrul activităților specifice desfășurate.</p> <p>R.Î. 2.10. Absolventul manifestă constant dorința de dezvoltare și de perfecționare a conținutului noțional, aptitudinal și managerial specific activității sale profesionale.</p>
-------------------------	---

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Asimilarea unor cunoștințe solide privind tehnica jocului de handbal
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> proiectarea, selectarea și aplicarea mijloacelor și sistemelor de acționare corelate cu cerințele tehnice pe categorii de vârstă și în funcție de particularitățile jucătorilor de handbal;

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Jocul fără minge. Jocul portarului.	Prelegere	6	
Pasarea mingii	Prelegere	8	
Conducerea mingii	Prelegere	6	
Aruncările la poartă	Prelegere	8	
Bibliografie			
1. Cazan F., - Metodica predării handbalului în școală, 2018, ISBN 978-606-14-1437-6, Editura Universitaria, București			
2. Gherman A., - Perfecționarea biomecanicii a mișcărilor în handbal, 2017, ISBN: 978-606-17-1074-4,			

<https://www.casacartii.ro/editura/carte/perfectionarea-biomecanicii-miscarilor-in-jocul-de-handbal>

3. Mîndrescu V., - Handbal, Jocul, Jucătorii, Regulament, Palmares., 2020, Editura Rizoprint, Cluj Napoca, ISBN - 978-973-53-2523-7

4. Mîndrescu V., - Handbal-Tehnici de instruire, 2015, Editura Lux Libris. Braşov

Bibliografie opţională:

1. Abălaşei B., - INTRODUCERE IN ANTRENAMENTUL JOCULUI DE HANDBAL, 2012, Editura Lumen, Iaşi

2. Mîndrescu V. Selecţia, instruirea şi refacerea în cluburile private Handbal, 2012, Editura Lux Libris, Braşov

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

Bibliografie

1. Cazan F., - Metodica predării handbalului în şcoală, 2018, ISBN 978-606-14-1437-6, Editura Universitaria, Bucureşti

2. Gherman A., - Perfecţionarea biomecanicii a mişcărilor în handbal, 2017, ISBN: 978-606-17-1074-4, <https://www.casacartii.ro/editura/carte/perfectionarea-biomecanicii-miscarilor-in-jocul-de-handbal>

3. Mîndrescu V., - Handbal, Jocul, Jucătorii, Regulament, Palmares., 2020, Editura Rizoprint, Cluj Napoca, ISBN - 978-973-53-2523-7

4. Mîndrescu V., - Handbal-Tehnici de instruire, 2015, Editura Lux Libris. Braşov

Bibliografie opţională:

1. Abălaşei B., - INTRODUCERE IN ANTRENAMENTUL JOCULUI DE HANDBAL, 2012, Editura Lumen, Iaşi

2. Mîndrescu V. Selecţia, instruirea şi refacerea în cluburile private Handbal, 2012, Editura Lux Libris, Braşov



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



Asociaţia Judeţeană de Handbal, Centrul Naţional de Formare şi Perfecţionare 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 performanţă			

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

Decan Conf. dr. Ioan TURCU 	Director de departament Conf. dr. Bogdan OANCEA 
--	---

Titular de curs Prof. dr. Veronica MÎNDRESCU 	Titular de seminar/laborator/proiect Prof. dr. Veronica MÎNDRESCU 
--	---

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de masterat ¹⁾	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii ²⁾	MASTERAT
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță umană în antrenamentul sportiv (în limba engleză) / profesor 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					45
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					23
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități					
3.7 Total ore de activitate a studentului	91				
3.8 Total ore pe semestru	175				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	7				

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	<p>Cp1. Abilitatea de a selecta, combina și utiliza în mod corespunzător setul integrat, coerent, dinamic și deschis de</p> <p>L.O.2.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind îmbunătățirea umanității, comunicare prin dezvoltarea creativității, simțul responsabilității, capacitatea de a face potrivite decizii privind managementul priorităților, în vederea creșterii interacțiunii și coeziunii la nivelul individual și de grup.</p> <p>L.O. 2.2 Absolventul implică activ sportivii în planificarea timpului și evaluarea activităților sportive.</p> <p>Cp2. Cunoștințe de bază și capacitatea de a înțelege, dezvolta și aplica idei originale în activități de cercetare.</p> <p>L.O.2.1. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la a doua etapă a pregătirii sportive sau la nivelul liceului.;</p> <p>L.O. 2.2. Absolventul identifică și adaptează programe de consolidare-fixare a abilităților motrice atât pentru liceeni, cât și pentru practicanții sportului de performanță.</p> <p>Cp3. Capacitatea de a integra cunoștințele acumulate în timpul studiilor, capacitatea de a controla probleme complexe și de a formula judecăți de valoare, bazate pe reflecția asupra responsabilității sociale și etice, legate de aplicarea cunoștințelor și raționamentelor proprii, precum și la transmiterea lor într-un mediu internațional, limbaj de circulație (engleză).</p> <p>L.O.3.1. Absolventul dobândește capacitatea de a integra și prezenta într-un mod coerent tehnici și metode de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelare cu specificul activității lor profesionale.</p> <p>L.O.3.2. Absolventul dezvoltă o comunicare pozitivă cu studenții/sportivii pentru a-i implica activ în procesul de antrenament sportiv.</p>
Competențe transversale	<p>Ct1. Să aibă capacitatea de a dezvolta și proiecta programe specifice domeniului sportului de performanță prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, în limba engleză;</p> <p>L.O.2.1. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la a doua etapă a pregătirii sportive sau la nivelul liceului.</p> <p>L.O. 2.2. Absolventul colaborează cu profesori, cercetători și specialiști pentru a oferi conținut de învățare pe tot parcursul vieții, adaptat nevoilor individuale ale sportivilor.</p> <p>Ct2. Să fie flexibil și adaptabil pentru a comunica eficient într-o limbă străină (engleză), în funcție de vârsta și nivelul de pregătire al sportivilor.</p> <p>L.O.2.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind îmbunătățirea umanității comunicare prin dezvoltarea creativității, simțul responsabilității, capacitatea de a face potrivite decizii privind managementul priorităților, în vederea creșterii interacțiunii și coeziunii la nivelul nivel individual și de grup.</p> <p>L.O. 2.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul orelor sau activităților sportive.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea unor cunoștințe de specialitate cu privire la procesul de antrenament sportiv specific jocului de volei
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea / consolidarea / perfecționarea unor deprinderi și priceperi motrice specifice coninutului jocului de volei; • Îmbunătățirea / educarea calităților motrice determinante în aplicarea coninutului motric al jocului de volei; • Formarea unor competențe legate de metodică predării coninutului 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 dezbateri 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	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B Santa C. - Jocul de volei în școală, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016 Santa C. - Volei, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2014 Conohova T. - Teoria și metodica jocului de volei, Ed. Pim, 2014 Ungur N. - Tehnologii inovative în volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015 Drugău S. - Voleiul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2023. <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> Bâc, O. – Volley ball, Editura Universității din Oradea, Oradea, 1999. Croitoru, D. – Volei, Editura ANEFS, București, 2000. Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. – Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002. Drăgan, A. – Volei, noțiuni de bază, Editura Fundației României de Mâine, București, 2002. Drăgan, A. și colab. – Regulamentul jocului de volei cu comentarii, București, 2003. F.R.V. – Regulamentul jocului de volei, FRV, București, 2009. Ghenadi, V. și colab. – Volei în învățământ, Editura Plumb, Bacău, 1998. M.E.C. – Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport în învățământul gimnazial, București, 2001 Păcuraru, A. și colab. – Manualul profesorului de volei, Editura Helios, Iași, 2000. Prescorniță, A. – Volei, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2003. Prescorniță, A. – Teoria și metodica antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2004. Programa pentru educație fizică în învățământul gimnazial și liceal. Turcu, I. – Metodologia cercetării în educație fizică și sport, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2007. 14. Turcu, I. – Volei – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2009. 			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Jocul fără minge	Aplicație practică	8	
Tehnica jocului de volei		20	
Tactica jocului de volei		20	
Pregătirea specializată în jocul de volei		8	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B Santa C. - Jocul de volei în școală, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016 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. Prescorni, A. – Volei, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2003.
11. Prescorni, A. – Teoria și metodica antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2004.
12. Programa pentru educație fizică în învățământul gimnazial și liceal.
13. Turcu, I. – Metodologia cercetării în educație fizică și sport, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2007.
14. Turcu, I. – Volei – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2009.

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



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



Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive, Federația Română de Volei, 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 procedeele 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.

<p>Conf. dr. Ioan TURCU, Decan</p> 	<p>Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament</p> 
--	--

Conf. dr. Ioan TURCU, Titular de curs 	Conf. dr. Ioan TURCU, Titular de laborator/ proiect 
---	---

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de 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	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 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					45
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					23
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	91				
3.8 Total ore pe semestru	175				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	7				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de a selecta, combina și utiliza în mod corespunzător setul integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul etapei II de pregătire sportivă, respectiv la nivelul liceului.</p> <p>R.Î. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programe de consolidare-fixare a abilităților motrice atât pentru liceeni, cât și pentru practicanții de sport juniori.</p> <p>R.Î. 1.4. Absolventul are capacitatea de a crea un plan anual de educație (un plan anual de antrenament), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), la vârsta de 14-18 ani, atât pentru studenți, cât și pentru sportivii juniori.</p> <p>R.Î. 1.5. Absolventul folosește tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul procesului didactic de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 1.7. Absolventul planifică, gestionează și monitorizează activitățile sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.8. Absolventul dobândește cunoștințele specifice care îi conferă capacitatea de a înțelege, dezvolta și aplica idei originale în cadrul activităților de cercetare.</p> <p>R.Î. 1.9. Absolventul dobândește noțiunile și capacitățile necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de noi probleme, corelate cu dimensiunile de specializare sau cu domenii multidisciplinare, legate de domeniul de studiu.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extrașcolare din domeniul pregătirii sportive</p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și spațiu în corelație cu resursele umane, identificând scopurile proceselor specifice antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul dezvoltă și proiectează programe specifice în domeniul sportului de performanță prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzătoare diverselor situații întâlnite în activitatea profesională.</p> <p>R.Î. 2.3. Absolventul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, precum și furnizarea de servicii sportive.</p> <p>R.Î. 2.4. Absolventul dobândește capacitatea de a aprecia și evalua importanța și rolul proiectării și gestionării riguroase a elementelor sportive precum și a resurselor umane și financiare din domeniul de activitate.</p> <p>R.Î. 2.5. Absolventul implică activ studenții/sportivii în planificarea și evaluarea activităților specifice antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 2.8. Absolventul organizează, gestionează și monitorizează activități specifice domeniului sportiv.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 3.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive.</p> <p>R.Î. 3.3. Absolventul dezvoltă o comunicare pozitivă cu studenții/sportivii pentru a-i implica activ în procesul de antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 3.5. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei/echipei.</p> <p>R.Î. 3.7. Absolventul folosește metode complexe de evaluare a comportamentului și performanței studenților/sportivilor.</p> <p>R.Î. 3.8. Absolventul promovează dorința de a câștiga și oferă instrumentele, mijloacele și metodele necesare atingerii acestui obiectiv.</p>
-------------------------	---

Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicare și cooperare în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe pentru a crea și promova programe de management de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor studenți/sportivi.</p> <p>R.Î. 1.4. Absolventul, pe baza competențelor dobândite, determină implicarea tinerilor în organizarea și oferirea de proiecte și activități sportive în funcție de cererea pieței muncii.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și calea de dezvoltare profesională.</p> <p>R.Î. 2.3. Absolventul își dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î. 2.5. Absolventul înțelege și respectă reglementările și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale cerute în profesie.</p>
-------------------------	---

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> asimilarea unor cunoștințe avansate de specialitate privind tehnica jocului de baschet
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> 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	
<p>Bibliografie:</p> <ol style="list-style-type: none"> Chicomban M., Metodologia disciplinelor sportive – Baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010 Oancea B., Metodologia predării tehnicii jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016 <p>Bibliografie opțională:</p> <ol style="list-style-type: none"> Negulescu C. et al., Metodologia învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet, ANEFS, București, 1997 Moldovan E., Aspecte ale teoriei și metodologiei jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2006 Hopla D., Basketball Shooting, Human Kinetics, 2012 Krause J., Pim R., Coaching Basketball, New York. Editura profesională, 2002 Miniscalco K., Kot G., Survival Guide for Coaching Youth Basketball, Human Kinetics, SUA, 2009 Paye B., Paye P., Youth Basketball Drills, a doua ediție, Champaign, Illinois, Human Kinetics, SUA, 2013 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. Jocul de baschet – istoric, competiție, organizare, forme, funcții, caracter, obiective, regulament	Dezbateri	4	
2. Selecția specifică jocului de baschet	Dezbateri	8	
3. Deplasările în teren. Săriturile. Schimbările de direcție	Dezbateri + aplicație practică	4	
4. Poziția fundamentală	Dezbateri + aplicație practică	6	
5. Ținerea și prinderea mingii	Dezbateri + aplicație practică	4	
6. Pasarea mingii	Dezbateri + aplicație practică	8	
7. Conducerea mingii	Dezbateri + aplicație practică	8	
8. Opririle. Pivotarea	Dezbateri + aplicație practică	4	
9. Aruncările la coș	Dezbateri + 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			
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 asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs		Examinare scrisă	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect			
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea liniei metodice a elementelor și procedeele tehnice specifice jocului de baschet în funcție de nivelul de instruire 			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 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 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	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 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					48
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	91				
3.8 Total ore pe semestru	175				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	7				

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	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului II al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. R.Î. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de consolidare-fixare a deprinderilor motrice atât pentru elevii de nivel liceal cât și pentru practicanții sportului la nivel juniori.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului sportiv RR.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor specifice antrenamentului sportiv. R.Î. 2.2. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională. R.Î. 2.3. Absolventul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, prestării serviciilor sportive.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup. R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe manageriale de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor elevi/sportivi.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. R.Î. 2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea unei terminologii adecvate și formarea deprinderilor metodic-organizatorice privind subiectul disciplinei.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice dezvoltării facilităților sportive • Argumentarea, interpretarea, operarea cu concepte privind amenajarea facilităților sportive • <input checked="" type="checkbox"/> 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 Lección de schi - Structură	Prelegere, analiză și discuție pe baza de slide-uri	4	
Factori care favorizează învățarea schiului		4	
SISTEMATIZAREA TEHNICII Clasificări. Definiții Tehnică schiului, element și proces tehnic, mecanism de bază. Mod de transport schiuri, Cazare cu echipament Cădere și		4	

ridicare din toamnă			
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. Cârstocea, V., Stroe S., Pelin F., Kacso L., (2001), Schi Teorie și Metodică, Editura Printech București
2. Cârstocea, V., Kacso, L., (2007), *Monitorul pentru sportul de alunecare pe zăpadă*, Ed. Palestra, Giurgiu
3. Cătănescu, A. (2013), Schi alpin Tehnică și metodică, Editura Universitaria Craiova
4. Grigoraș, P., & colaboratori (2011) – Școala Română de Schi-Sistem metodic oficial pentru predarea schiului alpin în România, Asociația Națională a Școlilor de Schi din România, FRSB.
5. Losnegard, T., Schafer, D., Hallen, J., (2014), Exercise economy in skiing and running, *Frontiers in Physiology*, 5:5
6. Pelin, F. (2008) – Tehnica și metodică disciplinelor montane, A.N.E.F.S., București.
7. Stroe, S., Pelin F., Runcan C., (2001), Tehnica și metodică predării schiului alpin, Editura Printech București
8. Warren, S., (2006), Go ski, Printed Dorlin Kindersley Great Britain.

Bibliografie facultativă

1. D'Alessio, F., Serafin R., (1991), Corso di Sci, Le tecniche piu attuali didiscesa e fuoripista, Editura Giovanni de Vecchi, Milano
2. Matei, I., (1988), Schi alpin modern, Editura Sport-Turism, București
3. Warren, S., (2006), Go ski, Printed Dorlin Kindersley Great Britain.
4. <https://www.youtube.com/watch?v=R0cDTA0ucSk>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=R0cDTA0ucSk>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=IDf6z6465nw>
7. <https://www.youtube.com/watch?v=R0cDTA0ucSk>

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Perfec ionarea abilită ilor motrice specifice, efectuate în alunecare, pe pante cu diferite grade de înclinare, precum și pe diferite tipuri de zăpadă.		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.	Dezbatere + Aplicații practice	8	
Îmbunătățirea mecanismului de execuție a arăturii, cu accent pe: transferul greutatei 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		8	

alunecare.			
Perfec ionarea mecanismelor de efectuare a traversărilor oblice, pe pante înclinate, cu accent pe: controlul și presiunea exercitată pe marginile dealului, rota ia 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. Bogdan T., Lazăr L., (2011) - Schi alpin pentru copii, Editura Risoprint, Cluj-Napoca. 2. Grigoraș P., (2002), - Schi Alpin, Snowboard, Carving-Noțiuni teoretice, tehnice și metodice, Editura Accent. 3. Grigoraș P., & colab (2011) – Sistemul metodic oficial pentru predarea tehnicii schiului alpin în România, Școala Română de Schi. 4. Grigoraș P. (2013) – Învățarea motorie în schiul alpin- Baze teoretice și repere practice, Editura Risoprint, Cluj-Napoca. Bibliografie facultativă 1. https://www.youtube.com/watch?v=lJeXNgsqIJQ 2. https://www.youtube.com/watch?v=gGsZH3SqO-l&list=PLC502BC8CCA9BB32D 3. https://www.youtube.com/watch?v=TapM2diK_OY 4. https://www.youtube.com/watch?v=B8U5dpZiQp8 5. https://www.youtube.com/watch?v=4zN9sxzX24l 6. https://www.youtube.com/watch?v=wGuxPbYX5gQ&t=240s 7. https://www.youtube.com/watch?v=RGgF-hQrZqc 8. https://www.youtube.com/watch?v=6sdEFYz7i2g&t=16s 9. Warren, S., (2006), Go ski, Printed Dorlin Kindersley Great Britain.			

