

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025 – 2026

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 ¹	Licență
1.6. Specializarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Bazele generale ale antrenamentului sportiv I			Cod	FSTI.MFE.SPM.L.DS.5.2200.E-5.2		
2.2. Titular activități de curs	Conf. univ. dr. Stoian Iulian						
2.3. Titular activități practice	Conf. univ. dr. Stoian Iulian						
2.4. An de studiu ²	3	2.5. Semestrul ³			5	2.6. Tipul de evaluare ⁴	Examen
2.7. Regimul disciplinei ⁵		O	2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶				DS

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 ⁷
28	28	-	-	-	56
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual ⁸					Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat ⁹					7
Examinări ¹⁰					6
3.3. Total ore alocate studiului individual ¹¹ (NOSI _{sem})					69
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD _{sem})					56
3.5. Total ore pe semestru ¹² (NOAD _{sem} + NOSI _{sem})					125
3.6. Nr ore / ECTS					25
3.7. Număr de credite ¹³					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)				
4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ¹⁴		Nu este cazul		
4.2. Competențe		Nu este cazul		
5. Condiții (acolo unde este cazul)				
5.1. De desfășurare a cursului ¹⁵		Videoproiector, platforme on-line		
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) ¹⁶		Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice		
6. Rezultate ale învățării ¹⁷				
Numărul de credite alocat disciplinei: 5				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
RÎ 1	Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității sportive, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	Studentul/Absolventul: 1.1.Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 1.2.Clasifică formele de organizare și practicare a activității sportive. 1.3.Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului. 1.4.Identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică). 1.5.Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță. 1.6.Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	Studentul/Absolventul: 1.1.1.Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. 1.1.2.Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. 1.2.1.Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. 1.3.1.Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. 1.4.1.Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. 1.5.1.Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice.	1
RÎ 2	Studentul/Absolventul explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică și fiziologie, a fundamentelor bio-mecanice și comportamentale ale activităților motrice, în scopul utilizării eficiente pentru gestionarea efortului fizic sportiv.	Studentul/Absolventul: 2.1.Identifică structuri anatomice ale organismului uman și relațiile cu funcțiile acestora. 2.2.Prezintă acțiunile diferitelor grupe musculare și parametri de mișcare. 2.3.Caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile somato-funcționale, motrice și psihice ale organismului uman.	Studentul/Absolventul: 2.1.1.Argumentează rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în efectuarea actelor și acțiunilor motrice. 2.2.1.Recunoaște parametri de mișcare ai acțiunilor motrice. 2.3.1.Stabilește parametri efortului fizic în funcție de obiectivele de instruire.	1
RÎ 3	Studentul/Absolventul descrie structura, principiile și mecanismele de bază ale evoluției și funcționării psihicului uman, relația sistemică subiect – mediu, metodele și tehnicile de evaluare a caracteristicilor psihomotrice la diferite vârste, în contextul practicării exercițiilor fizice.	Studentul/Absolventul: 3.1.Explică rolul proceselor cognitive în comportamentul motric uman. 3.2.Prezintă rolul manifestărilor socio- afective în modelarea comportamentului motric. 3.3.Ilustrează influența exercițiilor fizice asupra relațiilor sociale.	Studentul/Absolventul: 3.1.1.Alege mijloace de instruire care să favorizeze manifestarea și dezvoltarea proceselor cognitive. 3.2.1.Formulează situații de instruire care să modeleze manifestări socio-afective în practicarea exercițiilor fizice. 3.3.1.Gestionează relațiile interumane în contextul practicării exercițiilor fizice.	1
RÎ 4	Studentul/Absolventul	Studentul/Absolventul:	Studentul/Absolventul:	1

	definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.	4.1. Identifică forma și conținutul exercițiului fizic. 4.2. Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. 4.3. Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice.	4.1.1. Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. 4.2.1. Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. 4.2.2. Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse. 4.3.1. Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.	
RÎ 5	Studentul/Absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.	Studentul/Absolventul: 5.1. Selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire. 5.2. Utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.	Studentul/Absolventul: 5.1.1. Alege variante de predare adecvate contextului educațional. 5.2.1. Adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice.	1

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

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

8. Conținuturi

8.1. Curs ¹⁸	Metode de predare ¹⁹	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
Efortul 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
Total ore curs:		28
8.2. Activități practice (8.2.a. Seminar ²⁰ / 8.2.b. Laborator ²¹ / 8.2.c. Proiect ²² / 8.2.d. Alte act.practice ²³)	Metode de predare	Nr. ore
Identificarea locului teoriei antrenamentului în cadrul teoriilor activităților corporale	Expunere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Analiza caracteristicilor antrenamentului	Expunere, prezentare la tablă a	2

	problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	
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
Total ore seminar/laborator		28

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”;
	Simion, Gh., Mihăilă, I., Stănculescu, G., (2011), <i>Antrenamentul sportiv: concept sistemic</i> , Ovidius University Press, Constanța.
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	Colibaba-Evuleț, D., 2007, <i>Praxiologie și Proiectare Curriculară în Educație Fizică și Sport</i> , Editura Universitaria, Craiova;
	Nicu, A., 1993, <i>Antrenamentul Sportiv Modern</i> , EDITIS, București.

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului²⁴

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

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. ²⁵
11.4a Examen / Colocvii	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ²⁶ :	%	70% (minim 5)	
		Teme de casă:	%		
		Alte activități ²⁷ :	%		
		Evaluare finală:	100% (min. 5)		
11.4b Seminar	• Frecvența/relevanța intervențiilor sau	Evidența intervențiilor, portofoliu de lucrări (referate, sinteze științifice)		30% (minim 5)	

	răspunsurilor			
11.4c Laborator	Cunoașterea aparaturii, a modului de utilizare a instrumentelor specifice; evaluarea unor instrumente sau realizări, prelucrarea și interpretarea unor rezultate	- Chestionar scris - Răspuns oral - Caiet de laborator, lucrări experimentale, referate etc. - Demonstrație practică	% (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: 15.09.2025

Data avizării în Departament: 01.10.2025

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Conf. univ. dr. Stoian Iulian	
Responsabil program de studii	Conf. univ. dr. Stoian Iulian	
Director Departament	Lector univ.dr. Tăușan Ioan	

¹ Licență / Master

² 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

³ 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

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

⁵ Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

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

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

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

⁹ Între 7 și 14 ore

¹⁰ Între 2 și 6 ore

¹¹ Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

¹² 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.)

¹³ 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_C/C_A = 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

¹⁴ Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

¹⁵ Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

¹⁶ Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

¹⁷ Rezultatele învățării se vor menționa în funcție de standardele specifice ale Comisiilor de specialitate ARACIS (<https://www.aracis.ro/ghiduri/>)

¹⁸ Titluri de capitole și paragrafe

¹⁹ Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

²⁰ Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

²¹ Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

²² Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

²³ Alte tipuri de activități practice specifice

²⁴ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²⁵ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²⁶ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁷ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.