

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2023 – 2024

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
1.2. Facultatea	Științe
1.3. Departament	Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studiu	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii <sup>1</sup>	Licență
1.6. Specializarea	Sport și Performanță Motrică

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<i>Bazele generale ale antrenamentului sportiv II</i>	Cod	FSTI.MFE.SPM.L.SO.6.2200.E-6.5I		
2.2. Titular activități de curs	Lector univ.dr. Stoian Iulian				
2.3. Titular activități practice	Lector univ.dr. Stoian Iulian				
2.4. An de studiu <sup>2</sup>	3	2.5. Semestrul <sup>3</sup>	6	2.6. Tipul de evaluare <sup>4</sup>	Examen
2.7. Regimul disciplinei <sup>5</sup>	O	2.8. Categoria formativă a disciplinei <sup>6</sup>	S		

### 3. Timpul total estimat

3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână					
3.1.a.Curs	3.1.b. Seminar	3.1.c. Laborator	3.1.d. Proiect	3.1.e Alte	Total
2	2	-	-	-	4
3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – total ore din planul de învățământ					
3.2.a.Curs	3.2.b. Seminar	3.2.c. Laborator	3.2.d. Proiect	3.2.e Alte	Total <sup>7</sup>
24	24	-	-	-	48
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiu individual<sup>8</sup></b>					<b>Nr. ore</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					28
Tutoriat <sup>9</sup>					10
Examinări <sup>10</sup>					6
<b>3.3. Total ore alocate studiului individual<sup>11</sup> (NOSI<sub>sem</sub>)</b>					<b>100</b>
<b>3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD<sub>sem</sub>)</b>					<b>48</b>
<b>3.5. Total ore pe semestru<sup>12</sup> (NOAD<sub>sem</sub> + NOSI<sub>sem</sub>)</b>					<b>148</b>
<b>3.6. Nr ore / ECTS</b>					<b>25</b>
<b>3.7. Număr de credite<sup>13</sup></b>					<b>6</b>

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

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) <sup>14</sup>	<i>Nu este cazul</i>
4.2. Competențe	<i>Nu este cazul</i>

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

5.1. De desfășurare a cursului <sup>15</sup>	<i>Videoproiector, platforme on-line</i>
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) <sup>16</sup>	<i>Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice</i>

**6. Competențe specifice acumulate<sup>17</sup>**

Număr de credite alocate disciplinei <sup>18</sup>		6	Repartizare credite pe competențe <sup>19</sup>
<b>6.1. Competențe profesionale</b>	CP1	<i>Cunoașterea și înțelegerea conceptelor, noțiunilor și principiilor teoriei antrenamentului sportiv.</i>	2
	CP2	<i>Explicarea și interpretarea factorilor antrenamentului în concordanță cu cerințele teoriei și metodicii antrenamentului sportiv.</i>	1
	CP3	<i>Aplicarea metodelor de antrenament și a cerințelor planificării în antrenamentul sportive în activitatea cu copiii și juniorii.</i>	1
	CP4	<i>Reflecție critică și constructivă, creativitate și inovare în aplicarea cerințelor metodologice ale teoriei antrenamentului sportiv.</i>	1
<b>6.2. Competențe transversale</b>	CT1	<i>Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive în centrele de copii și juniori.</i>	1

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

7.1. Obiectivul general	<i>Însușirea cunoștințelor teoretice și metodice ale Teoriei și Metodicii Antrenamentului Sportiv.</i>
7.2. Obiectivele specifice	<i>Studentții să fie capabili să utilizeze bazele teoretice și metodice ale teoriei antrenamentului sportiv în procesul specific de pregătire a copiilor și juniorilor pentru sportul de performanță.</i>

**8. Conținuturi**

8.1. Curs <sup>20</sup>	Metode de predare <sup>21</sup>	Nr. ore
Metodele antrenamentului sportiv. Considerații generale și clasificarea metodelor.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Metodele de antrenament bazate pe relația efort – odihnă.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Metoda analogiei și metoda modelării	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Dezvoltarea calităților motrice. Aspecte generale și metodologice.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Caracteristicile, formele de manifestare și factorii condiționali ai calităților motrice forța și rezistența.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Caracteristicile, formele de manifestare și factorii condiționali ai calităților motrice viteza, îndemânarea și mobilitatea.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Planificarea în antrenamentul sportiv. Definiții și cerințe generale ale planificării. Planul de perspectivă	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Planul curent, planul de etapă și planul de antrenament	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2

Forma sportivă. Definiție și abordare terminologică. Factorii determinanți ai formei sportive.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Forma sportivă și periodizarea antrenamentului	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Evaluarea în antrenamentul sportiv. Scopul, locul și caracteristicile evaluării în antrenamentul sportiv.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Tipuri de evaluare în antrenamentul sportiv. Evaluarea calităților motrice.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
<b>Total ore curs:</b>		<b>24</b>
<b>8.2. Activități practice</b> (8.2.a. Seminar <sup>22</sup> / 8.2.b. Laborator <sup>23</sup> / 8.2.c. Proiect <sup>24</sup> / 8.2.d. Alte act.practice <sup>25</sup> )	<b>Metode de predare</b>	<b>Nr. ore</b>
Analiza metodelor de antrenament	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Exemplificări ale aplicațiilor metodei exersării	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Importanța aplicării metodelor analogiei și a metodei modelării	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Aprofundarea rolului dezvoltării calităților motrice în antrenamentul sportiv	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Formele de manifestare a calităților motrice forța, rezistența și concordanța acestora cu metodele de antrenament	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Formele de manifestare a calităților motrice viteza, îndemânarea, mobilitatea și concordanța acestora cu metodele de antrenament.	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Aplicații privind planificarea antrenamentului sportiv	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Forma sportivă și rolul ei în periodizarea antrenamentului	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Mijloacele evaluării în antrenamentul sportiv	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Recapitularea noțiunilor și conceptelor antrenamentului sportiv	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
<b>Total ore seminar/laborator</b>		<b>24</b>