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


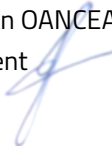


Inspectoratul Școlar Jude ean, Cluburi sportive, Federa ii de specialitate
--

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 aplica iilor, precum și nivelul de însușire	Evaluare practică	50%

	practic-metodică a elementelor și procedeele tehnice specifice schiului alpin, pe pârtii cu grade diferite de alunecare. Prezența este obligatorie, în procent de 80%, la lucrările practice.		
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⁾	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	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					45
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					23
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	91				
3.8 Total ore pe semestru	175				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	7				

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului II al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului sportiv R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor specifice antrenamentului sportiv. R.Î. 2.2. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului sportiv R.Î. 3.1. Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul activităților didactice specifice. R.Î. 3.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup. R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe manageriale de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor elevi/sportivi.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice privind antrenamentul și metodologia performanței gimnastice
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> cunoașterea etapelor și conținuturilor specifice antrenamentului de performanță în gimnastică

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Caracteristicile și sarcinile gimnasticii de performanță	Prelegere, dezbateri, materiale multimedia (ppt)	2	
Modelul antropometric și motor al gimnastei	Prelegere, dezbateri,	2	

	materiale multimedia (ppt)		
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	
Pregătire tehnică în gimnastica de performanță	Prelegere, dezbatere, materiale multimedia (ppt)	8	
Pregătirea fizică în gimnastica de performanță	Prelegere, dezbatere, materiale multimedia (ppt)	4	
Recapitulare	Prelegere, dezbatere, materiale multimedia (ppt)	2	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Monm A. <i>The Science of Gymnastics. Advanced Concepts.</i> Routledge Publishing, 2018 2. Peter M. <i>Gymnastic Skills Handbook: Levels 1-5.</i> Publishing Lulu Pr, 2024 3. Blackall Bernie. <i>Gymnastics,</i> Redback Publishing, 2024 <p>Bibliografie facultativă</p> <p>High Performance Sport Skill Instruction, Training, and Coaching, DDJ Publishing, 2023</p>			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Pregătire tehnică în gimnastica de performanță	Dezbateri, discuții, prezentări multimedia	16	
Pregătirea fizică în gimnastica de performanță	Dezbateri, discuții, prezentări multimedia	16	
Pregătirea psihologică și teoretică în gimnastica de performanță	Dezbateri, discuții, prezentări multimedia	16	
Pregătirea pentru competițiile de gimnastică	Dezbateri, discuții, prezentări multimedia	8	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Monm A. <i>The Science of Gymnastics. Advanced Concepts.</i> Routledge Publishing, 2018 2. Peter M. <i>Gymnastic Skills Handbook: Levels 1-5.</i> Publishing Lulu Pr, 2024 3. Blackall Bernie. <i>Gymnastics,</i> Redback Publishing, 2024 <p>Bibliografie facultativă</p> <p>1. High Performance Sport Skill Instruction, Training, and Coaching, DDJ Publishing, 2023</p>			





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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor disciplinei.	Examen scris / Grila	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluarea activităților metodico-practice	Proiect didactic/ referat	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> 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_ 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	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					45
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					23
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					0
Examinări					3
Alte activități.....					0
3.7 Total ore de activitate a studentului	91				
3.8 Total ore pe semestru	175				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	7				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Etape de învățare a tehnicii în înot: inițiere în bazele tehnice de execuție, consolidare-fixare și perfecționare.	Prelegere, dezbatere, power point	4	
Zonele de efort specifice natației	Prelegere, dezbatere, power point	4	
Mijloace de antrenament în apă. Combinații de mijloace specifice natației	Prelegere, dezbatere, power point	4	

Selecție sportivă în natație. Schema etapei de selecție.	Prelegere, dezbatere, power point	4	
Metode de antrenament de înot. Metoda de formare continuă. Metoda de antrenament variabilă (alternativă). Metoda de antrenament cu repetiții. Metoda de antrenament pe intervale. Metoda de antrenament în ritmul competiției. Metoda de antrenament hipoxic. Antrenament autogen, psihotonic și mental.	Prelegere, dezbatere, power point	4	
Modele operaționale ale sistemelor de acționare specifice antrenamentului de natație	Prelegere, dezbatere, power point	4	
Optimizarea obiectivelor de antrenament sportiv și evaluarea acestuia. Îmbunătățirea elementelor proceselor tehnice.	Prelegere, dezbatere, power point	4	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Enoiu R.- <i>Manual de învățare a înotului</i>, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2006 2. Enoiu R.- <i>Cartea înotătorului</i>, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2003 3. Salo D. Condiționare completă pentru înot "cu DVD", Human Kinetics Pub., 2018 <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Dragnea A., Mate S.- <i>Teoria Sportului</i>, Editura FEST, Bucuresti, 2002 5. Drăgan I.- <i>Medicina sportivă aplică</i>, Editura Editis, București, 1994 6. Enoiu R.- <i>Teoria și bazele metodologiei educației fizice și sportului</i>, Editura Omnia UNI-S. A.S.T., Brașov, 2000 7. Mahlo F.- <i>Forța musculară specifică la canotaj</i>, Performance Sport, Nr. 443, București, 2002 8. Maglisco E.- <i>Înot mai repede, Un ghid cuprinzător pentru știința înotului</i>, California State College, Bakersfield, Mayfield Publishing Company, 1982 9. Marinescu G., Crețuleșteanu G.- <i>Înot. Curs de specializare</i>, ANEFS, Bucuresti, 1995 10. Olaru M.- "<i>Înot</i>", Ed. Sport-Turism, 1982 11. Prelici V.- "<i>Performanță sportivă, personalitate, selecție</i>", Editura Facca, 1980 12. Hohmann H.- <i>Dezvoltarea forței musculare în pregătirea pe termen lung a performanței</i>, M.T.S., Institutul Național de Cercetări pentru Înot Sportiv, București, 2002 			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Perfecționarea procedurii spate	Dezbatere Lucru individual	8	
Perfecționarea procedurii craul	Dezbatere Lucru individual	8	
Perfecționarea procedurii bras.	Dezbatere Lucru individual	8	
Perfecționarea procedurii fluture	Dezbatere Lucru individual	8	
Modele operaționale pentru conducerea antrenamentelor înotătorilor.	Dezbatere Lucru individual	8	
Indicații metodice pentru consolidarea-îmbunătățirea procedurilor	Dezbatere	8	

de înot.	Lucru individual		
Metode de antrenament în apă	Dezbateri Lucru individual	8	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Enoiu R.- <i>Manual de învățare a înotului</i>, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2006 2. Enoiu R.- <i>Cartea înotătorului</i>, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2003 3. Salo D. <i>Condiționare completă pentru înot "cu DVD"</i>, Human Kinetics Pub., 2018 <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dragnea A., Mate S.- <i>Teoria Sportului</i>, Editura FEST, Bucuresti, 2002 2. Drăgan I.- <i>Medicina sportivă aplică</i>, Editura Editis, București, 1994 3. Enoiu R.- <i>Teoria și bazele metodologiei educației fizice și sportului</i>, Editura Omnia UNI-S. A.S.T., Brașov, 2000 4. Mahlo F.- <i>Forța musculară specifică la canotaj</i>, Performance Sport, Nr. 443, București, 2002 5. Maglisco E.- <i>Înot mai repede; Un ghid cuprinzător pentru știința înotului</i>, California State College, Bakersfield, Mayfield Publishing Company, 1982 6. Marinescu G., Crețuleșteanu G.- <i>Înot. Curs de specializare</i>, ANEFS, Bucuresti, 1995 7. Olaru M.- "<i>Înot</i>", Ed. Sport-Turism, 1982 8. Prelici V.- "<i>Performanță sportivă, personalitate, selecție</i>", Editura Facca, 1980 9. Hohmann H.- <i>Dezvoltarea forței musculare în pregătirea pe termen lung a performanței</i>, 10. M.T.S., Institutul Național de Cercetări pentru Înot Sportiv, București, 2002 			





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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezență minimă 50%	Evaluare scrisă	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezență minimă 80%	Verificare practică	Condiție de intrare în examen
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • 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

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

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	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 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					45
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					23
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	91				
3.8 Total ore pe semestru	175				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	7				

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	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de a selecta, combina și utiliza în mod corespunzător setul integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul etapei II de pregătire sportivă, respectiv la nivelul liceului.</p> <p>R.Î. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programe de consolidare-fixare a abilităților motrice atât pentru liceeni, cât și pentru practicanții de sport juniori.</p> <p>R.Î. 1.4. Absolventul are capacitatea de a crea un plan anual de educație (un plan anual de antrenament), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), la vârsta de 14-18 ani, atât pentru studenți, cât și pentru sportivii juniori.</p> <p>R.Î. 1.5. Absolventul folosește tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul procesului didactic de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 1.7. Absolventul planifică, gestionează și monitorizează activitățile sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.8. Absolventul dobândește cunoștințele specifice care îi conferă capacitatea de a înțelege, dezvolta și aplica idei originale în cadrul activităților de cercetare.</p> <p>R.Î. 1.9. Absolventul dobândește noțiunile și capacitățile necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de noi probleme, corelate cu dimensiunile de specializare sau cu domenii multidisciplinare, legate de domeniul de studiu.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extrașcolare din domeniul pregătirii sportive</p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și spațiu în corelație cu resursele umane, identificând scopurile proceselor specifice antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul dezvoltă și proiectează programe specifice în domeniul sportului de performanță prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzătoare diverselor situații întâlnite în activitatea profesională.</p> <p>R.Î. 2.3. Absolventul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, precum și furnizarea de servicii sportive.</p> <p>R.Î. 2.4. Absolventul dobândește capacitatea de a aprecia și evalua importanța și rolul proiectării și gestionării riguroase a elementelor sportive precum și a resurselor umane și financiare din domeniul de activitate.</p> <p>R.Î. 2.5. Absolventul implică activ studenții/sportivii în planificarea și evaluarea activităților specifice antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 2.8. Absolventul organizează, gestionează și monitorizează activități specifice domeniului sportiv.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 3.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive.</p> <p>R.Î. 3.3. Absolventul dezvoltă o comunicare pozitivă cu studenții/sportivii pentru a-i implica activ în procesul de antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 3.5. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei/echipei.</p> <p>R.Î. 3.7. Absolventul folosește metode complexe de evaluare a comportamentului și performanței studenților/sportivilor.</p> <p>R.Î. 3.8. Absolventul promovează dorința de a câștiga și oferă instrumentele, mijloacele și metodele necesare atingerii acestui obiectiv.</p>
-------------------------	---

Competențe transversale	Ct.1. Comunicare și cooperare în contexte profesionale
	R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe pentru a crea și promova programe de management de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor studenți/sportivi.
	R.Î. 1.4. Absolventul, pe baza competențelor dobândite, determină implicarea tinerilor în organizarea și oferirea de proiecte și activități sportive în funcție de cererea pieței muncii.
	Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei
	R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale.
	R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și calea de dezvoltare profesională.
	R.Î. 2.3. Absolventul își dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.
R.Î. 2.5. Absolventul înțelege și respectă reglementările și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale cerute în profesie.	

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> cunoștințe detaliate asupra antrenamentului specific probelor atletice
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> 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 semifond	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. 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. 6. SUA Track & Field., Track & Field Coaching Essentials, 2015. Bibliografie opțională: 1. Alexei., M. Atletism - Tehnica de testare, Editura Presei Universitare Cluj, Cluj-Napoca, 2005. 2. Alexei M., Bogdan, V., Tehnica și metodologia predării probelor atletice, Editura Napoca Star, 2009. 3. Gârleanu D., Gârleanu R. Ghidul antrenorului de atletism, Editura Printech, 2007. 4. Rogers. J.L. USA Athletics Coach's Handbook, București, 2004 5. Țifrea., C. Atletism - Efort de antrenament și competiție, Editura DARECO, 2002.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Metodica predării școlii alergării	Dezbateri + aplicație practică	12	
2. Metodica predării școlii săriturii	Dezbateri + aplicație practică	12	

3. Metodica predării școlii aruncării	Dezbateri + aplicație practică	12	
4. Metodica dezvoltării calităților motrice prin mijloace atletice	Dezbateri + aplicație practică	20	
<p>Bibliografie:</p> <ol style="list-style-type: none"> Anderson M.K., Barnum, M. Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and Management, 2021. FRA. Regulile competiției, regulile tehnice, 2022. Graham., J. Practical Track and Field Athletics, 2021. Onea, G.A. (2022). Metodologia predării atletismului în școli. Presa Universitară Transilvania, Brașov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2 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. SUA Track & Field., Track & Field Coaching Essentials, 2015. <p>Bibliografie opțională:</p> <ol style="list-style-type: none"> Alexei., M. Atletism - Tehnica de testare, Editura Presei Universitare Cluj, Cluj-Napoca, 2005. Alexei M., Bogdan, V., Tehnica și metodologia predării probelor atletice, Editura Napoca Star, 2009. Gârleanu D., Gârleanu R. Ghidul antrenorului de atletism, Editura Printech, 2007. Rogers. J.L. USA Athletics Coach's Handbook, București, 2004 Țifrea., C. Atletism - Efort de antrenament și competiție, Editura DARECO, 2002. 			





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

Inspectoratul Școlar Județean Brașov, Asociația Județeană de 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

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

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					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activități.....					1
3.7 Total ore de activitate a studentului	83				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• 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	<p>C1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive</p> <p>R.Î.1.1 Absolventul identifică și adaptează programele de consolidare-fixare a deprinderilor motrice atât pentru elevii de nivel liceal cât și pentru practicanții sportului la nivel juniori.</p> <p>R.Î.1.2 Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul procesului didactic de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>R.Î.1.3 Absolventul dobândește cunoștințele specifice care îi oferă capacitatea de a înțelege, dezvolta și aplica idei originale în cadrul activităților de cercetare.</p> <p>C2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î.2.1 Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională.</p> <p>R.Î.2.2 Absolventul evaluează, monitorizează și manageriază permanent noutățile apărute în procesul didactic și de pregătire sportivă, în scopul facilitării accesului elevilor/sportivilor la instrumente, metode și tehnologii destinate obținerii progresului în cadrul activităților specifice desfășurate.</p> <p>R.Î.2.3 Absolventul manifestă constant dorința de dezvoltare și de perfecționare a conținutului teoretic, aptitudinal și managerial specific activității sale profesionale.</p>
Competențe transversale	<p>CT1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î.1.1 Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup.</p> <p>R.Î.1.2 Absolventul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora.</p> <p>R.Î.1.3 Absolventul identifică, înțelege și armonizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de promovare și organizare a proceselor specifice antrenamentului sportiv.</p> <p>CT2 Dezvoltarea și managementul carierei.</p> <p>R.Î.1.1 Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale.</p> <p>R.Î.1.2 Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î.1.3 Absolventul monitorizează și controlează evoluția în carieră, inclusiv schimbarea locurilor de muncă sau specializarea în domenii conexe educației fizice și sportului.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Să dobândească noțiunile de design modular specializat în domeniul antrenamentului sportiv.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> 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 dezbateri pe bază de slide	4	
Conținutul calendarului anual specific antrenamentului	Prelegere, analiză și	4	

sportiv	dezbateri pe bază de slide		
Planul anual. Macro ciclul în antrenamentul sportiv.	Prelegere, analiză și dezbateri pe bază de slide	4	
Mezostructură - mezociclul în antrenamentul sportiv.	Prelegere, analiză și dezbateri pe bază de slide	4	
Microstructură – microciclul în antrenamentul sportiv.	Prelegere, analiză și dezbateri pe bază de slide	4	
Lecția de antrenament sportiv.	Prelegere, analiză și dezbateri pe bază de slide	4	
Concepte terminologice: planificarea, programarea și periodizarea antrenamentelor sportive	Prelegere, analiză și dezbateri pe bază de slide	4	

Bibliografie

1. Enoiu R.S. - Introducere în Bazele antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2015.

Bibliografie opțională

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

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

Bibliografie

1. Enoiu R.S. - Introducere în Bazele antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2015.

Bibliografie opțională

1. Enoiu R. S., - Teoria antrenamentului. Fotbal. Ed. OMNIA UNISAST, Brasov, 2005.
2. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Editura Fundației România de Măine, București, 2005.
3. Hanțiu, I., Studiul mișcării. Editura Universității din Oradea, 2003.
4. Popescu F., - Antrenamentul fizic în jocurile sportive, Editura Fundației România de Măine, București, 2009.
5. Prescorniță A., Tohănean D., - Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Ed. Universitatii 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 Măine”, București, 2001.


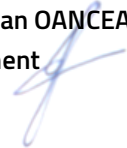


9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

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 sau orală (se stabilește la începutul semestrului împreună cu studenții)	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezență minimă 80% Activitate interactivă.	Prezentarea planificării în cadrul unei structuri specifice antrenamentului sportiv (microciclu, mezociclu, macrociclu)	Condiție de intrare în examen
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> 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

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

Notă:

- Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 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;
- Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);
- 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					45
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	97				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala 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	<p>Cp1. Proiectarea de activități instructiv-educative specifice performanței sportive</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de a selecta, combina și utiliza în mod adecvat corpul integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.2 Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul etapei II de pregătire sportivă, respectiv la nivelul liceului.</p> <p>Cp2. Managementul activităților curriculare și extrașcolare din domeniul pregătirii sportive</p> <p>R.Î.2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și spațiu în corelație cu resursa umană prin identificarea scopurilor proceselor specifice antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul dezvoltă și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzătoare situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională.</p>
Competențe transversale	<p>Ct1. Comunicare și cooperare în contexte profesionale</p> <p>R.Î.2.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind îmbunătățirea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, simțul responsabilității, capacitatea de a lua decizii adecvate în ceea ce privește managementul priorităților, în vederea creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe pentru a crea și promova programe de management de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor studenți/sportivi.</p> <p>Ct2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale.</p> <p>R.Î 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și calea de dezvoltare profesională.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Îmbogățirea cunoștințelor dobândite în fiziologia efortului
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> 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 interacție al fibrei musculare striate	Prelegere Conversație Învățare bazată pe proiecte	2 ore	
2. Structura fibrei musculare striate		2 ore	
3. Adaptarea organismului la altitudine medie		2 ore	
4. Tipurile de efort fizic		2 ore	
5. Refacerea după 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. Guyton H., "Treatise on human physiology ", 11th edition, Callisto medical publishing, 2018.
2. McArdle W, Katch F, Katch V., "Exercise physiology - Ninth edition", LWW publishing house, 2023.
3. Pocock G, Richards C, Richards D., "Human physiology – Fifth edition", Oxford OUP publishing house, 2017
4. Cifu D., "Physical Medicine and Rehabilitation – Six edition", Elsevier publishing house, 2020
5. 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. Guyton H., "Treatise on human physiology ", 11th edition, Callisto medical publishing, 2018.
2. McArdle W, Katch F, Katch V., "Exercise physiology - Ninth edition", LWW publishing house, 2023.
3. Pocock G, Richards C, Richards D., "Human physiology – Fifth edition", Oxford OUP publishing house, 2017
4. Cifu D., "Physical Medicine and Rehabilitation – Six edition", Elsevier publishing house, 2020
5. 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 asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

--

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințe acumulate pe parcursul semestrului	Examen scris	80 %
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Verificare pe parcursul semestrului		20 %
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> 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 de1)	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 avansată în sportul de performanță							
2.2 Titularul activităților de curs	Dana Bădău							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Dana Bădău							
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut3)	DAP
							Obligativitate4)	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					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					19
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	83				
3.8 Total ore pe semestru	125				
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 disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu.
4.2 de competențe	Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs, videoprojector
-------------------------------	------------------------------

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	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului II al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului sportiv R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor specifice antrenamentului sportiv. R.Î. 2.2. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului sportiv R.Î. 3.1. Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul activităților didactice specifice. R.Î. 3.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup. R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe manageriale de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor elevi/sportivi.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.</p>

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	<ul style="list-style-type: none"> • însușirea notiunilor de bază, principiilor și conceptelor specifice evaluării avansate în sportul de performanță • cunoașterea conținuturilor specifice evaluării sportive • însușirea evaluării testelor în performanța sportivă

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Evaluarea în sportul de performanță. Caracteristici și tipologie	Prelegere, dezbateri, prezentări multimedia (ppt)	2	
Somatoscopie și somatometrie; instrumente și dispozitive de măsură antropometrice; tipuri de măsurători antropometrice	Prelegere, dezbateri, prezentări 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 sporturilor individuale	Prelegere, dezbatere, prezentari multimedia (ppt)	2	
Metode de evaluare specific sporturilor individuale	Prelegere, dezbatere, prezentari multimedia (ppt)	2	
Tehnologii și echipamente informaționale pentru evaluarea performanței sportive	Prelegere, dezbatere, prezentari multimedia (ppt)	2	
Bibliografie <ol style="list-style-type: none"> 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: <ol style="list-style-type: none"> 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 Universității "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 Universității "Transilvania", Brașov
3. Cordun, M. (2009). Kinantropometrie. București: CD PRESS



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

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

10. Evaluare

Tip 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 și prezentare power-point	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Regulamentul didactic și se va nota cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare este 5.-Prezența: 80%			

Prezența 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 de1)	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
							Obligativitate4)	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					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					9
Tutoriat					-
Examinări					3
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	72				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite5)	4				

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs, videoprojector
-------------------------------	------------------------------

5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Explicititate in Regulamentul didactic al studentilor
--	---

