

## 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. Ciclu 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 I</i>		Cod	<i>FSTI.MFE.SPM.L.SO.5.2200.E6.41</i>	
2.2. Titular activități de curs	<i>Lector univ.dr. Stoian Iulian</i>				
2.3. Titular activități practice	<i>Lector univ.dr. Stoian Iulian</i>				
2.4. An de studiu <sup>2</sup>	<b>3</b>	2.5. Semestrul <sup>3</sup>	<b>5</b>	2.6. Tipul de evaluare <sup>4</sup>	<b>Examen</b>
2.7. Regimul disciplinei <sup>5</sup>	<b>O</b>	2.8. Categoria formativă a disciplinei <sup>6</sup>	<b>S</b>		

### 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
<b>2</b>	<b>2</b>	-	-	-	<b>4</b>
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>
<b>28</b>	<b>28</b>	-	-	-	<b>56</b>
<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					<b>28</b>
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					<b>28</b>
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					<b>28</b>
Tutoriat <sup>9</sup>					<b>7</b>
Examinări <sup>10</sup>					<b>6</b>
<b>3.3. Total ore alocate studiului individual<sup>11</sup> (<math>NOSI_{sem}</math>)</b>					<b>97</b>
<b>3.4. Total ore din Planul de învățământ (<math>NOAD_{sem}</math>)</b>					<b>56</b>
<b>3.5. Total ore pe semestru<sup>12</sup> (<math>NOAD_{sem} + NOSI_{sem}</math>)</b>					<b>153</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>	<b>2</b>
	CP2	<i>Explicarea și interpretarea factorilor antrenamentului în concordanță cu cerințele teoriei și metodicii antrenamentului sportiv.</i>	<b>1</b>
	CP3	<i>Aplicarea metodelor de antrenament și a cerințelor planificării în antrenamentul sportive în activitatea cu copiii și juniorii.</i>	<b>1</b>
	CP4	<i>Reflecție critică și constructivă, creativitate și inovare în aplicarea cerințelor metodologice ale teoriei antrenamentului sportiv.</i>	<b>1</b>
<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>	<b>1</b>

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

7.1. Obiectivul general	<i>Înșușirea cunoștințelor teoretice și metodice ale Teoriei și Metodicii Antrenamentului Sportiv.</i>
7.2. Obiectivele specifice	<i>Studentii 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
Definiții și concepte ale teoriei antrenamentului sportiv.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Obiectivele și caracteristicile antrenamentului.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Caracterul stadial al antrenamentului sportiv. Conținutul stadiilor antrenamentului sportiv	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Selecția în sport. Modelul de selecție.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Principiile antrenamentului sportiv.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Antrenamentul sportiv și competiția. Antrenament și antrenorat.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Factorii (componentele) antrenamentului sportiv.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Mijloacele antrenamentului sportiv.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Mijloacele de refacere a capacității de efort și mijloacele competiționale.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2

Efort și odihna factori condiționali ai capacității de performanță. Tipuri de efort	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Parametrii efortului.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Orientări metodice privind eficientizarea antrenamentului sportiv.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Recapitularea conceptelor și noțiunilor cu care se operează în antrenamentul sportiv.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
<b>Total ore curs:</b>		<b>28</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>
Identificarea locului teoriei antrenamentului în cadrul teoriilor activităților corporale	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Analiza caracteristicilor antrenamentului	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Aprofundarea rolului selecției ca factor favorizant al obținerii performanței sportive	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Înțelegerea necesității aplicării principiilor antrenamentului sportiv	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Analiza principiilor specifice și a celor psiho-pedagogice	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Analiza raporturilor dintre antrenament și antrenorat. Identificarea rolurilor antrenorului și a coach-ului	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Specificul disciplinelor sportive exemplificat prin ponderea factorilor antrenamentului sportiv	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Analiza raportului dintre factorii antrenamentului și programarea acestuia.	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Exemplificări de mijloace ale antrenamentului sportiv și identificarea modalităților de utilizare eficientă a acestora.	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Relația efort odihnă în antrenamentul sportiv. Supracompensația și supraantrenamentul	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Condiționalitatea dintre cerințele metodologice ale antrenamentului	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Înțelegerea semnificației termenilor utilizați în teoria și metodică antrenamentului sportiv	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
<b>Total ore seminar/laborator</b>		<b>28</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 realizeaza prin contacte periodice cu acestia in vederea analizei problemei.

**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	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	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	• Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor	Evidența intervențiilor, portofoliu de lucrări (referate, sinteze științifice)		30% (minim 5)	
11.4c Laborator	• Cunoașterea aparaturii, a modului de utilizare a instrumentelor specifice; evaluarea unor instrumente sau realizări, prelucrarea și interpretarea unor rezultate	<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> Categoriile formative: 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> Liniiile 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)

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

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 obligatorii a fi promovate anterior sau echivalente

<sup>15</sup> Tablă, videoprojector, 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 videoprojector, 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.