## 9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	Bompa, T., O., 2003, <i>Teoria și metodologia antrenamentului</i> , Editura Ex Ponto, Constanța;
	Dragnea, A., Bota, A., 2002, <i>Teoria sportului</i> , Editura Fest, București;
	Nan I., D., 2013, <i>Teoria și metodică antrenamentului sportiv</i> , Editura Universității „Lucian Blaga”;
	Nicu, A., 1993, <i>Antrenamentul Sportiv Modern</i> , EDITIS, București;
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	Colibaba-Evuleț, D., 2007, <i>Praxiologie și Proiectare Curriculară în Educație Fizică și Sport</i> , Editura Universitaria, Craiova;

## 10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului<sup>26</sup>

Se realizează prin contacte periodice cu aceștia în vederea analizei problemei.

Str.  
\_\_\_\_, Sibiu, România  
\_\_\_\_.ulbsibiu.ro

Tel.: +40 269 \_\_\_\_  
Fax: +40 269 \_\_\_\_  
E-mail: \_\_\_\_@ulbsibiu.ro


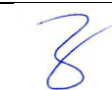
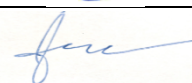
## 11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. <sup>27</sup>
11.4a Examen / Colocviu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)</li> </ul>	Teste pe parcurs <sup>28</sup> :	%	70% (minim 5)	
		Teme de casă:	20%		
		Alte activități <sup>29</sup> :	20%		
		Evaluare finală:	60% (min. 5)		
11.4b Seminar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor</li> </ul>	Evidența intervențiilor, portofoliu de lucrări (referate, sinteze științifice)		30% (minim 5)	
11.4c Laborator	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea aparaturii, a modului de utilizare a instrumentelor specifice; evaluarea unor instrumente sau realizări, prelucrarea și interpretarea unor rezultate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chestionar scris</li> <li>Răspuns oral</li> <li>Caiet de laborator, lucrări experimentale, referate etc.</li> <li>Demonstrație practică</li> </ul>		% (minim 5)	

*Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu CES (persoane cu dizabilități și persoane cu potențial înalt), în funcție de tipul și gradul acestora, la nivelul tuturor elementelor curriculare (competențe, obiective, conținuturi, metode de predare, evaluare alternativă), pentru a asigura șanse echitabile în pregătirea academică a tuturor studenților, acordând atenție sporită nevoilor individuale de învățare.*

Data completării: 29.09.2023

Data avizării în Departament: 10.10.2023

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
<b>Titular disciplină</b>	Lector univ.dr. Stoian Iulian	
<b>Responsabil program de studii</b>	Lector univ.dr. Hășmășan Ioan	
<b>Director Departament</b>	Lector univ.dr. Gheoca Voichița	

<sup>1</sup> Licență / Master

<sup>2</sup> 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

<sup>3</sup> 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

<sup>4</sup> Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

<sup>5</sup> Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

<sup>6</sup> Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

<sup>7</sup> Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.d.e.)

<sup>8</sup> Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

<sup>9</sup> Între 7 și 14 ore

<sup>10</sup> Între 2 și 6 ore

<sup>11</sup> Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

<sup>12</sup> Suma (3.5.) dintre numărul de ore de activitate didactică directă (NOAD) și numărul de ore de studiu individual (NOSI) trebuie să fie egală cu numărul de credite alocate disciplinei (punctul 3.7) x nr. ore pe credit (3.6.)

<sup>13</sup> Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

$$\text{Nr. credite} = \frac{NOCpSpD \times C_C + NOApSpD \times C_A}{TOCpSdP \times C_C + TOApSdP \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

Unde:

- NOCpSpD = Număr ore curs/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- NOApSpD = Număr ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- TOCpSdP = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSdP = Număr total ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână din plan
- C<sub>C</sub>/C<sub>A</sub> = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

Coeficienți	Curs	Aplicații (S/L/P)
Licență	2	1
Master	2,5	1,5
Licență lb. străină	2,5	1,25

<sup>14</sup> Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

<sup>15</sup> Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

<sup>16</sup> Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

<sup>17</sup> Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

<sup>18</sup> Din planul de învățământ

<sup>19</sup> Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

<sup>20</sup> Titluri de capitole și paragrafe

<sup>21</sup> Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

<sup>22</sup> Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

<sup>23</sup> Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

<sup>24</sup> Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

<sup>25</sup> Alte tipuri de activități practice specifice

<sup>26</sup> Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

<sup>27</sup> CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

<sup>28</sup> Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

<sup>29</sup> Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.