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului II al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului sportiv R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor specifice antrenamentului sportiv. R.Î. 2.2. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului sportiv R.Î. 3.1. Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul activităților didactice specifice. R.Î. 3.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup. R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe manageriale de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor elevi/sportivi.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Înșușirea cunoștințelor teoretice și practic-metodice specifice metodologiei de cercetare a performanței sportive
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • însușirea noțiunilor de bază, principiilor și conceptelor specifice cercetării avansate în sportul de performanță • cunoașterea etapelor și conținuturilor specifice cercetării sportive • dobândirea de metode de cercetare • învățarea metodelor de editare și diseminare a cercetării științifice specifice sportului de performanță

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 metodologie în	Prelegere, dezbateri, prezentări multimedia (ppt)	2	

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	
<p>Bibliografie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Badau D. Advanced research in performance sports, notes of course for internal use, UNITBV, 2024 2. Creswell J.,(2016). <i>Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches/</i> 3rd ed. Edit. Sage. (https://www.ucg.ac.me/skladiste/blog_609332/objava_105202/fajlovi/Creswell.pdf) 3. Franks M. (2019). <i>Essentials of Performance Analysis in Sport: Third edition.</i> Publishing House Routledge 4. Mannings H., (2022). <i>The Science of Athletic Performance.</i> Book Bound Studios, 5. Neacsu I., (2016). <i>Repere in metodologia cercetarii educationale. Teorie. Modele. Aplicatii,</i> Edit. Sitech, 2016 6. Peter O., (2022) <i>Doing a Research Project in Sport Performance Analysis.</i> Publishing House Routledge <p>Bibliografie facultativa</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bacărea, V. <i>Metodologia cercetării științifice medicale.</i> University Press Tg. Mureș. 2009 2. Labăr, Adrian Vicențiu. <i>SPPS pentru Științele educației,</i> Editura Polirom, Iași.2008 3. Radulescu S.M (2011) - <i>Metodologia cercetării științifice – Elaborarea lucrărilor de licență, masterat, doctorat – editia a II-a, revăzută și adăugită,</i> 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	Dezbateri, prezentari multimedia (ppt)	2	
Structura unei cercetări științifice. Design de cercetare. Prelevarea de probe. Instrumente de evaluare. Metode de cercetare.	Dezbateri, prezentari multimedia (ppt)	2	
Liste de referințe bibliografice, stiluri de citare (MLA, APA, AMA, Chicago, Vancouver, Harvard etc.)	Dezbateri, prezentari multimedia (ppt)	2	
Modelul lucrărilor științifice. Sistemul de evaluare inter pares	Dezbateri, prezentari multimedia (ppt)	2	
Exemple de scrisori de intenție, scrisori de	Dezbateri, prezentari	2	

răspuns pentru recenzori. Procesul de trimitere a articolului.	multimedia (ppt)		
Scientometrie: factor de impact (FI), scor de influență relativă (AIS), indice Hirsch (factor h).	Dezbateri, prezentari multimedia (ppt)	2	
Teste de evaluare a performanței sportive - jocuri sportive	Dezbateri, prezentari multimedia (ppt)	2	
<p>Bibliografie</p> <p>7. Badau D. Advanced research in performance sports, notes of course for internal use, UNITBV, 2024</p> <p>8. Creswell J.,(2016). <i>Research design. Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches/</i> 3rd ed. Edit. Sage. (https://www.ucg.ac.me/skladiste/blog_609332/objava_105202/fajlovi/Creswell.pdf)</p> <p>9. Franks M. (2019). <i>Essentials of Performance Analysis in Sport: Third edition.</i> Publishing House Routledge</p> <p>10. Mannings H., (2022). <i>The Science of Athletic Performance.</i> Book Bound Studios,</p> <p>11. Neacsu I., (2016). <i>Repere in metodologia cercetarii educationale. Teorie. Modele. Aplicatii,</i> Edit. Sitech, 2016</p> <p>12. Peter O., (2022) <i>Doing a Research Project in Sport Performance Analysis.</i> Publishing House Routledge</p> <p>Optional bibliography:</p> <p>4. Bacărea, V. <i>Metodologia cercetării științifice medicale.</i> University Press Tg. Mureș. 2009</p> <p>5. Labăr, Adrian Vicențiu. <i>SPPS pentru Științele educației,</i> Editura Polirom, Iași.2008</p> <p>Radulescu S.M (2011) - <i>Metodologia cercetării științifice – Elaborarea lucrărilor de licență, masterat, doctorat – edi ia a II-a, revăzută și adăugită,</i> Edit. Didactica si Pedag.,Bucuresti</p>			





9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor 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 domeniile 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					72 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					3
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	72				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala 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	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului II al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal.</p> <p>R.Î. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de consolidare-fixare a deprinderilor motrice atât pentru elevii de nivel liceal cât și pentru practicanții sportului la nivel juniori.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului sportiv</p> <p>RR.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor specifice antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională.</p> <p>R.Î. 2.3. Absolventul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, prestării serviciilor sportive.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe manageriale de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor elevi/sportivi.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.</p> <p>R.Î. 2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Însușirea unei terminologii adecvate și formarea deprinderilor metodic-organizatorice privind subiectul disciplinei.
7.2 Obiectivele specifice	<p>Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice dezvoltării facilităților sportive</p> <p>Argumentarea, interpretarea, operarea cu concepte privind amenajarea facilităților sportive</p> <p>Cunoașterea elementelor de bază ale administrării instalațiilor sportive</p>

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. Legisla ia privind facilită ile 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. 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. - Igiene 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 Spa iilor pentru Educa ie Fizică, Editura Sport Turism, București, 1985
6. Muraru, A. Moina, I. - Amenajarea facilită ilor 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. 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

2. Alexandrescu, D. - Igiene educației fizice și sportului, Editura Turismului Sportiv, București, 1977.
3. Angelescu, M., Cristea, D.O. - Istoria fotbalului românesc, București, 2010.
4. Dragnea, A. - Teoria Sportului, Editura FEST, București, 2002.
5. Georgescu, F. - Educație fizică și sport - Fenomen social, Editura Stadion, București, 1971.
6. Hargalaș, A. - Organizarea Spa iilor pentru Educa ie Fizică, Editura Sport Turism, București, 1985
7. Muraru, A. Moina, I. - Amenajarea facilită ilor sportive, Ghidul antrenorului III, București, 2005
8. Postolache, N. - Istoria sportului în România, București, 1995
9. **** 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


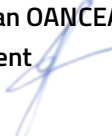


9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Inspectoratul Școlar Jude ean, Cluburi sportive, Federa ii 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 și susținerea rapoartelor întocmite 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_ 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	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					45
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					23
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					0
Examinări					3
Alte activități.....					0
3.7 Total ore de activitate a studentului		91			
3.8 Total ore pe semestru		175			
3.9 Numărul de credite⁵⁾		7			

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dobândirea și aprofundarea cunoștințelor teoretico-metodice de specialitate, cu aplicații în pregătirea sportivă, selecție și performanță sportivă în fotbal;
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> 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, dezbateri, exemplificare	2	
Forma sportivă	Prelegere participativă, dezbateri, exemplificare	2	
Periodizarea antrenamentului în jocul de fotbal	Prelegere participativă, dezbateri, exemplificare	2	
Proiectare și planificarea antrenamentului în jocul de fotbal	Prelegere participativă, dezbateri, exemplificare	2	
Lecția de antrenament sportiv în jocul de fotbal	Prelegere participativă, dezbateri, exemplificare	2	
Selecția în jocul de fotbal	Prelegere participativă, dezbateri, exemplificare	2	
Concepția de joc	Prelegere participativă, dezbateri, exemplificare	2	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Apolzan D. Fotbal – 2010 F.R.F. Bucuresti 1998 5. Cojocaru V. Fotbal de la 6 la 18 ani. Ed. A.N.E.F.S. Buc. 2002 6. Oancea V., Calități motorii în fotbal, ed. Univ. Transilvania Brașov, 2004. 7. Simion G., Oancea B. Fotbal. Aspecte de formare, Ed. Univ. Transilvania Brașov, 2010. 8. Simion G., Fotbal – Sisteme de acțiune pentru învățarea tehnicii și tacticii, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2011. <p>Simion G., Fotbal. Teoria jocului, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2013.</p>			
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, dezbateri, dialog	4	
Rolul condiționării fizice în jocul de fotbal	Explicație, demonstrație, exercițiu, lucru în grup, discuție, dezbateri, dialog	4	
Maximizarea performanței: Știința periodizării în antrenamentul de fotbal	Explicație, demonstrație, exercițiu, lucru în grup, discuție, dezbateri, dialog	4	
Planificarea și înregistrarea eficientă a antrenamentului în fotbal	Explicație, demonstrație, exercițiu, lucru în grup, discuție, dezbateri, dialog	4	
Proiectarea și planificarea lecției de antrenament specifice jocului de fotbal	Explicație, demonstrație, exercițiu, lucru în grup, discuție, dezbateri, dialog	4	
Tipuri și metode de selecție în jocul de fotbal	Explicație, demonstrație, exercițiu, lucru în grup,	4	

	discuție, dezbateri, dialog		
Înțelegerea concepției de joc în fotbal	Explicație, demonstrație, exercițiu, lucru în grup, discuție, dezbateri, 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

Bibliografie facultativă:

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



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

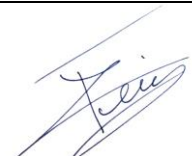
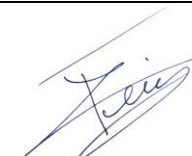
Corectitudinea și acuratețea utilizării conceptelor și teoriilor învățate la nivelul disciplinei va satisface așteptările reprezentanților comunității și ale asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniu.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	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			
<ul style="list-style-type: none"> • 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

<p>Conf.dr. Ioan TURCU Decan</p> 	<p>Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA Director de departament</p> 
---	---

<p>Lect.dr.Ștefan Teriș Titular de curs</p> 	<p>Lect.dr.Ștefan Teriș Titular de seminar/ laborator/ proiect</p> 
---	--

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
							Obligatorietate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	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 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					45
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					23
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului		91			
3.8 Total ore pe semestru		175			
3.9 Numărul de credite ⁵⁾		7			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs- Videoproiector – prezentare powerpoint (prelegere mixtă)
5.2 de desfășurare a	• Sală de curs

seminarului/ laboratorului/ proiectului	
--	--

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal.</p> <p>R.Î. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de consolidare-fixare a deprinderilor motrice atât pentru elevii de nivel liceal cât și pentru practicanții sportului la nivel juniori.</p> <p>R.Î. 1.4. Absolventul are capacitatea de a crea un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), la nivelul vârstei de 14-18 ani, atât pentru elevi cât și pentru juniorii sportivi.</p> <p>R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul procesului didactic de educație fizică și antrenament și management sportiv.</p> <p>R.Î. 1.6. Absolventul evaluează constant eficacitatea documentelor de planificare, adaptându-le permanent în scopul rezolvării cu succes a situațiilor problemă circumscrise antrenamentului și managementului sportiv.</p> <p>R.Î. 1.7. Absolventul planifică, manageriază și monitorizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.8. Absolventul dobândește cunoștințele specifice care îi oferă capacitatea de a înțelege, dezvolta și aplica idei originale în cadrul activităților de cercetare.</p> <p>R.Î. 1.9. Absolventul dobândește noțiuni și capacități necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de probleme noi, corelate cu dimensiunile specializării sau cu domenii multidisciplinare, conexe domeniului de studii.</p> <p>R.Î. 1.10. Absolventul dobândește capacitatea de a integra cunoștințele acumulate cu capacitatea de management a problemelor complexe în scopul formulării unor judecăți pe baza reflexiei asupra responsabilității sociale și etice legate de aplicarea propriilor cunoștințe și raționamente.</p>
-------------------------	--

Competențe transversale	<p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv</p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor management și de antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță și managementului structurilor aferente, prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională.</p> <p>R.Î. 2.3. Absolventul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, prestării serviciilor sportive și de management.</p> <p>R.Î. 2.4. Absolventul dobândește capacitatea de a aprecia și evalua importanța și rolul proiectării și gestionării riguroase a elementelor sportive precum și a resurselor umane și financiare din domeniul de activitate.</p> <p>R.Î. 2.5. Absolventul implică activ elevii/sportivii în planificarea și evaluarea activităților specifice antrenamentului și managementului sportiv.</p> <p>R.Î. 2.6. Absolventul dezvoltă și implementează protocoale de prim ajutor și siguranță în cadrul activităților specifice desfășurate.</p> <p>R.Î. 2.7. Absolventul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor.</p> <p>R.Î. 2.8. Absolventul organizează, manageriază și monitorizează activități specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 2.9. Absolventul evaluează, monitorizează și manageriază permanent noutățile apărute în procesul didactic și de pregătire sportivă, în scopul facilitării accesului elevilor/sportivilor la instrumente, metode și tehnologii destinate obținerii progresului în cadrul activităților specifice desfășurate.</p> <p>R.Î. 2.10. Absolventul manifestă constant dorința de dezvoltare și de perfecționare a conținutului noțional, aptitudinal și managerial specific activității sale profesionale.</p>
-------------------------	---

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Asimilarea unor cunoștințe solide privind tactica jocului de handbal
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> 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			

<ol style="list-style-type: none"> 1. Cazan F., - Metodica predării handbalului în școală, 2018, ISBN 978-606-14-1437-6, Editura Universitaria, București 2. Gherman A., - Perfecționarea biomecanicii a mișcărilor în handbal, 2017, ISBN: 978-606-17-1074-4, https://www.casacartii.ro/editura/carte/perfectionarea-biomecanicii-miscarilor-in-jocul-de-handbal 3. Mîndrescu V., - Handbal, Jocul, Jucătorii, Regulament, Palmares., 2020, Editura Rizoprint, Cluj Napoca, ISBN - 978-973-53-2523-7 4. Mîndrescu V., - Handbal-Tehnici de instruire, 2015, Editura Lux Libris. Brașov 			
Bibliografie opțională:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Abălașei B., - INTRODUCERE IN ANTRENAMENTUL JOCULUI DE HANDBAL, 2012, Editura Lumen, Iași 2. Mîndrescu V. Selecția, instruirea și refacerea în cluburile private Handbal, 2012, Editura Lux Libris, Brașov 			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Tactica individuală ofensivă	Dezbateri + aplicație practică	8	
Tactica individuală defensivă	Dezbateri + aplicație practică	8	
Tactica colectivă ofensivă	Dezbateri + aplicație practică	8	
Tactica colectivă defensivă	Dezbateri + aplicație practică	8	
Sisteme de atac	Dezbateri + aplicație practică	8	
Sisteme de apărare	Dezbateri + aplicație practică	8	
Pregătirea specializată în jocul de handbal	Dezbateri + aplicație practică	8	
Bibliografie			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cazan F., - Metodica predării handbalului în școală, 2018, ISBN 978-606-14-1437-6, Editura Universitaria, București 2. Gherman A., - Perfecționarea biomecanicii a mișcărilor în handbal, 2017, ISBN: 978-606-17-1074-4, https://www.casacartii.ro/editura/carte/perfectionarea-biomecanicii-miscarilor-in-jocul-de-handbal 3. Mîndrescu V., - Handbal, Jocul, Jucătorii, Regulament, Palmares., 2020, Editura Rizoprint, Cluj Napoca, ISBN - 978-973-53-2523-7 4. Mîndrescu V., - Handbal-Tehnici de instruire, 2015, Editura Lux Libris. Brașov 			
Bibliografie opțională:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Abălașei B., - INTRODUCERE IN ANTRENAMENTUL JOCULUI DE HANDBAL, 2012, Editura Lumen, Iași 2. Mîndrescu V. Selecția, instruirea și refacerea în cluburile private Handbal, 2012, Editura Lux Libris, Brașov 			





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

Asociația Județeană de Handbal, 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	Evaluare scrisă		50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluare practică		50%
10.6 Standard minim de performanță			

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

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

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor 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	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					45
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					23
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități					
3.7 Total ore de activitate a studentului			91		
3.8 Total ore pe semestru			175		
3.9 Numărul de credite ⁵⁾			7		

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	<p>Cp1. Abilitatea de a selecta, combina și utiliza în mod corespunzător setul integrat, coerent, dinamic și deschis de</p> <p>L.O.2.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind îmbunătățirea umanității, comunicare prin dezvoltarea creativității, simțul responsabilității, capacitatea de a face potrivite decizii privind managementul priorităților, în vederea creșterii interacțiunii și coeziunii la nivelul individual și de grup.</p> <p>L.O. 2.2 Absolventul implică activ sportivii în planificarea timpului și evaluarea activităților sportive.</p> <p>Cp2. Cunoștințe de bază și capacitatea de a înțelege, dezvolta și aplica idei originale în activități de cercetare.</p> <p>L.O.2.1. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la a doua etapă a pregătirii sportive sau la nivelul liceului.;</p> <p>L.O. 2.2. Absolventul identifică și adaptează programe de consolidare-fixare a abilităților motrice atât pentru liceeni, cât și pentru practicanții sportului de performanță.</p> <p>Cp3. Capacitatea de a integra cunoștințele acumulate în timpul studiilor, capacitatea de a controla probleme complexe și de a formula judecăți de valoare, bazate pe reflecția asupra responsabilității sociale și etice, legate de aplicarea cunoștințelor și raționamentelor proprii, precum și la transmiterea lor într-un mediu internațional, limbaj de circulație (engleză).</p> <p>L.O.3.1. Absolventul dobândește capacitatea de a integra și prezenta într-un mod coerent tehnici și metode de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelare cu specificul activității lor profesionale.</p> <p>L.O.3.2. Absolventul dezvoltă o comunicare pozitivă cu studenții/sportivii pentru a-i implica activ în procesul de antrenament sportiv.</p>
Competențe transversale	<p>Ct1. Să aibă capacitatea de a dezvolta și proiecta programe specifice domeniului sportului de performanță prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, în limba engleză;</p> <p>L.O.2.1. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la a doua etapă a pregătirii sportive sau la nivelul liceului.</p> <p>L.O. 2.2. Absolventul colaborează cu profesori, cercetători și specialiști pentru a oferi conținut de învățare pe tot parcursul vieții, adaptat nevoilor individuale ale sportivilor.</p> <p>Ct2. Să fie flexibil și adaptabil pentru a comunica eficient într-o limbă străină (engleză), în funcție de vârsta și nivelul de pregătire al sportivilor.</p> <p>L.O.2.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind îmbunătățirea umanității comunicare prin dezvoltarea creativității, simțul responsabilității, capacitatea de a face potrivite decizii privind managementul priorităților, în vederea creșterii interacțiunii și coeziunii la nivelul nivel individual și de grup.</p> <p>L.O. 2.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul orelor sau activităților sportive.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Direc ii și tendin e moderne de dezvoltare a jocului de volei	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învă are prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	4	
2. Teoria și metodică antrenamentului sportiv specific voleiului - generalități		4	
3. Concep ia de joc; concep ia de pregătire; modelul de joc / echipă; modelul jucătorului pe post (fizic, motric, tehnic, tactic, psihologic); sarcinile jucătorilor pe posturi		4	
4. Principiile și cerin ele antrenamentului modern		4	
5. Efortul în jocul de volei		4	
6. Factorii antrenamentului sportiv implica i în pregătirea specifică jocului de volei		4	
7. Planificarea și programarea activității specifice în antrenamentul jucătorului de volei		4	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B Santa C. - Jocul de volei în școală, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016 Santa C. - Volei, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2014 Conohova T. - Teoria și metodică jocului de volei, Ed. Pim, 2014 Ungur N. - Tehnologii inovative in volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015 Drugău S. - Voleiul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2023. <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> Bâc, O. – Volley ball, Editura Universității din Oradea, Oradea, 1999. Croitoru, D. – Volei, Editura ANEFS, București, 2000. Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. – Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002. Drăgan, A. – Volei, no iuni de bază, Editura Funda iei România de Măine, București, 2002. Drăgan, A. și colab. – Regulamentul jocului de volei cu comentarii, București, 2003. F.R.V. – Regulamentul jocului de volei, FRV, București, 2009. Ghenadi, V. și colab. – Volei în învă ământ, Editura Plumb, Bacău, 1998. M.E.C. – Ghid metodologic de aplicare a programei de educa ie fizică și sport în învă ământul gimnazial, București, 2001 Păcuraru, A. și colab. – Manualul profesorului de volei, Editura Helios, Iași, 2000. Prescorni ă, A. – Volei, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2003. Prescorni ă, A. – Teoria și metodică antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2004. Programa pentru educa ie fizică în învă ământul gimnazial și liceal. Turcu, I. – Metodologia cercetării în educa ie fizică și sport, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2007. 14. Turcu, I. – Volei – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2009. 			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
Tehnică 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 României 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. Prescorni ă, A. – Volei, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2003.
11. Prescorni ă, A. – Teoria și metodica antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2004.
12. Programa pentru educație fizică în învățământul gimnazial și liceal.
13. Turcu, I. – Metodologia cercetării în educație fizică și sport, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2007.
14. Turcu, I. – Volei – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2009.





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

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

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

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

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor 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	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 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					45
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					23
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	91				
3.8 Total ore pe semestru	175				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	7				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de a selecta, combina și utiliza în mod corespunzător setul integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul etapei II de pregătire sportivă, respectiv la nivelul liceului.</p> <p>R.Î. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programe de consolidare-fixare a abilităților motrice atât pentru liceeni, cât și pentru practicanții de sport juniori.</p> <p>R.Î. 1.4. Absolventul are capacitatea de a crea un plan anual de educație (un plan anual de antrenament), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), la vârsta de 14-18 ani, atât pentru studenți, cât și pentru sportivii juniori.</p> <p>R.Î. 1.5. Absolventul folosește tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul procesului didactic de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 1.7. Absolventul planifică, gestionează și monitorizează activitățile sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.8. Absolventul dobândește cunoștințele specifice care îi conferă capacitatea de a înțelege, dezvolta și aplica idei originale în cadrul activităților de cercetare.</p> <p>R.Î. 1.9. Absolventul dobândește noțiunile și capacitățile necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de noi probleme, corelate cu dimensiunile de specializare sau cu domenii multidisciplinare, legate de domeniul de studiu.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extrașcolare din domeniul pregătirii sportive</p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și spațiu în corelație cu resursele umane, identificând scopurile proceselor specifice antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul dezvoltă și proiectează programe specifice în domeniul sportului de performanță prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzătoare diverselor situații întâlnite în activitatea profesională.</p> <p>R.Î. 2.3. Absolventul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, precum și furnizarea de servicii sportive.</p> <p>R.Î. 2.4. Absolventul dobândește capacitatea de a aprecia și evalua importanța și rolul proiectării și gestionării riguroase a elementelor sportive precum și a resurselor umane și financiare din domeniul de activitate.</p> <p>R.Î. 2.5. Absolventul implică activ studenții/sportivii în planificarea și evaluarea activităților specifice antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 2.8. Absolventul organizează, gestionează și monitorizează activități specifice domeniului sportiv.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 3.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive.</p> <p>R.Î. 3.3. Absolventul dezvoltă o comunicare pozitivă cu studenții/sportivii pentru a-i implica activ în procesul de antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 3.5. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei/echipei.</p> <p>R.Î. 3.7. Absolventul folosește metode complexe de evaluare a comportamentului și performanței studenților/sportivilor.</p> <p>R.Î. 3.8. Absolventul promovează dorința de a câștiga și oferă instrumentele, mijloacele și metodele necesare atingerii acestui obiectiv.</p>
-------------------------	---

Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicare și cooperare în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe pentru a crea și promova programe de management de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor studenți/sportivi.</p> <p>R.Î. 1.4. Absolventul, pe baza competențelor dobândite, determină implicarea tinerilor în organizarea și oferirea de proiecte și activități sportive în funcție de cererea pieței muncii.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și calea de dezvoltare profesională.</p> <p>R.Î. 2.3. Absolventul își dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î. 2.5. Absolventul înțelege și respectă reglementările și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale cerute în profesie.</p>
-------------------------	---

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> asimilarea unor cunoștințe avansate de specialitate privind tactica jocului de baschet
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> 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	
<p>Bibliografie:</p> <ol style="list-style-type: none"> Chicomban M., Metodologia disciplinelor sportive – Baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010 Oancea B., Metodologia predării tehnicii jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016 <p>Bibliografie opțională:</p> <ol style="list-style-type: none"> Negulescu C. et al., Metodologia învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet, ANEFS, București, 1997 Moldovan E., Aspecte ale teoriei și metodologiei jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2006 Hopla D., Basketball Shooting, Human Kinetics, 2012 			

<p>4. Krause J., Pim R., Coaching Basketball, New York. Editura profesională, 2002</p> <p>5. Miniscalco K., Kot G., Survival Guide for Coaching Youth Basketball, Human Kinetics, SUA, 2009</p> <p>6. Paye B., Paye P., Youth Basketball Drills, a doua ediție, Champaign, Illinois, Human Kinetics, SUA, 2013</p> <p>7. Showalter D., Coaching Young baschet, Ediția a 5-a, Programul American Sport Education, Champaign, Illinois, Human Kinetics, SUA, 2012</p> <p>11. Popescu F., Baschet. Curs de bază, Editura Fundației România de Mâine, București, 2010</p> <p>12. Săndulache Ș., Baschet. Lucrări practice. Editura Fundației România de Mâine, București, 2009</p> <p>13. Vasilescu L., Baschet - antrenament, exerciții, jocuri, Editura Fundației România de Mâine, București, 1999</p>			
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	Dezbateri	8	
2. Acțiuni tactice individuale defensive – marcajul, urmărirea și recuperarea mingii	Dezbateri	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	Dezbateri + 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	Dezbateri + aplicație practică	10	
5. Tactici speciale – strategia sfârșitului de joc / momente cheie, capcana, pressing / zona pressing	Dezbateri + aplicație practică	6	
6. Pregătirea specializată în baschet	Dezbateri + aplicație practică	8	
7. Planificarea și inducerea formei sportive	Dezbateri + aplicație practică	8	
<p>Bibliografie:</p> <p>1. Chicomban M., Metodologia disciplinelor sportive – Baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010</p> <p>2. Oancea B., Metodologia predării tehnicii jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016</p> <p>Bibliografie opțională:</p> <p>1. Negulescu C. et al., Metodologia învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet, ANEFS, București, 1997</p> <p>2. Moldovan E., Aspecte ale teoriei și metodologiei jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2006</p> <p>3. Hopla D., Basketball Shooting, Human Kinetics, 2012</p> <p>4. Krause J., Pim R., Coaching Basketball, New York. Editura profesională, 2002</p> <p>5. Miniscalco K., Kot G., Survival Guide for Coaching Youth Basketball, Human Kinetics, SUA, 2009</p> <p>6. Paye B., Paye P., Youth Basketball Drills, a doua ediție, Champaign, Illinois, Human Kinetics, SUA, 2013</p> <p>7. Showalter D., Coaching Young baschet, Ediția a 5-a, Programul American Sport Education, Champaign, Illinois, Human Kinetics, SUA, 2012</p> <p>8. Popescu F., Baschet. Curs de bază, Editura Fundației România de Mâine, București, 2010</p> <p>9. Săndulache Ș., Baschet. Lucrări practice. Editura Fundației România de Mâine, București, 2009</p> <p>10. Vasilescu L., Baschet - antrenament, exerciții, jocuri, Editura Fundației România de Mâine, București, 1999</p>			





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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs		Examinare scrisă	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect			
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">Cunoașterea liniei metodice a elementelor și procedeele tehnice specifice jocului de baschet în funcție de nivelul de instruire			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 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 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					91 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					45
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					23
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului					91
3.8 Total ore pe semestru					175
3.9 Numărul de credite ⁵⁾					7

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	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului II al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal. R.Î. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de consolidare-fixare a deprinderilor motrice atât pentru elevii de nivel liceal cât și pentru practicanții sportului la nivel juniori.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului sportiv RR.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor specifice antrenamentului sportiv. R.Î. 2.2. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională. R.Î. 2.3. Absolventul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, prestării serviciilor sportive.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup. R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe manageriale de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor elevi/sportivi.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. R.Î. 2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea unei terminologii adecvate și formarea deprinderilor metodico-organizatorice privind subiectul disciplinei.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice dezvoltării facilitatilor sportive • Argumentarea, interpretarea, operarea cu concepte privind amenajarea facilită ilor 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 în tehnica de bază, noțiuni de bază privind inițierea în tactica probei de slalom); startul și sfârșitul la probele de schi alpin.		5	
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	
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> Cârstocea, V., Stroe S., Pelin F., Kacso L., (2001), Schi Teorie și Metodică, Editura Printech București Cârstocea, V., Kacso, L., (2007), Monitorul pentru sportul de alunecare pe zăpadă, Ed. Palestra, Giurgiu Cătănescu, A. (2013), Schi alpin Tehnică și metodică, Editura Universitaria Craiova Grigoraș, P., & colaboratori (2011) – Școala Română de Schi-Sistem metodic oficial pentru predarea schiului alpin în România, Asociația Națională a Școlilor de Schi din România, FRSSB. Losnegard, T., Schafer, D., Hallen, J., (2014), Exercise economy in skiing and running, Frontiers in Psysiology, 5:5 Pelin, F. (2008) – Tehnica și metodică disciplinelor montane, A.N.E.F.S., București. Stroe, S., Pelin F., Runcan C., (2001), Tehnica și metodică predării schiului alpin, Editura Printech București Warren, S., (2006), Go ski, Printed Dorlin Kindersley Great Britain. <p>Bibliografie facultativă</p> <ol style="list-style-type: none"> D'Alessio, F., Serafin R., (1991), Corso di Sci, Le tecniche piu attuali didiscesa e fuoripista, Editura Giovanni de Vecchi, Milano Matei, I., (1988), Schi alpin modern, Editura Sport-Turism, București Warren, S., (2006), Go ski, Printed Dorlin Kindersley Great Britain. https://www.youtube.com/watch?v=R0cDTAOucSk https://www.youtube.com/watch?v=R0cDTAOucSk https://www.youtube.com/watch?v=IDf6z6465nw https://www.youtube.com/watch?v=R0cDTAOucSk 			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
Modele operationale pentru pregătirea tehnica a schiorilor alpini/etape de antrenament.	Aplicații practice	12	

Proiectarea lecțiilor de pregătire pentru pregătirea tehnico-tactică		12	
Pregătirea și desfășurarea lecțiilor de pregătire pentru copii și juniori și/sau grupuri de elevi; Îmbunătățirea pregătirii tehnico-tactice a elevului care a optat pentru practicarea-specializarea în schi alpin		8	
Perfecționarea execuțiilor tehnice specifice probelor de schi alpin - cu accent pe probele de slalom uriaș și slalom		24	
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cârstocea, V., Stroe S., Pelin F., Kacso L., (2001), Schi Teorie și Metodică, Editura Printech București 2. Cârstocea, V., Kacso, L., (2007), <i>Monitorul pentru sportul de alunecare pe zăpadă</i>, Ed. Palestra, Giurgiu 3. Cătănescu, A. (2013), Schi alpin Tehnică și metodică, Editura Universitaria Craiova 4. Grigoraș, P., & colaboratori (2011) – Școala Română de Schi-Sistem metodic oficial pentru predarea schiului alpin în România, Asociația Națională a Școlilor de Schi din România, FRSB. 5. Losnegard, T., Schafer, D., Hallen, J., (2014), Exercise economy in skiing and running, <i>Frontiers in Psychology</i>, 5:5 6. Pelin, F. (2008) – Tehnica și metodică disciplinelor montane, A.N.E.F.S., București. 7. Stroe, S., Pelin F., Runcan C., (2001), Tehnica și metodică predării schiului alpin, Editura Printech București 8. Warren, S., (2006), <i>Go ski</i>, Printed Dorlin Kindersley Great Britain. <p>Bibliografie facultativă</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. D'Alessio, F., Serafin R., (1991), <i>Corso di Sci, Le tecniche piu attuali didiscesa e fuoripista</i>, Editura Giovanni de Vecchi, Milano 2. Matei, I., (1988), Schi alpin modern, Editura Sport-Turism, București 3. Warren, S., (2006), <i>Go ski</i>, Printed Dorlin Kindersley Great Britain. 4. https://www.youtube.com/watch?v=R0cDTAOucSk 5. https://www.youtube.com/watch?v=R0cDTAOucSk 6. https://www.youtube.com/watch?v=IDf6z6465nw 7. https://www.youtube.com/watch?v=R0cDTAOucSk 			

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


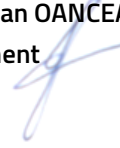


Inspectoratul Școlar Judeean, Cluburi sportive, Federații de specialitate

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 procedeele tehnice specifice schiului alpin, pe părți 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⁾	Masterat/Zi
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 _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	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					45
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					23
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	91				
3.8 Total ore pe semestru	175				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	7				

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului II al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului sportiv R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor specifice antrenamentului sportiv. R.Î. 2.2. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului sportiv R.Î. 3.1. Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul activităților didactice specifice. R.Î. 3.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup. R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe manageriale de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor elevi/sportivi.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice privind antrenamentul și metodologia performanței gimnastice
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> cunoașterea etapelor și conținuturilor specifice antrenamentului de performanță în gimnastică

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Caracteristicile și sarcinile gimnasticii de performanță	Prelegere, dezbateri, materiale multimedia (ppt)	2	
Modelul antropometric și motor al gimnastei	Prelegere, dezbateri, materiale multimedia (ppt)	2	
Bazele generale ale tehnicii exercițiului în gimnastica de performanță	Prelegere, dezbateri, materiale multimedia (ppt)	4	
Conținutul specific antrenamentului sportiv în gimnastică	Prelegere, dezbateri, 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. Monm A. <i>The Science of Gymnastics. Advanced Concepts.</i> Routledge Publishing, 2018 2. Peter M. <i>Gymnastic Skills Handbook: Levels 1-5.</i> Publishing Lulu Pr, 2024 3. Blackall Bernie. <i>Gymnastics,</i> Redback Publishing, 2024			
Bibliografie facultativa 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 competitiiilor de gimnastica sportiva	Dezbateri, discuții, prezentări multimedia	2	
Bibliografie obligatorie: 4. Monm A. <i>The Science of Gymnastics. Advanced Concepts.</i> Routledge Publishing, 2018 5. Peter M. <i>Gymnastic Skills Handbook: Levels 1-5.</i> Publishing Lulu Pr, 2024 6. Blackall Bernie. <i>Gymnastics,</i> 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 asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor disciplinei.	Examen scris / Grila	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluarea activităților metodico-practice	Proiect didactic/ referat	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> 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_ 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	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					45
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					23
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					0
Examinări					3
Alte activități.....					0
3.7 Total ore de activitate a studentului	91				
3.8 Total ore pe semestru	175				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	7				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Bazele fiziologice ale înotătorilor juniori cu vârsta cuprinsă între 13 și 16 ani	Prelegere	4	

Pregătirea înotătorilor cu vârsta cuprinsă între 13-16 ani	Prelegere	4	
Particularitati de antrenament a inotatorilor 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.- <i>Manual de învățare a înotului</i> , Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2006			
2. Enoiu R.- <i>Cartea înotătorului</i> , Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2003			
3. Salo D. Condiționare completă pentru înot "cu DVD", Human Kinetics Pub., 2018			
Bibliografie facultativă:			
1. Dragnea A., Mate S.- <i>Teoria Sportului</i> , Editura FEST, Bucuresti, 2002			
2. Drăgan I.- <i>Medicina sportivă aplică</i> , Editura Editis, București, 1994			
3. Enoiu R.- <i>Teoria și bazele metodologiei educației fizice și sportului</i> , Editura Omnia UNI-S. A.S.T., Brașov, 2000			
4. Mahlo F.- <i>Forța musculară specifică la canotaj</i> , Performance Sport, Nr. 443, București, 2002			
5. Maglisco E.- <i>Înot mai repede; Un ghid cuprinzător pentru știința înotului</i> , California State College, Bakersfield, Mayfield Publishing Company, 1982			
6. Marinescu G., Crețuleșteanu G.- <i>Înot. Curs de specializare</i> , ANEFS, Bucuresti, 1995			
7. Olaru M.- " <i>Înot</i> ", Ed. Sport-Turism, 1982			
8. Prelici V.- " <i>Performanță sportivă, personalitate, selecție</i> ", Editura Facca, 1980			
9. Hohmann H.- <i>Dezvoltarea forței musculare în pregătirea pe termen lung a performanței</i> ,			
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 procedurii craul	Dezbateri Lucru individual	10	
Consolidarea procedurii bras	Dezbateri Lucru individual	10	
Consolidarea procedurii spate	Dezbateri Lucru individual	10	
Consolidarea procedurii fluture	Dezbateri Lucru individual	10	
Aspecte metodice privind aplicarea metodelor de antrenament specifice natației	Dezbateri Lucru individual	16	
Bibliografie obligatorie:			
1. Enoiu R.- <i>Manual de învățare a înotului</i> , Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2006			
2. Enoiu R.- <i>Cartea înotătorului</i> , Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2003			
3. Salo D. Condiționare completă pentru înot "cu DVD", Human Kinetics Pub., 2018			
Bibliografie facultativă:			
1. Dragnea A., Mate S.- <i>Teoria Sportului</i> , Editura FEST, Bucuresti, 2002			
2. Drăgan I.- <i>Medicina sportivă aplică</i> , Editura Editis, București, 1994			
3. Enoiu R.- <i>Teoria și bazele metodologiei educației fizice și sportului</i> , Editura Omnia UNI-S. A.S.T., Brașov, 2000			
4. Mahlo F.- <i>Forța musculară specifică la canotaj</i> , Performance Sport, Nr. 443, București, 2002			
5. Maglisco E.- <i>Înot mai repede; Un ghid cuprinzător pentru știința înotului</i> , California State College, Bakersfield, Mayfield Publishing Company, 1982			

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


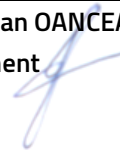


9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezență minimă 50%	Evaluare scrisă	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezență minimă 80%	Verificare practică	Conditie de intrare în examen
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> 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⁾	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	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 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					45
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					23
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	91				
3.8 Total ore pe semestru	175				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	7				

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	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de a selecta, combina și utiliza în mod corespunzător setul integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul etapei II de pregătire sportivă, respectiv la nivelul liceului.</p> <p>R.Î. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programe de consolidare-fixare a abilităților motrice atât pentru liceeni, cât și pentru practicanții de sport juniori.</p> <p>R.Î. 1.4. Absolventul are capacitatea de a crea un plan anual de educație (un plan anual de antrenament), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), la vârsta de 14-18 ani, atât pentru studenți, cât și pentru sportivii juniori.</p> <p>R.Î. 1.5. Absolventul folosește tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul procesului didactic de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 1.7. Absolventul planifică, gestionează și monitorizează activitățile sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.8. Absolventul dobândește cunoștințele specifice care îi conferă capacitatea de a înțelege, dezvolta și aplica idei originale în cadrul activităților de cercetare.</p> <p>R.Î. 1.9. Absolventul dobândește noțiunile și capacitățile necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de noi probleme, corelate cu dimensiunile de specializare sau cu domenii multidisciplinare, legate de domeniul de studiu.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extrașcolare din domeniul pregătirii sportive</p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și spațiu în corelație cu resursele umane, identificând scopurile proceselor specifice antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul dezvoltă și proiectează programe specifice în domeniul sportului de performanță prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzătoare diverselor situații întâlnite în activitatea profesională.</p> <p>R.Î. 2.3. Absolventul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, precum și furnizarea de servicii sportive.</p> <p>R.Î. 2.4. Absolventul dobândește capacitatea de a aprecia și evalua importanța și rolul proiectării și gestionării riguroase a elementelor sportive precum și a resurselor umane și financiare din domeniul de activitate.</p> <p>R.Î. 2.5. Absolventul implică activ studenții/sportivii în planificarea și evaluarea activităților specifice antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 2.8. Absolventul organizează, gestionează și monitorizează activități specifice domeniului sportiv.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 3.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive.</p> <p>R.Î. 3.3. Absolventul dezvoltă o comunicare pozitivă cu studenții/sportivii pentru a-i implica activ în procesul de antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 3.5. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei/echipei.</p> <p>R.Î. 3.7. Absolventul folosește metode complexe de evaluare a comportamentului și performanței studenților/sportivilor.</p> <p>R.Î. 3.8. Absolventul promovează dorința de a câștiga și oferă instrumentele, mijloacele și metodele necesare atingerii acestui obiectiv.</p>
-------------------------	---

Competențe transversale	Ct.1. Comunicare și cooperare în contexte profesionale
	R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe pentru a crea și promova programe de management de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor studenți/sportivi.
	R.Î. 1.4. Absolventul, pe baza competențelor dobândite, determină implicarea tinerilor în organizarea și oferirea de proiecte și activități sportive în funcție de cererea pieței muncii.
	Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei
	R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale.
	R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și calea de dezvoltare profesională.
	R.Î. 2.3. Absolventul își dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.
R.Î. 2.5. Absolventul înțelege și respectă reglementările și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale cerute în profesie.	

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> cunoștințe detaliate asupra antrenamentului specific probelor atletice
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> 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. Onea, G.A. (2022). Metodologia predării atletismului în școli. Presa Universitară Transilvania, Brașov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2 5. 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. 6. 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	Dezbateri + aplicație practică	20	
2. Pregătirea specializată în atletism	Dezbateri + 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. Onea, G.A. (2022). Metodologia predării atletismului în școli. Presa Universitară Transilvania, Brașov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2
5. 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.
6. 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 asociațiilor 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	Practică de specialitate în structuri de pregătire și cercetare sportivă							
2.2 Titularul activităților de curs	Bogdan Oancea							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Bogdan Oancea							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAP
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	0	3.3 seminar/ laborator/ proiect	6
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	0	3.6 seminar/ laborator/ proiect	84
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					16
Tutoriat					
Examinări					
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	16				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> Existența protocoalelor de parteneriat privind activitatea de practică a studenților

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul procesului didactic de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 1.3. Absolventul planifică, manageriază și monitorizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.4. Absolventul dobândește cunoștințele specifice care îi oferă capacitatea de a înțelege, dezvolta și aplica idei originale în cadrul activităților de cercetare.</p> <p>R.Î. 1.5. Absolventul dobândește noțiuni și capacități necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de probleme noi, corelate cu dimensiunile specializării sau cu domenii multidisciplinare, conexe domeniului de studii.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul organizează, manageriază și monitorizează activități specifice domeniului.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 3.1. Absolventul utilizează metode de evaluare complexe a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor.</p> <p>R.Î. 3.2. Absolventul dezvoltă abilități de monitorizare și manageriere a activităților elevilor/sportivilor pentru a facilita succesul și integrarea socială a acestora.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul monitorizează și controlează evoluția în carieră, inclusiv schimbarea locurilor de muncă sau specializarea în domenii conexe educației fizice și sportului.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • dobândirea de cunoștințe de specialitate
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • utilizarea și aplicarea cunoștințelor dobândite în vederea rezolvării cu succes a cerințelor specifice domeniului sportiv

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Bibliografie			
8.2 Practică	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
Practică de specialitate în activități specifice de selecție primară	Discuții de grup, învățarea prin descoperire, studiile de caz, învățarea colaborativă, învățarea prin proiecte, învățarea prin experimente, învățarea prin simulări, învățarea bazată pe probleme	10	
Practică de specialitate pentru inițiere în diverse ramuri sportive		10	
Practică de specialitate pentru consolidarea elementelor și procedeele tehnice și tactice în diverse ramuri sportive		10	
Practică de specialitate pentru perfecționarea elementelor și procedeele tehnice și tactice în diverse ramuri sportive		10	
Practică de specialitate destinată factorilor antrenamentului sportiv la diverse ramuri sportive		10	
Practică de specialitate în centre de cercetare sportivă (ICDT – Centrul de cercetare Excelență umană, vitalitate și performanță sportivă, INCS)		34	
Bibliografie obligatorie:			
1. Oancea B., Caiet de practică. Masterat – PUSE, UNITBV, 2024			
2. Fișe practică de specialitate, PM, FEFSM, 2024			
Bibliografie opțională:			
1. Smith R., Rich K., Participatory Research in Sport and Physical Activity, Taylor & Francis Ltd, Munchen, 2024			



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


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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluarea cunoștințelor practice de specialitate	Prezentare orală proiect didactic	100 %
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Existența Portofoliului de practică Realizarea unor proiecte didactice destinate conducerii lecțiilor de antrenament sportiv Aplicarea în practică a cunoștințelor esențiale privind activitatea de cercetare în domeniul sportiv 			

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

Conf.dr. Ioan TURCU Decan 	Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA Director de departament 
---	---

	Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA Titular de seminar/ laborator/ proiect 
--	---

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ 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		Control și învățare neuro-motrică						
2.2 Titularul activităților de curs				Dana Badau				
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Dana Badau				
2.4 Anul de studiu	2	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	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					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					-
Examinări					3
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	58				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului II al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului sportiv R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor specifice antrenamentului sportiv. R.Î. 2.2. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului sportiv R.Î. 3.1. Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul activităților didactice specifice. R.Î. 3.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup. R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe manageriale de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor elevi/sportivi.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Înșușirea de cunoștințe teoretice și practice privind controlul și învățarea neuro-motorie
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Învățarea noțiunilor de bază despre controlul motor. Învățarea noțiunii specifice despre învățarea neuro-motorie în sport.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Control motor și învățare – limite conceptuale	Prelegere	4	
Funcțiile de control al motorului. Teorii ale controlului motor	Prelegere	4	
Teorii ale învățării motorii	Prelegere	4	
Etapile învățării motorii. Factorii care afectează învățarea motrică	Prelegere	4	
Transferul pozitiv și negativ al învățării motorii	Prelegere	4	
Control motor și strategii de învățare în sport	Prelegere	4	
Recapitulare	Prelegere	4	
Bibliografie obligatorie:			

1. Badau D - Neuro-motor control and learning, notes of course for internal use, UNITBV, 2024
2. Iarna A, David A. Winters Biomechanics and Motor Control Of Human Movement. Publishing House Wiley, 2022
3. Richard A. Schmidt, Timothy D. Lee, Carolee J. Winstein, Gabriele Wulf, Howard N. Zelaznik. Motor Control and Learning. Human Kinetics Publishers, 2018
4. Utley A. Motor Control, Learning and Development: Instant Notes, 2nd Edition, Publishing House Routledge, 2018

Bibliografie facultativa

1. Mark L. Latash, Francis Lestienne. *Motor Control and Learning*, Publishing House Springer-Verlag New York Inc., 2006

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Clasificarea deprinderilor și abilităților.	Dezbateri, discuții, prezentări multimedia	4	
Modele ale stadiilor motorii de învățare care structurează experiența de învățare	Dezbateri, discuții, prezentări multimedia	2	
Program motor și motor. Coordonare în sport	Dezbateri, discuții, prezentări multimedia	4	
Timpul de reacție în sport	Dezbateri, discuții, prezentări multimedia	4	

Bibliografie obligatorie:

- Badau D - Neuro-motor control and learning, notes of course for internal use, UNITBV, 2024
 Iarna A, David A. Winters Biomechanics and Motor Control Of Human Movement. Publishing House Wiley, 2022
 Richard A. Schmidt, Timothy D. Lee, Carolee J. Winstein, Gabriele Wulf, Howard N. Zelaznik. Motor Control and Learning. Human Kinetics Publishers, 2018
 Utley A. Motor Control, Learning and Development: Instant Notes, 2nd Edition, Publishing House Routledge, 2018

Bibliografie facultativa

- Mark L. Latash, Francis Lestienne. *Motor Control and Learning*, Publishing House Springer-Verlag New York Inc., 2006

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor disciplinei.	Examen scris / Grila	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluarea activităților	Proiect didactic/ referat	50%

	metodico-practice		
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> 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 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	Tehnologii informatice aplicate în monitorizarea performanței sportive							
2.2 Titularul activităților de curs	Bogdan Oancea							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Bogdan Oancea							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAP
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					83 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
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					83
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite ⁵⁾					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs, videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sala de curs, videoproiector, conexiune stabilă date, softuri / programe informatice de bază cu licență de utilizare

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul procesului didactic de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 1.3. Absolventul planifică, manageriază și monitorizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.4. Absolventul dobândește cunoștințele specifice care îi oferă capacitatea de a înțelege, dezvolta și aplica idei originale în cadrul activităților de cercetare.</p> <p>R.Î. 1.5. Absolventul dobândește noțiuni și capacități necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de probleme noi, corelate cu dimensiunile specializării sau cu domenii multidisciplinare, conexe domeniului de studii.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul organizează, manageriază și monitorizează activități specifice domeniului.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 3.1. Absolventul utilizează metode de evaluare complexe a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor.</p> <p>R.Î. 3.2. Absolventul dezvoltă abilități de monitorizare și manageriere a activităților elevilor/sportivilor pentru a facilita succesul și integrarea socială a acestora.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul monitorizează și controlează evoluția în carieră, inclusiv schimbarea locurilor de muncă sau specializarea în domenii conexe educației fizice și sportului.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • utilizarea tehnologiei informaționale specifice domeniului sportiv cu grad crescut de eficiență
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • utilizarea resurselor informatice în realizarea unor analize și interpretări în direcția activității de monitorizare a performanței sportive

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Calcul tabelar, editare text, prezentări	prelegere	2	
2. Reprezentare grafică a performanței sportive	prelegere	2	
3. Analiza cinematică a mișcărilor umane	prelegere	2	

4. Senzori	prelegere	2	
5. Simulatoare	prelegere	2	
6. Monitorizarea performanței sportive cu ajutorul tehnologiei informaționale – echipamente și softuri	prelegere	4	
Bibliografie obligatorie:			
1. Anghel, T. – Dicționar de informatică, Ed. Corint, București, 2017			
2. Mihăilă, J. – Informatică generală, Ed. Universitară, 2009			
3. Ivanov V. – Senzori și traductoare, Editura Universitaria, 2018			
4. Miloșescu M. – Informatică. Tehnologii asistate de calculator, Ed. Teora, București, 2001			
5. Popa, O. – Utilizarea computerului pas cu pas, Ed. Complement control, 2015			
6. https://www.degruyter.com/view/j/ijcss			
Bibliografie opțională:			
1. Constantinescu R., Dănăilă I. – Manual ECDL Calcul tabelar - Microsoft Excel, Editura ECDL, 2016			
2. Constantinescu R., Dănăilă I. – Manual ECDL Editare de text - Word, Editura ECDL, 2016			
3. Constantinescu R., Dănăilă I. – Manual ECDL Prezentări – Power Point, Editura ECDL, 2016			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Calcul tabelar, editare text, prezentări	Dezbateri + aplicație practică	4	
2. Reprezentare grafică a performanței sportive	Dezbateri + aplicație practică	4	
3. Analiza cinematică a mișcărilor umane	Dezbateri + aplicație practică	4	
4. Senzori	Dezbateri + aplicație practică	4	
5. Simulatoare	Dezbateri + aplicație practică	4	
6. Monitorizarea performanței sportive cu ajutorul tehnologiei informaționale – echipamente și softuri	Dezbateri + aplicație practică	8	
Bibliografie obligatorie:			
1. Anghel, T. – Dicționar de informatică, Ed. Corint, București, 2017			
2. Mihăilă, J. – Informatică generală, Ed. Universitară, 2009			
3. Ivanov V. – Senzori și traductoare, Editura Universitaria, 2018			
4. Miloșescu M. – Informatică. Tehnologii asistate de calculator, Ed. Teora, București, 2001			
5. Popa, O. – Utilizarea computerului pas cu pas, Ed. Complement control, 2015			
6. https://www.degruyter.com/view/j/ijcss			
Bibliografie opțională:			
1. Constantinescu R., Dănăilă I. – Manual ECDL Calcul tabelar - Microsoft Excel, Editura ECDL, 2016			
2. Constantinescu R., Dănăilă I. – Manual ECDL Editare de text - Word, Editura ECDL, 2016			
3. Constantinescu R., Dănăilă I. – Manual ECDL Prezentări – Power Point, Editura ECDL, 2016			

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





Coroborarea conținuturilor cu cerințele actuale ale domeniului sportiv în ceea ce privește utilizarea cunoștințelor de specialitate domeniului IT

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor teoretice de specialitate	Examen scris	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluarea cunoștințelor practice de specialitate	Prezentare proiect didactic	50%

10.6 Standard minim de performanță
<ul style="list-style-type: none"> • rezolvarea cu succes a unor cerințe bine definite (aplicarea cunoștințelor asimilate) și / sau transferul acestora din domeniul informatic în cel sportiv

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

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

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ 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	Legislație sportivă							
2.2 Titularul activităților de curs	Răzvan Enoiu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Răzvan Enoiu							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAP
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					83 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități: participarea la organizarea evenimentelor sportive					14
3.7 Total ore de activitate a studentului	97				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul procesului didactic de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 1.3. Absolventul planifică, manageriază și monitorizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.4. Absolventul dobândește cunoștințele specifice care îi oferă capacitatea de a înțelege, dezvolta și aplica idei originale în cadrul activităților de cercetare.</p> <p>R.Î. 1.5. Absolventul dobândește noțiuni și capacități necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de probleme noi, corelate cu dimensiunile specializării sau cu domenii multidisciplinare, conexe domeniului de studii.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul organizează, manageriază și monitorizează activități specifice domeniului.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 3.1. Absolventul utilizează metode de evaluare complexe a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor.</p> <p>R.Î. 3.2. Absolventul dezvoltă abilități de monitorizare și manageriere a activităților elevilor/sportivilor pentru a facilita succesul și integrarea socială a acestora.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul monitorizează și controlează evoluția în carieră, inclusiv schimbarea locurilor de muncă sau specializarea în domenii conexe educației fizice și sportului.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Însușirea noțiunilor teoretice de specialitate care definesc activitatea de legislație în domeniul sportiv
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Aplicarea cunoștințelor specifice domeniului dreptului în cel sportiv

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Ierarhia normelor sportive și valoarea juridică a acestora	prelegere	2	
Delimitarea domeniului (justiția statală, medierea, concilierea)	prelegere	2	
Organizațiile sportive naționale și internaționale (forma juridică, importanța economică, impact social)	prelegere	2	
Raporturile juridice sportive	prelegere	2	
Litigiile specifice domeniului sportiv	prelegere	2	
Raporturile juridice domeniului sportiv	prelegere	2	
Litigiile arbitrale domeniului sportiv	prelegere	2	

Bibliografie obligatorie:			
1. Enoiu R., Legislație sportivă. Note de curs. Uz intern. UNITBV. 2024			
2. Nnafzinger J., International sports law, Transnationals Publishers, New York, 2017			
Bibliografie opțională:			
1. Panagiotopoulos D., Sport Law Lex Sportiva, Biblioedit, Atena, Grecia, 2017			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Ierarhia normelor sportive și valoarea juridică a acestora	Dezbatere	2	
Delimitarea domeniului (justiția statală, medierea, concilierea)	Dezbatere	2	
Organizațiile sportive naționale și internaționale (forma juridică, importanța economică, impact social)	Dezbatere	2	
Raporturile juridice sportive	Dezbatere	2	
Litigiile specifice domeniului sportiv	Dezbatere	2	
Raporturile juridice domeniului sportiv	Dezbatere	2	
.Litigiile arbitrale domeniului sportiv	Dezbatere	2	
Bibliografie obligatorie:			
1. Enoiu R., Legislație sportivă. Note de curs. Uz intern. UNITBV. 2024			
2. Nnafzinger J., International sports law, Transnationals Publishers, New York, 2017			
Bibliografie opțională:			
1. Panagiotopoulos D., Sport Law Lex Sportiva, Biblioedit, Atena, Grecia, 2017			





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

Conținutul pregătirii este armonizat atât cu specificul activităților specifice domeniului de Drept specifice structurilor sportive.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor teoretice de specialitate	Examen scris	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluarea cunoștințelor teoretice de specialitate	Prezentare proiect didactic	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Cunoașterea, explicarea și interpretarea conținuturilor specifice domeniului de legislație 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 educației fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță umană în antrenamentul sportiv (în limba engleză) / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Voluntariat în activitatea sportivă							
2.2 Titularul activităților de curs	Răzvan Enoiu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Răzvan Enoiu							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAP
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					83 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități: participarea la organizarea evenimentelor sportive					14
3.7 Total ore de activitate a studentului	97				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs, videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sala de curs, videoproiector, conexiune stabilă date

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul procesului didactic de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 1.3. Absolventul planifică, manageriază și monitorizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.4. Absolventul dobândește cunoștințele specifice care îi oferă capacitatea de a înțelege, dezvolta și aplica idei originale în cadrul activităților de cercetare.</p> <p>R.Î. 1.5. Absolventul dobândește noțiuni și capacități necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de probleme noi, corelate cu dimensiunile specializării sau cu domenii multidisciplinare, conexe domeniului de studii.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul organizează, manageriază și monitorizează activități specifice domeniului.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 3.1. Absolventul utilizează metode de evaluare complexe a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor.</p> <p>R.Î. 3.2. Absolventul dezvoltă abilități de monitorizare și manageriere a activităților elevilor/sportivilor pentru a facilita succesul și integrarea socială a acestora.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul monitorizează și controlează evoluția în carieră, inclusiv schimbarea locurilor de muncă sau specializarea în domenii conexe educației fizice și sportului.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Însușirea noțiunilor teoretice și practice de specialitate care definesc activitatea de voluntariat în sport.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Dobândirea capacității de organizare corectă a colectivului de elevi/studenti/sportivi cu metodele și procedeele metodice specifice sportului de performanță. Dobândirea capacității de a utiliza eficient resursele existente pentru organizarea evenimentelor sportive. Dobândirea capacității de a coopera și de a se integra în cadrul unor activități cu caracter sportiv.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Voluntariatul – activitate opțională sau impusă?	prelegere	2	
Noțiuni specifice activității de voluntariat sportiv.	prelegere	2	

Contractul de voluntariat – cadrul legal de activitate.	prelegere	2	
Drepturile voluntarului.	prelegere	2	
Obligațiile voluntarului.	prelegere	2	
Impactul echipamentelor și tehnologiilor moderne în activitatea de voluntariat sportiv.	prelegere	2	
Particularități specifice activității de voluntariat sportiv.	prelegere	2	
Bibliografie obligatorie: 1. Enoiu R., Voluntariat în activitatea sportivă. Note de curs. Uz intern. UNITBV. 2024 2. Cuskelly G., Hoye G., Auld C., Working with Volunteers in Sport. Theory and practice. Routlage, Abingdom, UK, 2006 Bibliografie opțională: 1. Hoye R., Cuskelly G., Auld C., Kappelides P., Misener K., Sport Volunteering, Routlage, Abingdom, UK, 2020			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Voluntariatul – activitate opțională sau impusă?	Dezbateri	2	
Noțiuni specifice activității de voluntariat sportiv.	Dezbateri	2	
Contractul de voluntariat – cadrul legal de activitate.	Dezbateri	2	
Drepturile voluntarului.	Dezbateri	2	
Obligațiile voluntarului.	Dezbateri	2	
Impactul echipamentelor și tehnologiilor moderne în activitatea de voluntariat sportiv.	Dezbateri	2	
Particularități specifice activității de voluntariat sportiv.	Dezbateri	2	
Bibliografie obligatorie: 1. Enoiu R., Voluntariat în activitatea sportivă. Note de curs. Uz intern. UNITBV. 2024 2. Cuskelly G., Hoye G., Auld C., Working with Volunteers in Sport. Theory and practice. Routlage, Abingdom, UK, 2006 Bibliografie opțională: 1. Hoye R., , Cuskelly G., , Auld C., , Kappelides P., , Misener K., Sport Volunteering, Routlage, Abingdom, UK, 2020			





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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor teoretice de specialitate	Examen scris	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluarea cunoștințelor teoretice de specialitate	Prezentare proiect didactic	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea, explicarea și interpretarea conținuturilor esențiale specifice activității de voluntariat în organizarea evenimentelor sportive. 			

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

Conf.dr. Ioan TURCU Decan 	Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA Director de departament 
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	Doping și nutriție în sport							
2.2 Titularul activităților de curs	Alina Martoma							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Alina Martoma							
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					97 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					50
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	97				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului sportiv R.Î. 2.3. Absolventul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, prestării serviciilor sportive. R.Î. 2.4. Absolventul dobândește capacitatea de a aprecia și evalua importanța și rolul proiectării și gestionării riguroase a elementelor sportive precum și a resurselor umane și financiare din domeniul de activitate. R.Î. 2.8. Absolventul organizează, manageriază și monitorizează activități specifice domeniului.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului sportiv R.Î. 3.10. Absolventul manageriază permanentă propriile aspecte profesionale specifice postului, în scopul autoperfecționării continue. R.Î. 3.9. Absolventul dezvoltă abilități de monitorizare și manageriere a activităților elevilor/sportivilor pentru a facilita succesul și integrarea socială a acestora.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup. R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe manageriale de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor elevi/sportivi.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.4. Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice. R.Î. 2.5. Absolventul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Înșușirea noțiunilor teoretice specifice disciplinei și formarea deprinderilor de a aplica aceste noțiuni în practică
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea capacității de a utiliza și aplica eficient mijloace nutriționale în activitatea sportivă

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Rolul alimentatiei in performanta sportiva. Sporturi cu risc crescut pentru nutritie deficitara	prelegere	2	
Proteine, glucide, lipide, minerale, vitamine	prelegere	2	
Regimul alimentar in diferite perioade de activitate sportiva	prelegere	2	
Aspecte ale deshidratarii si rehidratarii in sport	prelegere	2	
Doping. Definitie. Lista substantelor dopante. Efecte secundare	prelegere	2	
Principalele clase si metode de doping	prelegere	2	
Doping. Legislație	prelegere	2	
Bibliografie obligatorie 1. Brouns, F. si colab. - Necesitatile nutritionale ale atletului, Anglia, 2006 2. LEGEA nr. 310/2021 privind prevenirea si combaterea dopajului in sport 3. Lista interzisa – Q&A, Agentia Nationala Anti-Doping 4. Codul Mondial Anti-Doping Standard International			

5. Vâjială, G.E. și Colaboratorii, Dopajul în sport. Prevenire și combatere Editura FEST, 2007;			
Bibliografie facultativă:			
1. Drăgan, I., Medicina Sportivă, Editura Medicală, București, 2002.			
2. Vâjială, G.E., Biochimia efortului, Editura Funda iei România de Mâine, București, 2002;			
3. Vâjială, G.E., Lamor, M., Doping – Antidoping, Editura FEST, București, 2002;			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Rolul alimentatiei in performanta sportiva. Sporturi cu risc crescut pentru nutritie deficitara	dezbateri	2	
Proteine, glucide, lipide, minerale, vitamine	dezbateri	2	
Regimul alimentar in diferite perioade de activitate sportiva	dezbateri	2	
Aspecte ale deshidratarii si rehidratarii in sport	dezbateri	2	
Doping. Definitie. Lista substantelor dopante. Efecte secundare	dezbateri	2	
Principalele clase si metode de doping	dezbateri	2	
Doping. Legislație	dezbateri	2	
Bibliografie obligatorie			
1. Brouns, F. si colab. - Necesitatile nutritionale ale atletului, Anglia, 2006			
2. LEGEA nr. 310/2021 privind prevenirea si combaterea dopajului in sport			
3. Lista interzisa – Q&A, Agentia Nationala Anti-Doping			
4. Codul Mondial Anti-Doping Standard International			
5. Vâjială, G.E. și Colaboratorii, Dopajul în sport. Prevenire și combatere Editura FEST, 2007;			
Bibliografie facultativă:			
1. Drăgan, I., Medicina Sportivă, Editura Medicală, București, 2002.			
2. Vâjială, G.E., Biochimia efortului, Editura Funda iei România de Mâine, București, 2002;			
3. Vâjială, G.E., Lamor, M., Doping – Antidoping, Editura FEST, București, 2002;			





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

Valorificarea teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea situațiilor educaționale teoretico-practice prin abordări interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj specializat în comunicarea cu diferite medii profesionale, cu specialiști în domeniu și domenii conexe.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor teoretice de specialitate	Examen oral	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluarea cunoștințelor practice de specialitate	Prezentare proiect didactic	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> rezolvarea cu succes a unor cerințe bine definite (aplicarea cunoștințelor asimilate) și / sau transferul acestora din domeniul medical în cel sportiv 			

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

Conf.dr. Ioan TURCU Decan 	Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA Director de departament 
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 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	Sisteme și echipamente de cercetare în performanța sportivă							
2.2 Titularul activităților de curs	Dana Badau							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Dana Badau							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					34
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					-
Examinări					3
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	97				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului II al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului sportiv R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor specifice antrenamentului sportiv. R.Î. 2.2. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului sportiv R.Î. 3.1. Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul activităților didactice specifice. R.Î. 3.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup. R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe manageriale de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor elevi/sportivi.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> dobândirea cunoștințelor teoretice și practice specifice sistemelor și echipamentelor de cercetare a performanței sportive
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> însușirea notiunilor de bază, a principiilor și a conceptelor specifice sistemelor și echipamentelor de cercetare în sportul de performanță însușirea modalităților de utilizare a sistemelor și echipamentului specifice de cercetare în performanța sportivă.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Rolul, direcțiile și tendințele de dezvoltare a sistemelor și echipamentelor și cercetării în performanță sportivă umană. Echipamente de cercetare a performanței sportive.	Prelegerea, învățarea asistată de tehnologie	2	
Tehnologie purtabilă în cercetarea științelor sportive. Senzori inerțiali purtabili în cercetarea în știința sportului	Prelegerea, învățarea asistată de tehnologie	2	
Echipamente inteligente în cercetarea științelor sportive. Instrumente neurocognitive în cercetarea științelor sportului. Instrumente de adaptare la mediu în cercetarea științelor sportului.	Prelegerea, învățarea asistată de tehnologie	2	

Platforme de integrare a datelor în cercetarea științelor sportului. Gamification în cercetarea în știința sportului	Prelegerea, învățarea asistată de tehnologie	2	
Sisteme și echipamente de analiză biomecanică în performanța sportivă. Inteligența artificială (IA) în cercetarea științelor sportive.	Prelegerea, învățarea asistată de tehnologie	2	
Monitoarea ritmului cardiac, IMC, VO2max, lactatul și analiza posturii în cercetarea în știința sportului	Prelegerea, învățarea asistată de tehnologie	2	
Realitatea virtuală (VR) în analiza performanței sportive	Prelegerea, învățarea asistată de tehnologie	2	
Bibliografie obligatorie:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Badau D. Sports Performance Research Equipment, notes of course for internal use, UNITBV, 2024 2. Brady Chris, Karl Tuyls, Shayegan Omidshafiei - AI for Sports, Taylor & Francis Ltd, 2022 3. Duarte Arajo - Artificial Intelligence in Sport Performance Analysis, Routledge, 2021 4. Mallen Cheryl - Emerging Technologies in Sport: Implications for Sport Management, Routledge, 2020 5. Roslyn Kerr - Sport and technology, MANCHESTER UNIVERSITY PRESS, 2016 			
Bibliografie facultativă			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Southgate Dominic F. L. - Sports Innovation, Technology and Research, World Scientific Pub Co Inc, 2016 			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Echipamentele fitness	Învățarea prin dezbateri, învățarea colaborativă, învățarea prin descoperire	2	
Cinematica echipamentelor de analiză a mișcării	Învățarea prin dezbateri, învățarea colaborativă, învățarea prin descoperire	2	
Echipamentele de medicină sportivă	Învățarea prin dezbateri, învățarea colaborativă, învățarea prin descoperire	2	
Echipamente sportive emergente	Învățarea prin dezbateri, învățarea colaborativă, învățarea prin descoperire	2	
Simulatoarele de mișcare în sport	Învățarea prin dezbateri, învățarea colaborativă, învățarea prin descoperire	2	
Designul echipamentelor pentru sport	Învățarea prin dezbateri, învățarea colaborativă, învățarea prin descoperire	2	
Dotarea laboratoarelor de cercetare	Învățarea prin dezbateri, învățarea colaborativă, învățarea prin descoperire	2	
Bibliografie obligatorie:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Badau D. Sports Performance Research Equipment, notes of course for internal use, UNITBV, 2024 2. Brady Chris, Karl Tuyls, Shayegan Omidshafiei - AI for Sports, Taylor & Francis Ltd, 2022 3. Duarte Arajo - Artificial Intelligence in Sport Performance Analysis, Routledge, 2021 4. Mallen Cheryl - Emerging Technologies in Sport: Implications for Sport Management, Routledge, 2020 5. Roslyn Kerr - Sport and technology, MANCHESTER UNIVERSITY PRESS, 2016 			

Bibliografie facultativa

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




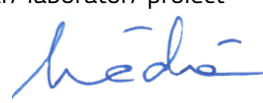
9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor disciplinei.	Examen scris / Grila	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluarea activităților metodico-practice	Proiect didactic/ referat	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Formarea competențelor de utilizare a conceptelor și mijloacelor specifice disciplinei.			

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

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

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor 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 (in limba engleză) / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Statistică aplicată în sportul de performanță							
2.2 Titularul activităților de curs	Dana Badau							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Dana Badau							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					34
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					-
Examinări					3
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	97				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului II al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului sportiv R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor specifice antrenamentului sportiv. R.Î. 2.2. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului sportiv R.Î. 3.1. Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul activităților didactice specifice. R.Î. 3.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup. R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe manageriale de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor elevi/sportivi.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dobândirea cunoștințelor teoretice de statistica aplicată în performanța sportivă
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Dobândirea abilităților de prelucrare, analiza și interpretare a parametrilor statistici aplicați în performanța sportivă

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Importanța statisticii în performanța sportivă. Softuri de statistica specifice sportului de performanță.	Prelegerea, învățarea asistată de tehnologie	2	
Prezentare generală SPSS pentru Windows	Prelegerea, învățarea asistată de tehnologie	2	
Scale parametrice și neparametrice	Prelegerea, învățarea asistată de tehnologie	2	
Organizarea datelor. Statistici descriptive	Prelegerea, învățarea asistată de tehnologie	2	
Puterea esanționului. Reprezentarea grafică a rezultatelor.	Prelegerea, învățarea asistată de tehnologie	2	
Prelucrarea și interpretarea datelor statistice. Diseminarea rezultatelor	Prelegerea, învățarea asistată de tehnologie	2	
Recapitulare	Prelegerea, învățarea	2	

		asistată de tehnologie		
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> Bădaău D., – Statistica aplicata in performanta sportiva, Note de curs de uz intern, UNITBV, 2024 Cristian O., (2009). STATISTICĂ APLICATĂ ÎN ȘTIINȚELE SOCIO-UMANE Noțiuni de bază - Statistici univariate. (https://www.researchgate.net/profile/Cristian-Opariuc-Dan/publication/215691876_Applied_statistics_in_Socio-human_sciences_-_Beginnings_Univariate_statistics/links/0fcfd5006d9921d6f1000000/Applied-statistics-in-Socio-human-sciences-Beginnings-Univariate-statistics.pdf) Peter Olah, Calin Avram, Marius Marusteri (2016). Introducere in biostatistica. Aplicatii practice, Univeristy Press. Leech, Nancy L, Barrett, Karen C și Morgan, George A. (2005). SPSS for intermediate statistics. Use and interpretation. Second Edition. New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> Fleancu, Julien Leonard (2007). Statistica în educația fizică și sport. Editura Universitaria Sîntion, Filaret. 2005. Metodologia cercetării și statistică aplicată în psihologie. Constanța : Muntenia, 2005 Field, Andy. 2005. Discovering Statistics using SPSS, Second Edition. London: Sage Publications Ltd., 2005. 100-7619-4451-6 				
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații	
Softuri de statistica	Învățarea prin descoperire	2		
Aplicatii in SPSS. Parametrii statistici ai tendintei centrale in SPSS	Învățarea prin descoperire	2		
Parametrii statistici ai imprastierii in SPSS	Învățarea prin descoperire	2		
Reprezentari grafice a datelor statistice	Învățarea prin descoperire	2		
Aplicatii practice de statistica in performanta sportiva	Învățarea prin descoperire	6		
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> Bădaău D., – Statistica aplicata in performanta sportiva, Note de curs de uz intern, UNITBV, 2024 Cristian O., (2009). STATISTICĂ APLICATĂ ÎN ȘTIINȚELE SOCIO-UMANE Noțiuni de bază - Statistici univariate. (https://www.researchgate.net/profile/Cristian-Opariuc-Dan/publication/215691876_Applied_statistics_in_Socio-human_sciences_-_Beginnings_Univariate_statistics/links/0fcfd5006d9921d6f1000000/Applied-statistics-in-Socio-human-sciences-Beginnings-Univariate-statistics.pdf) Peter Olah, Calin Avram, Marius Marusteri (2016). Introducere in biostatistica. Aplicatii practice, Univeristy Press. Leech, Nancy L, Barrett, Karen C și Morgan, George A. (2005). SPSS for intermediate statistics. Use and interpretation. Second Edition. New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> Fleancu, Julien Leonard (2007). Statistica în educația fizică și sport. Editura Universitaria Sîntion, Filaret. 2005. Metodologia cercetării și statistică aplicată în psihologie. Constanța : Muntenia, 2005 Field, Andy. 2005. Discovering Statistics using SPSS, Second Edition. London: Sage Publications Ltd., 2005. 100-7619-4451-6 				





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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor disciplinei.	Examen scris / Grila	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Aplicatii practice ale statisticii in performanta sportiva	Proiect didactic/ referat	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Formarea competentelor de utilizare a conceptelor si mijloacelor specifice disciplinei.			

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

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

Notă:

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);

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

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;

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

DFac (disciplină facultativă);

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	0	3.3 seminar/ laborator/ proiect/stagiu practica	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	0	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					38
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					94
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					60
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual	194				
3.8 Total ore pe semestru	250				
3.9 Numărul de credite4)	10				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	•
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala de seminar cu sistem de proiecție video

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal.</p> <p>R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul procesului didactic de educație fizică și antrenament și management sportiv.</p> <p>R.Î. 1.6. Absolventul evaluează constant eficacitatea documentelor de planificare, adaptându-le permanent în scopul rezolvării cu succes a situațiilor problemă circumscrise antrenamentului și managementului sportiv.</p> <p>R.Î. 1.7. Absolventul planifică, manageriază și monitorizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv</p> <p>R.Î. 2.4. Absolventul dobândește capacitatea de a aprecia și evalua importanța și rolul proiectării și gestionării riguroase a elementelor sportive precum și a resurselor umane și financiare din domeniul de activitate.</p> <p>R.Î. 2.5. Absolventul implică activ elevii/sportivii în planificarea și evaluarea activităților specifice antrenamentului și managementului sportiv</p> <p>R.Î. 2.9. Absolventul evaluează, monitorizează și manageriază permanent noutățile apărute în procesul didactic și de pregătire sportivă, în scopul facilitării accesului elevilor/sportivilor la instrumente, metode și tehnologii destinate obținerii progresului în cadrul activităților specifice desfășurate.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului și managementului sportiv</p> <p>R.Î. 3.7. Absolventul utilizează metode de evaluare complexe a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.</p> <p>R.Î. 2.3. 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	<ul style="list-style-type: none"> Înșușirea noțiunilor teoretice specifice disciplinei și formarea deprinderilor de a aplica unele metode de cercetare
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Identificarea unor metode de investigație și aplicarea lor în viitoarea lucrare de disertație

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare		Observații
Bibliografie			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
Studiul bibliografic. Stabilirea temei și a planului cercetării	Expunere, prelegere, discuții interactiv, dezbateri on-line, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.	4	
Fundamentarea științifică a lucrării de disertație (în funcție de tema lucrării de disertație)		10	
Întocmirea planurilor de observație la diferite ramuri sportive (în funcție de tema lucrării de disertație)		10	

Efectuarea unui experiment în domeniul sportului. Tratarea unui studiu de caz. Efectuarea unei anchete și prelucrarea rezultatelor. Tratarea unui studiu de caz. (în funcție de tema lucrării de disertație)		10	
Aplicarea unor teste reprezentative pentru diferite ramuri sportive (în funcție de tema lucrării de disertație)		10	
Elaborarea concluziilor și a recomandărilor practico-metodice		6	
Redactarea lucrării de disertație		6	
Bibliografie obligatorie:			
1. Chelcea S- Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative și calitative, Editura PRO UNIVERSITARIA, 2022			
2. Diaconu-Gherasim L.R, Mairean C., Curelaru M. Metode cantitative de cercetare. Designuri și aplicații în științele sociale, Editura Collegium, 2022			
3. Ștefan E.E - Metodologia elaborării lucrărilor științifice, Curs universitar, Editura Pro universitaria, 2019			
4. Turcu I. - Metodologia cercetării în educație fizică și sport, prezentari power-point, 2024			
Bibliografie facultativă:			
1. Turcu, I. – Metodologia cercetării în educație fizică și sport, Editura Universității Transilvania Brașov, Brașov, 2007			
2. Bogdan, I. – Elemente de metodica a cunoașterii, cercetării științifice și valorificării cunoștințelor, Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu, 2007.			
3. Chelcea, S. – Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative și calitative, Editura Economică, București, 2004.			
4. Epuran, M. – Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice. Sport. Fitness, Editura FEST, București, 2005.			
5. Feșteu, D. – Metodologia cercetării – conceperea și scrierea lucrărilor de cercetare în educație fizică și sport, Editura Aldus, Brașov, 1999.			
6. Gagea, A. – Metodologia cercetării științifice în activitatea de educație fizică și sport, Editura Fundației "România de mâine", București, 1999.			
7. Maroti, Ș. – Îndrumar pentru elaborarea lucrărilor de cercetare științifică în domeniul educației fizice și sportului, Editura Universității din Oradea, Oradea, 2003.			
8. Niculescu, M. – Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, Academia Națională de Educație Fizică și Sport, București, 2001.			
9. Popa, G. – Metodologia cercetării științifice în domeniul educației fizice și sportului, Editura Orizonturi Universitare, Timișoara, 1999.			




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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar/ laborator/ proiect		Proiect didactic	100%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității teoretice și practice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice disciplinei 			

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

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

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de 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	Management și marketing în sportul de performanță							
2.2 Titularul activităților de curs	Ioan Turcu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Ioan Turcu							
2.4 Anul de studiu	2	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	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					83 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					19
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	72				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului sportiv R.Î. 2.3. Absolventul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, prestării serviciilor sportive. R.Î. 2.4. Absolventul dobândește capacitatea de a aprecia și evalua importanța și rolul proiectării și gestionării riguroase a elementelor sportive precum și a resurselor umane și financiare din domeniul de activitate. R.Î. 2.8. Absolventul organizează, manageriază și monitorizează activități specifice domeniului.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului sportiv R.Î. 3.10. Absolventul manageriază permanentă propriile aspecte profesionale specifice postului, în scopul autoperfecționării continue. R.Î. 3.9. Absolventul dezvoltă abilități de monitorizare și manageriere a activităților elevilor/sportivilor pentru a facilita succesul și integrarea socială a acestora.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup. R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe manageriale de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor elevi/sportivi.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.5. Absolventul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie. R.Î. 2.4. Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dobândirea capacității de a utiliza și aplica mijloace moderne și eficiente de comunicare conform cerințelor manageriale specifice
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Însușirea noțiunilor teoretice specifice disciplinei și formarea deprinderilor de a aplica aceste noțiuni în practică

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Elemente de management general implicate în managementul performanței sportive	prelegere	2	
Managementul resurselor umane în performanța sportivă	prelegere	2	
Managementul resurselor financiare în performanța sportivă	prelegere	2	
Managementul resurselor materiale și informaționale	prelegere	2	
Elemente de marketing general implicate în performanța sportivă	prelegere	2	
Marketingul sportiv	prelegere	2	
Sponsorizarea în sport	prelegere	2	
Bibliografie obligatorie: 1. Turcu, I. – Management și marketing în educație fizică și sport – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2015. Bibliografie opțională			

<ol style="list-style-type: none"> Bălășescu, M., Bazele marketingului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010. Brătucu G., Ispas A., Chițu I. B. – Marketingul Serviciilor Publice, Editura Infomarket, 1999. Bruhn, M., Marketing, Editura Economica, Bucuresti, 1999. Callecod, R.L., Stotlar, D.K., Sport & Fitness Management, Editura Human Kinetics Books, SUA, 2020. Crîșan, S., Fundamentele managementului, Editura Alma Mater, București, 2021. Drucker, P., Managementul viitorului, Editura ASAB, București, 2004. 			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Elemente de management general implicate în managementul performanței sportive	dezbatere	2	
Managementul resurselor umane în performanța sportivă	dezbatere	2	
Managementul resurselor financiare în performanța sportivă	dezbatere	2	
Managementul resurselor materiale și informaționale	dezbatere	2	
Elemente de marketing general implicate în performanța sportivă	dezbatere	2	
Marketingul sportiv	dezbatere	2	
Sponsorizarea în sport	dezbatere	2	
Bibliografie obligatorie: <ol style="list-style-type: none"> Turcu, I. – Management și marketing în educație fizică și sport – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2015. Bibliografie opțională <ol style="list-style-type: none"> Bălășescu, M., Bazele marketingului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010. Brătucu G., Ispas A., Chițu I. B. – Marketingul Serviciilor Publice, Editura Infomarket, 1999. Bruhn, M., Marketing, Editura Economica, Bucuresti, 1999. Callecod, R.L., Stotlar, D.K., Sport & Fitness Management, Editura Human Kinetics Books, SUA, 2020. Crîșan, S., Fundamentele managementului, Editura Alma Mater, București, 2021. Drucker, P., Managementul viitorului, Editura ASAB, București, 2004. 			





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

Corelarea conținuturilor disciplinei cu cele ale CNFPA și a cerințelor specifice domeniului ale cluburilor și asociațiilor sportive

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor teoretice de specialitate	Examen scris	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluarea cunoștințelor practice de specialitate	Prezentare proiect didactic	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> rezolvarea cu succes a unor cerințe bine definite (aplicarea cunoștințelor asimilate) și / sau transferul acestora din domeniul științelor economice în cel sportiv 			

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

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

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor 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	Consiliere sportivă și coaching							
2.2 Titularul activităților de curs	Dana Badau							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Dana Badau							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAP
							Obligatorietate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
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					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					-
Examinări					3
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	58				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului II al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului sportiv R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor specifice antrenamentului sportiv. R.Î. 2.2. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului sportiv R.Î. 3.1. Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul activităților didactice specifice. R.Î. 3.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup. R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe manageriale de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor elevi/sportivi.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dobândirea cunoștințelor teoretice și practice specifice consilierii sportive și coaching-ului
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> însușirea conceptelor, principiilor și conceptelor specifice consilierii sportive și coaching-ului cunoașterea rolului și responsabilităților consilierului sportiv organizarea și conducerea sedintelor de consiliere sportivă și managementul carierei sportive

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Consilierea sportivă: delimitări conceptuale, obiective, tipologie, beneficii	Prelegerea, învățarea asistată de tehnologie	2	
Responsabilitățile unui consilier sportiv. Atribuțiile unui consilier sportiv	Prelegerea, învățarea asistată de tehnologie	2	
Cunoștințe și abilități necesare unui consilier sportiv. Relații interpersonale și consiliere sportivă	Prelegerea, învățarea asistată de tehnologie	2	
Principiile consilierii sportive.	Prelegerea, învățarea asistată de tehnologie	2	
Strategii de consiliere sportivă	Prelegerea, învățarea	2	

	asistată de tehnologie		
Relația dintre consilierul sportive, sportiv si antrenor. Consiliere sportivă în managementul carierei sportivilor	Prelegerea, învățarea asistată de tehnologie	2	
Consiliere sportivă în managementul conflictelor	Prelegerea, învățarea asistată de tehnologie	2	
Comunicare eficientă în consilierea sportivă	Prelegerea, învățarea asistată de tehnologie	2	
Consiliere sportivă în înaltă performanță	Prelegerea, învățarea asistată de tehnologie	2	
Organizarea și structura unei sesiuni de consiliere sportivă	Prelegerea, învățarea asistată de tehnologie	2	
Leadership-ul și coaching-ul în sport	Prelegerea, învățarea asistată de tehnologie	2	
Consiliere sportivă în promovarea și motivarea activității fizice regulate	Prelegerea, învățarea asistată de tehnologie	2	
Evaluarea în consilierea sportivă	Prelegerea, învățarea asistată de tehnologie	2	
Recapitulare	Prelegerea, învățarea asistată de tehnologie	2	
Bibliografie obligatorie			
1. Bădău D. Sport counselling and coaching, Notes of course for internal use, UNITBV, 2024			
2. Paul Mccarthy, Zoe Moffat (2023). Counselling Skills in Applied Sport Psychology, Publishing House Taylor & Francis			
3. Margaret Hough, Penny Tassoni (2021). Counselling Skills and Theory. 5 th Edition. Boost.			
4. John Perry (2016). Sport Psychology: A Complete Introduction. Editura John Murray Press			
Bibliografie opțională			
1. Mircea Miclea, Gabriela Lemeni - Consiliere si orientare. ghid de educatie pentru cariera, Edit. Asociatia de stiinte cognitive din Romania, 2010			
2. Alexandra Silvaș - Consiliere și orientare, curs pentru uzul studenților, Universitatea " Petru Maior" 2008			
3. Mihai JIGĂU coord. – Consilierea carierei adulților, note de curs, Institutul de Științe ale Educației, Buc., 2003			
4. Standard ocupational – Consilier sportive			
5. Ghid de orientare și consiliere profesională - http://www.cnslr-fratia.ro/media/8385/55112_ghid_final.pdf			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Cariera de consilier sportiv	Învățarea prin dezbateri, învățarea colaborativă	2	
Managementul unei afaceri de consiliere spor	Învățarea prin dezbateri, învățarea colaborativă	2	
Interrelația și rețeaua dintre consilierul sportiv și alți profesioniști cheie. Diferențele dintre consilierea sportivă individuală și consilierea sportivă în echipă	Învățarea prin dezbateri, învățarea colaborativă	2	
Diferența dintre consilierea sportivă și coaching-ul sportiv. Erori de evitat în consilierea sportivă.	Învățarea prin dezbateri, învățarea colaborativă	2	
Consiliere sportivă și egalitate de gen în sport. Consiliere sportivă și combaterea dependențelor	Învățarea prin dezbateri, învățarea colaborativă	2	
Consiliere sportivă în activități recreative și fitness. Consiliere sportivă în școli: promovarea comportamentului și stilului de viață activ	Învățarea prin dezbateri, învățarea colaborativă	2	

Termeni specifici consilierii sportive si coaching-ului	Învățarea prin dezbateri, învățarea colaborativă	2	
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> Bădău D. Sport counselling and coaching, Notes of course for internal use, UNITBV, 2024 Paul McCarthy, Zoe Moffat (2023). Counselling Skills in Applied Sport Psychology, Publishing House Taylor & Francis Margaret Hough, Penny Tassoni (2021). Counselling Skills and Theory. 5th Edition. Boost. John Perry (2016). Sport Psychology: A Complete Introduction. Editura John Murray Press <p>Bibliografie opțională</p> <ol style="list-style-type: none"> Mircea Miclea, Gabriela Lemeni - Consiliere si orientare. ghid de educatie pentru cariera, Edit. Asociatia de stiinte cognitive din Romania, 2010 Alexandra Silvaș - Consiliere și orientare, curs pentru uzul studenților, Universitatea " Petru Maior" 2008 Mihai JIGĂU coord. – Consilierea carierei adulților, note de curs, Institutul de Științe ale Educației, Buc., 2003 Standard ocupational – Consilier sportive Ghid de orientare și consiliere profesională -http://www.cnslr-fratia.ro/media/8385/55112_ghid_final.pdf 			




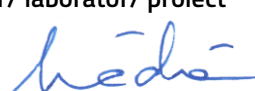
9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor disciplinei	Examen scris	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluarea activităților metodico-practice	Prezentare proiect didactic	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Formarea competențelor de utilizare a conceptelor și mijloacelor specifice disciplinei. 			

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

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

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	Prevenirea accidentelor și recuperarea în sportul de performanță							
2.2 Titularul activităților de curs	Veronica Mîndrescu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Veronica Mîndrescu							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	58				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs cu sistem de proiecție video
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală de curs cu sistem de proiecție video

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î. 1.7. Absolventul planifică, manageriază și monitorizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului. R.Î. 1.8. Absolventul dobândește cunoștințele specifice care îi oferă capacitatea de a înțelege, dezvolta și aplica idei originale în cadrul activităților de cercetare.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului sportiv R.Î. 2.4. Absolventul dobândește capacitatea de a aprecia și evalua importanța și rolul proiectării și gestionării riguroase a elementelor sportive precum și a resurselor umane și financiare din domeniul de activitate. R.Î. 2.8. Absolventul organizează, manageriază și monitorizează activități specifice domeniului.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului sportiv R.Î. 3.5. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei/echipei. R.Î. 3.4. Absolventul identifică nevoile elevilor/sportivilor precum și diferențele culturale/fizice/sociale dintre aceștia. R.Î. 3.1. Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul activităților didactice specifice.</p>
Competențe transversale	<p>Ct1. Comunicare și cooperare în contexte profesionale R.Î.2.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind îmbunătățirea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, simțul responsabilității, capacitatea de a lua decizii adecvate în ceea ce privește managementul priorităților, în vederea creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup. R.Î. 2.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe pentru a crea și promova programe de management de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor studenți/sportivi.</p> <p>Ct2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. R.Î 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și calea de dezvoltare profesională.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dobândirea unui bagaj solid de cunoștințe de specialitate privind prevenirea accidentelor și recuperarea în sportul de performanță
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Aplicarea cunoștințelor de specialitate în domeniul sportiv

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Recuperarea posttraumatică în sport – delimitare conceptuală. Exercițiul fizic – mijloace de bază în recuperarea post-traumatică.	Prelegere	2	
Clasificarea leziunilor sportive: leziuni ale țesuturilor moi, leziuni articulare, leziuni osoase.	Prelegere	2	
Metodologie de adaptare a exercițiilor fizice pentru recuperarea după leziuni ale țesuturilor moi (contuzii, răni, crampe musculare, contracturi musculare etc.).	Prelegere	2	
Metodologie de adaptare a exercițiilor fizice pentru recuperarea	Prelegere	2	

traumatismelor țesuturilor moi (leziuni musculare, miozite, mioentezite, entezite, tendinite, tenosinovite, aponevroze plantare, rupturi de aponevroză, rupturi de tendon, lombalgie prin efort, epicondilita medială a humerusului).			
Metodologie de adaptare a exercițiilor fizice pentru recuperarea traumatismelor articulare (luxație, entorsă, bursită, hidrartroză, leziuni de menisc genunchi, corpuri articulare, chisturi, osteoporoză epifizară, artroză).	Prelegere	2	
Metodologie de adaptare a exercițiilor fizice pentru recuperarea traumatismelor articulare (apofizită, periostita, fractură de stres).	Prelegere	2	
Rolul alimentației sănătoase în sporturile de performanță	Prelegere	2	
<p>Bibliografie</p> <ol style="list-style-type: none"> Colegiul American de Medicină Sportivă Poziție Stand. Exerciții fizice și activitate fizică pentru adulții în vârstă. Med Sci Sports Exercice 30(6): 992-1008. Blair, S. N., et al. (2022). „Câtă activitate fizică este bună pentru sănătate?” Anual Rev Public Health 13: 99-126 Hagiu Bogdan-Alexandru. Fiziologie, Editura UAIC, 2020. Drosescu Paula. Controlul medical în activități motrice, Editura PIM, Iași, 2016. <p>Bibliografie opțională</p> <ol style="list-style-type: none"> Colegiul American de Medicină Sportivă. Ghidurile ACSM pentru teste de efort și prescripție, ed. a 6-a. Philadelphia. a 6-a ed. Philadelphia, Lippincott (2000). Williams și Wilkins. Drosescu Paula. Igienă, Control medical în EFS, Editura Tehnopress 2005 			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Antrenament, efort, oboseală și supraantrenament în performanță	Dezbateri	4	
Structura de recuperare/refacere a capacității de efort în funcție de condițiile de mediu și de cerințele organismului.	Dezbateri	4	
Recuperarea corpului după antrenamente de anduranță și competiții sportive.	Dezbateri	4	
Exerciții fizice - metode naturale de refacere a organismului.	Dezbateri	4	
Efectele benefice ale acupuncturii, presopuncturii și crioterapiei asupra organismului.	Dezbateri	4	
Tehnica de recuperare psihologică „Încărcare”, autosugestie și antrenament autogen – metoda Schultz.	Dezbateri	4	
Recuperarea și rolul alimentației sănătoase în sporturile de performanță	Dezbateri	4	
<p>Bibliografie</p> <ol style="list-style-type: none"> Colegiul American de Medicină Sportivă Poziție Stand. Exerciții fizice și activitate fizică pentru adulții în vârstă. Med Sci Sports Exercice 30(6): 992-1008. Blair, S. N., et al. (2022). „Câtă activitate fizică este bună pentru sănătate?” Anual Rev Public Health 13: 99-126 Hagiu Bogdan-Alexandru. Fiziologie, Editura UAIC, 2020. Drosescu Paula. Controlul medical în activități motrice, Editura PIM, Iași, 2016. <p>Bibliografie opțională</p> <ol style="list-style-type: none"> Colegiul American de Medicină Sportivă. Ghidurile ACSM pentru teste de efort și prescripție, ed. a 6-a. Philadelphia. a 6-a ed. Philadelphia, Lippincott (2000). Williams și Wilkins. Drosescu Paula. Igienă, Control medical în EFS, Editura Tehnopress 2005 			





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

Coroborarea conținuturilor cu ale CNFPA și ale cerințelor cluburilor și asociațiilor sportive.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Verificarea cunoștințelor de specialitate	Examinare scrisă	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Aplicarea în practică a cunoștințelor teoretice	Prezentare proiect didactic	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Elaborare plan de recuperare pentru accidentări uzuale (entorse, luxații, întinderi musculare, leziuni etc) 			

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

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

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor 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	Antrenamentul sportiv pentru persoanele cu nevoi speciale							
2.2 Titularul activităților de curs	Veronica Mîndrescu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Veronica Mîndrescu							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					17
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					22
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	72				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs cu sistem de proiecție video
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală de curs cu sistem de proiecție video

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î. 1.7. Absolventul planifică, manageriază și monitorizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului. R.Î. 1.8. Absolventul dobândește cunoștințele specifice care îi oferă capacitatea de a înțelege, dezvolta și aplica idei originale în cadrul activităților de cercetare.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului sportiv R.Î. 2.4. Absolventul dobândește capacitatea de a aprecia și evalua importanța și rolul proiectării și gestionării riguroase a elementelor sportive precum și a resurselor umane și financiare din domeniul de activitate. R.Î. 2.8. Absolventul organizează, manageriază și monitorizează activități specifice domeniului.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului sportiv R.Î. 3.1. Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul activităților didactice specifice. R.Î. 3.4. Absolventul identifică nevoile elevilor/sportivilor precum și diferențele culturale/fizice/sociale dintre aceștia. R.Î. 3.5. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei/echipei.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe manageriale de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor elevi/sportivi. R.Î. 1.3. Absolventul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora. R.Î. 1.5. Absolventul identifică, înțelege și armonizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de promovare și organizare a proceselor specifice antrenamentului sportiv.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 1.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dobândirea unor cunoștințe solide privind sportul adaptat
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Transferul în practică a cunoștințelor dobândite referitoare la sportul adaptat

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Dizabilitate, handicap și cerințe speciale	Prelegere	2	
Reglementări oficiale privind sportul adaptat	Prelegere	2	
Echipamentul specific sportului adaptat	Prelegere	4	
Jocurile paralimpice	Prelegere	2	
Metode și mijloace de abordare a pregătirii sportive specifice sportului adaptat	Prelegere	4	
Bibliografie obligatorie:			

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





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

Coroborarea conținutului cursului cu cerințele specifice Comitetului Paralimpic Român

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Verificarea cunoștințelor de specialitate	Examinare orală	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Aplicarea în practică a cunoștințelor teoretice	Prezentare proiect didactic	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea caracteristicilor echipamentului specific sportului adaptat 			

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

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

Notă:

¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor 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	Traumatologie sportivă și măsuri de prim ajutor							
2.2 Titularul activităților de curs	Alina Martoma							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Alina Martoma							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului					72
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Numărul de credite ⁵⁾					4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala cu sistem de proiecție video
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala cu sistem de proiecție video

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

Competențe profesionale	<p>Cp1. Proiectarea de activități instructiv-educative specifice performanței sportive</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de a selecta, combina și utiliza în mod adecvat corpul integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.2 Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul etapei II de pregătire sportivă, respectiv la nivelul liceului.</p> <p>Cp2. Managementul activităților curriculare și extrașcolare din domeniul pregătirii sportive</p> <p>R.Î.2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și spațiu în corelație cu resursa umană prin identificarea scopurilor proceselor specifice antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î.2.2. Absolventul dezvoltă și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzătoare situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională.</p>
Competențe transversale	<p>Ct1. Comunicare și cooperare în contexte profesionale</p> <p>R.Î.2.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind îmbunătățirea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, simțul responsabilității, capacitatea de a lua decizii adecvate în ceea ce privește managementul priorităților, în vederea creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe pentru a crea și promova programe de management de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor studenți/sportivi.</p> <p>Ct2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î.2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale.</p> <p>R.Î.2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și calea de dezvoltare profesională.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Să cunoască principalele traumatologii sportive, programele de recuperare kinetoterapeutice.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Capacitatea de a utiliza și aplica mijloacele moderne și programele kinetoterapeutice de recuperare

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Alimentația rațională la sportivi. Igiena individuală a sportivului	Prelegere	2	
Traumatismele (contuzii, plăgi, entorse, luxații, fracturi)		2	
Stopul cardiac, respirator și stopul cardiorespirator		2	
Patologiile traumatice ale membrului superior		2	
Patologiile traumatice ale membrului inferior		2	
Patologiile traumatice ale umărului		2	
Sindromul lombar dureros		2	
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> Badiu C, Băicuș C., (2019), Manualul Oxford de medicină clinică, Editura Prior, București; Drăgan C, Pădure L., (2024), Metodologie și tehnici de kinetoterapie, Editura Național, București; Iancu C, Armean P, Armean M., (2024), Măsurile de prim-ajutor și intervenții de nursing în urgențele medico chirurgicale, Editura Universitatea Carol Davilla, București; Olteanu M.I. (2024), Măsurare și Evaluare în Kinetoterapie”, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov; Olteanu M.I., (2020), Semiologie generală – De la teorie la practică, Editura Universității Transilvania, Brașov; 			

<p>6. Olteanu M.I., Martoma A.,(2021), Teste de kinetoterapie – Volumul 1, Editura Universității Transilvania din Brașov Brașov;</p> <p>7. Ozana-Tache G, Beuran M., (2017), Ghid de medicină fizică și recuperare medicală, Editura Scripta, București.</p> <p>Bibliografie facultativă</p> <p>1. Crețu, A. – ABC-ul primului ajutor medical – Editura Didactica si Pedagogica, R.A. – Bucuresti, 2000;</p> <p>2. Cioroiu, S. G. – Educatia sportivului – Igiena alimentatiei, masuri de prim ajutor, Edit. Universitatii Transilvania din Brasov, 2009;</p> <p>3. Moțuț D., (2009), Enciclopedia de Kinetoterapie,, volumul 2, Editura Semne, București.</p>			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Plan alimentar la sportivi. Măsuri de igiena	Dezbateri Conversație	2	
Măsuri de prim ajutor în cazul entorselor, luxațiilor, fracturilor		2	
Semne, simptome și măsuri de prim ajutor în cazul stopului cardiac, respirator și cardio-respirator		2	
Exerciții pentru membrul superior		2	
Exerciții pentru membrul inferior		2	
Exerciții pentru umăr		2	
Exerciții pentru coloana lombară (Programul Williams)		2	
<p>Bibliografie obligatorie</p> <p>1. Badiu C, Băicuș C., (2019), Manualul Oxford de medicină clinică, Editura Prior, București;</p> <p>2. Drăgan C, Pădure L., (2024), Metodologie și tehnici de kinetoterapie, Editura Național, București;</p> <p>3. Iancu C, Armean P, Armean M., (2024), Măsuri de prim-ajutor și intervenții de nursing în urgențele medico chirurgicale, Editura Universitatea Carol Davilla, București;</p> <p>4. Olteanu M.I. (2024), Măsurare și Evaluare în Kinetoterapie”, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov;</p> <p>5. Olteanu M.I., (2020), Semiologie generală – De la teorie la practică, Editura Universității Transilvania, Brașov;</p> <p>6. Olteanu M.I., Martoma A.,(2021), Teste de kinetoterapie – Volumul 1, Editura Universității Transilvania din Brașov Brașov;</p> <p>7. Ozana-Tache G, Beuran M., (2017), Ghid de medicină fizică și recuperare medicală, Editura Scripta, București.</p> <p>Bibliografie facultativă</p> <p>1. Crețu, A. – ABC-ul primului ajutor medical – Editura Didactica si Pedagogica, R.A. – Bucuresti, 2000;</p> <p>2. Cioroiu, S. G. – Educatia sportivului – Igiena alimentatiei, masuri de prim ajutor, Edit. Universitatii Transilvania din Brasov, 2009;</p> <p>3. Moțuț D., (2009), Enciclopedia de Kinetoterapie,, volumul 2, Editura Semne, București.</p>			

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





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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice traumatologiei sportive și a primului ajutor	Examen oral	80 %

10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Aplicarea conceptelor teoretice specifice traumatologiei sportive și prim ajutor în practică	Prezentare proiect didactic	20 %
10.6 Standard minim de performanță			
• Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor de prim ajutor și traumatologie 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 
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 masterat	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Masterat
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Performanță umană în antrenamentul sportiv (în limba engleză) / profesor în învățământul liceal și post-liceal

2. Date despre disciplină

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

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 seminar	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului		58			
3.8 Total ore pe semestru		100			
3.9 Numărul de credite ⁵⁾		4			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• sală de curs cu sistem de proiecție video
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• sală de curs cu sistem de proiecție video

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.7. Absolventul planifică, manageriază și monitorizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.8. Absolventul dobândește cunoștințele specifice care îi oferă capacitatea de a înțelege, dezvolta și aplica idei originale în cadrul activităților de cercetare.</p> <p>R.Î. 1.9. Absolventul dobândește noțiuni și capacități necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de probleme noi, corelate cu dimensiunile specializării sau cu domenii multidisciplinare, conexe domeniului de studii.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor specifice antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională.</p> <p>R.Î. 2.3. Absolventul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, prestării serviciilor sportive.</p> <p>R.Î. 2.9. Absolventul evaluează, monitorizează și manageriază permanent noutățile apărute în procesul didactic și de pregătire sportivă, în scopul facilitării accesului elevilor/sportivilor la instrumente, metode și tehnologii destinate obținerii progresului în cadrul activităților specifice desfășurate.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 3.7. Absolventul utilizează metode de evaluare complexe a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor.</p> <p>R.Î. 3.3. Absolventul dezvoltă o comunicare pozitivă cu elevii/sportivii în scopul implicării active a acestora în procesul de antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 3.5. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei/echipei.</p> <p>R.Î. 3.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe manageriale de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor elevi/sportivi.</p> <p>R.Î. 1.3. Absolventul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora.</p> <p>R.Î. 2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 1.5. Absolventul identifică, înțelege și armonizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de promovare și organizare a proceselor specifice antrenamentului sportiv.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Formarea abilităților de gestionare a factorilor psihologici care influențează relațiile interpersonale, motivația și rezistența în cadrul grupurilor sportive
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Analiza dinamicii de grup și a rolurilor individuale în echipele sportive; Aplicarea conceptelor de leadership și motivație în context sportiv; Dezvoltarea strategiilor de gestionare a stresului și a conflictelor în echipele sportive.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Grupul în psihologia socială	Prelegere	4	
2. Dinamica grupelor sportive	Prelegere	4	
3. Grupul sportiv și conducerea acestuia	Prelegere	4	
4. Comunicarea în echipele sportive	Prelegere	4	
5. Motivația și coeziunea echipei sportive	Prelegere	4	
6. Managementul stresului și al conflictelor în echipa sportivă	Prelegere	4	
7. Aspecte etice și culturale în psihologia grupului sportiv	Prelegere	4	
Bibliografie obligatorie			
<ol style="list-style-type: none"> Brown R., Pehrson S. - Group processes: dynamics within and between groups. Third edition. Wiley, Hoboken, NJ, 2020; Den Hartigh, R. J. R., Meerhoff, L. R. A., Van Yperen, N. W., et al. - Resilience in sports: A multidisciplinary, dynamic, and personalized perspective. <i>International Review of Sport and Exercise Psychology</i>, 17(1), 2024, p. 564–586; Hardy L. - Understanding psychological preparation for sport. John Wiley & Sons, Chichester, 2018; Levi D. - Group Dynamics for Teams. SAGE Publications, Thousand Oaks, 2016; Mach, M., Ferreira, A.I., Abrantes, A.C.M. - Transformational leadership and team performance in sports teams: A conditional indirect model. <i>Applied Psychology</i>, 71(2), 2022, p. 662–694; Parks C.D., Tasca G.A. - The Psychology of Groups: The Intersection of Social Psychology and Psychotherapy Research, American Psychological Association Washington, D.C., 2021; Shoxrux S. - Studying sports psychology. <i>American Journal Of Social Sciences And Humanity Research</i>, 3(12), 2023, p. 176–188; Singh R. - Sports psychology. K.K. Publications, New Delhi, 2022; Tenenbaum G., Eklund R.C. - Handbook of sport psychology. Fourth edition, Wiley, Hoboken, NJ, 2020; Weinberg R.S., Gould D. - Foundations of Sport and Exercise Psychology, Eighth Edition. Human Kinetics, Champaign, IL, 2023. 			
Bibliografie facultativă			
<ol style="list-style-type: none"> Beauchamp M.R., Eys M. - Group Dynamics in Exercise and Sport Psychology, 2nd Edition Routledge, London, 2014; Holt N.L., McDonough M.H. - Positive Youth Development through Sport. 3rd Edition, Routledge, London 2014; Moran A. - Sport and Exercise Psychology. A Critical Introduction, 2nd Edition. Routledge, London, 2012; Taylor J., Wilson G.S. - Applying Sport Psychology: Four Perspectives, Human Kinetics, Champaign, IL, 2005. 			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
1. Procese și fenomene de grup: facilitarea socială, lenea socială, deindividualizarea	munca in echipa	2	
2. Stereotipuri, prejudecăți, discriminare în sport	munca individuala	2	
3. Stiluri de conducere și influență asupra echipelor sportive	munca in echipa	2	
4. Comunicare eficientă în sport	analiza studii de caz	2	

5. Psihologia coeziunii în echipe multiculturale	munca in echipa	2	
6. Managementul conflictelor în echipele sportive	munca in echipa	2	
7. Analiza rolurilor în echipa sportivă	munca in echipa	2	
Bibliografie obligatorie			
1. Brown R., Pehrson S. - Group processes: dynamics within and between groups. Third edition. Wiley, Hoboken, NJ, 2020;			
2. Den Hartigh, R. J. R., Meerhoff, L. R. A., Van Yperen, N. W., et al. - Resilience in sports: A multidisciplinary, dynamic, and personalized perspective. International Review of Sport and Exercise Psychology, 17(1), 2024, p. 564–586;			
3. Hardy L. - Understanding psychological preparation for sport. John Wiley & Sons, Chichester, 2018;			
4. Levi D. - Group Dynamics for Teams. SAGE Publications, Thousand Oaks, 2016;			
5. Mach, M., Ferreira, A.I., Abrantes, A.C.M. - Transformational leadership and team performance in sports teams: A conditional indirect model. Applied Psychology, 71(2), 2022, p. 662–694;			
6. Parks C.D., Tasca G.A. - The Psychology of Groups: The Intersection of Social Psychology and Psychotherapy Research, American Psychological Association Washington, D.C., 2021;			
7. Shoxrux S. - Studying sports psychology. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(12), 2023, p. 176–188;			
8. Singh R. - Sports psychology. K.K. Publications, New Delhi, 2022;			
9. Tenenbaum G., Eklund R.C. - Handbook of sport psychology. Fourth edition, Wiley, Hoboken, NJ, 2020;			
10. Weinberg R.S., Gould D. - Foundations of Sport and Exercise Psychology, Eighth Edition. Human Kinetics, Champaign, IL, 2023.			
Bibliografie facultativă			
1. Beauchamp M.R., Eys M. - Group Dynamics in Exercise and Sport Psychology, 2nd Edition Routledge, London, 2014;			
2. Holt N.L., McDonough M.H. - Positive Youth Development through Sport. 3rd Edition, Routledge, London 2014;			
3. Moran A. - Sport and Exercise Psychology. A Critical Introduction, 2 nd Edition. Routledge, London, 2012;			
4. Taylor J., Wilson G.S. – Applying Sport Psychology: Four Perspectives, Human Kinetics, Champaign, IL, 2005.			



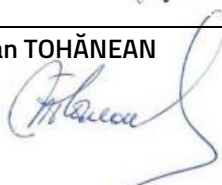

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs		Examinare scrisă	30%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluare proiect	Prezentare orală	70%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Abilitatea de a analiza dinamica grupului și de a implementa strategii psihologice în mediul sportiv. 			

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

<p>Conf. dr. Ioan TURCU Decan</p> 	<p>Conf. dr. Bogdan Oancea Director de departament</p> 
<p>Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN Titular de curs</p> 	<p>Conf. dr Dragoș Ioan TOHĂNEAN Titular de seminar/ laborator/ proiect</p> 

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de masterat	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii 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		Tehnici de comunicare în performanța sportivă						
2.2 Titularul activităților de curs		Tohănean Dragoș Ioan						
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect		Tohănean Dragoș Ioan						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DI
							Obligativitate ⁴⁾	DS

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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 seminar	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului			58		
3.8 Total ore pe semestru			100		
3.9 Numărul de credite ⁵⁾			4		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• sala de curs cu sistem de proiecție video
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• sala de curs cu sistem de proiecție video

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

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Competențe profesionale</p>	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive R.Î. 1.1. Absolventul are capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată a ansamblului integrat, coerent, dinamic și deschis de cunoștințe, abilități și alte achiziții specifice domeniului. R.Î. 1.7. Absolventul planifică, manageriază și monitorizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului. R.Î. 1.8. Absolventul dobândește cunoștințele specifice care îi oferă capacitatea de a înțelege, dezvolta și aplica idei originale în cadrul activităților de cercetare. R.Î. 1.9. Absolventul dobândește noțiuni și capacități necesare transferului de cunoștințe în rezolvarea de probleme noi, corelate cu dimensiunile specializării sau cu domenii multidisciplinare, conexe domeniului de studii.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului sportiv R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în corelație cu resursa umană identificând finalitățile proceselor specifice antrenamentului sportiv. R.Î. 2.2. Absolventul elaborează și proiectează programe specifice domeniului sportului de performanță prin utilizarea adecvată a strategiilor didactice moderne, corespunzător situațiilor variate întâlnite în activitatea profesională. R.Î. 2.3. Absolventul dobândește competențe specifice aliniate standardelor de performanță privind organizarea pedagogică a științei, culturii și artei, prestării serviciilor sportive. R.Î. 2.9. Absolventul evaluează, monitorizează și manageriază permanent noutățile apărute în procesul didactic și de pregătire sportivă, în scopul facilitării accesului elevilor/sportivilor la instrumente, metode și tehnologii destinate obținerii progresului în cadrul activităților specifice desfășurate.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului sportiv R.Î. 3.7. Absolventul utilizează metode de evaluare complexe a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor. R.Î. 3.3. Absolventul dezvoltă o comunicare pozitivă cu elevii/sportivii în scopul implicării active a acestora în procesul de antrenament sportiv. R.Î. 3.5. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei/echipei. R.Î. 3.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Competențe transversale</p>	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.1. Absolventul dobândește tehnici și metode moderne privind perfecționarea comunicării umane prin dezvoltarea creativității, a simțului de responsabilitate, a capacității de a lua decizii adecvate privind managementul priorităților, în scopul creșterii interacțiunii și coeziunii la nivel individual și de grup. R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe manageriale de succes bazate pe atragerea, promovarea și stimularea propriilor elevi/sportivi. R.Î. 1.3. Absolventul dobândește capacitatea de a integra și de a prezenta într-un mod coerent tehnici și mijloace de pregătire pentru formarea personalității subiecților în corelație cu specificul activității profesionale a acestora. R.Î. 2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 1.5. Absolventul identifică, înțelege și armonizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de promovare și organizare a proceselor specifice antrenamentului sportiv.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea abilităților de comunicare eficientă în sport, prin aplicarea tehnicilor specifice și promovarea relațiilor constructive între sportivi, antrenori și echipe, pentru creșterea performanței și coeziunii grupului
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea și aplicarea tehnicilor de comunicare interpersonală în sport • Aplicarea tehnicilor de gestionare a conflictelor și a feedback-ului constructiv

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Comunicarea și teoria informației	Prelegere	4	
2. Psihologia comunicării în mediul sportiv	Prelegere	4	
3. Comunicarea verbală și nonverbală în sport	Prelegere	4	
4. Gestionarea conflictelor în sport	Prelegere	4	
5. Feedback-ul constructiv în sport	Prelegere	4	
6. Comunicarea sub presiune competițională	Prelegere	4	
7. Comunicarea interculturală în sport	Prelegere	4	
Bibliografie obligatorie			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Brown R., Pehrson S. - Group processes: dynamics within and between groups. Third edition. Wiley, Hoboken, NJ, 2020; 2. Özsaydı Ş., Uslu Ö.S., Kaplan K., Gorucu A. Communication and Its Importance in Sports. Turk J Sport Exe. December 2024, 26(3):451-459. doi:10.15314/tсед.1515603 3. Shoxrux S. - Studying sports psychology. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(12), 2023, p. 176–188; 4. Singh R. - Sports psychology. K.K. Publications, New Delhi, 2022; 5. Tenenbaum G., Eklund R.C. - Handbook of sport psychology. Fourth edition, Wiley, Hoboken, NJ, 2020; 6. Tohanean D.I. - Communication techniques in sports performance. Course notes. 2024; 7. Watson, J., Hilliard, R., Way, W. - Counseling and Communication Skills in Sport and Performance Psychology. Oxford Research Encyclopedia of Psychology, 2017; 8. Weinberg R.S., Gould D. - Foundations of Sport and Exercise Psychology, Eighth Edition. Human Kinetics, Champaign, IL, 2023. 			
Bibliografie facultativă			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Beauchamp M.R., Eys M. - Group Dynamics in Exercise and Sport Psychology, 2nd Edition Routledge, London, 2014; 2. Billings A.C., Butterworth M.L. - Communication and Sport: Surveying the Field. Sage Publications, LA, 2018; 3. Holt N.L., McDonough M.H. - Positive Youth Development through Sport. 3rd Edition, Routledge, London 2014. 			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
1. Tipuri de comunicare în sport	discuții în grupuri	2	
2. Dezvoltarea comunicării nonverbale	jocuri de rol	2	
3. Gestionarea conflictelor	dezbateri	2	
4. Analiza stilurilor de comunicare ale antrenorilor de succes	analiza studii de caz	2	
5. Feedback constructiv în dinamica echipei	dezbateri	2	
6. Comunicarea interculturală în sport	jocuri de rol	2	
7. Etica și profesionalismul în comunicarea sportivă	dezbateri	2	
Bibliografie obligatorie			

1. Brown R., Pehrson S. - Group processes: dynamics within and between groups. Third edition. Wiley, Hoboken, NJ, 2020;
2. Özsaydı Ş., Uslu Ö.S., Kaplan K., Gorucu A. Communication and Its Importance in Sports. Turk J Sport Exe. December 2024, 26(3):451-459. doi:10.15314/tsed.1515603
3. Shoxrux S. - Studying sports psychology. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(12), 2023, p. 176–188;
4. Singh R. - Sports psychology. K.K. Publications, New Delhi, 2022;
5. Tenenbaum G., Eklund R.C. - Handbook of sport psychology. Fourth edition, Wiley, Hoboken, NJ, 2020;
6. Tohanean D.I. - Communication techniques in sports performance. Course notes. 2024;
7. Watson, J., Hilliard, R., Way, W. - Counseling and Communication Skills in Sport and Performance Psychology. Oxford Research Encyclopedia of Psychology, 2017;
8. Weinberg R.S., Gould D. - Foundations of Sport and Exercise Psychology, Eighth Edition. Human Kinetics, Champaign, IL, 2023.

Bibliografie facultativă

9. Beauchamp M.R., Eys M. - Group Dynamics in Exercise and Sport Psychology, 2nd Edition Routledge, London, 2014;
10. Billings A.C., Butterworth M.L. - Communication and Sport: Surveying the Field. Sage Publications, LA, 2018;
11. Holt N.L., McDonough M.H. - Positive Youth Development through Sport. 3rd Edition, Routledge, London 2014.



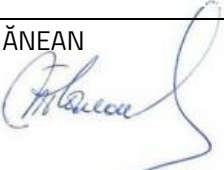

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

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

10. Evaluare

Tipul activității	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs		Examinare scrisă	30%
10.5 10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluare proiect	Prezentare orală	70%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Abilitatea de a implementa strategii de comunicare eficientă, care să sprijine coeziunea echipei, să promoveze un climat pozitiv și să optimizeze performanța individuală și colectivă. 			

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. Dragoș Ioan TOHĂNEAN Titular de curs 	Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN Titular de seminar/ laborator/ proiect 

Notă:

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