

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	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	Psihologia sportului	Cod	FSTI.MFE.SPM.L.DF.6.1200.E-4.3
2.2. Titular activități de curs	Conf.univ.dr. Blanca Grama		
2.3. Titular activități practice	Conf.univ.dr. Blanca Grama		
2.4. An de studiu ²	II	2.5. Semestrul ³	2
2.6. Tipul de evaluare ⁴	E		
2.7. Regimul disciplinei ⁵	O	2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶	

3. Timpul total estimat

3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – <i>număr de ore pe săptămână</i>					
3.1.a.Curs	3.1.b. Seminar	3.1.c. Laborator	3.1.d. Proiect	3.1.e Alte	Total
1	2	-	-	-	3
3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – <i>total ore din planul de învățământ</i>					
3.2.a.Curs	3.2.b. Seminar	3.2.c. Laborator	3.2.d. Proiect	3.2.e Alte	Total ⁷
14	28	-	-	-	42
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual⁸					Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					18
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat ⁹					7
Examinări ¹⁰					5
3.3. Total ore alocate studiului individual¹¹ ($NOSI_{sem}$)					58
3.4. Total ore din Planul de învățământ ($NOAD_{sem}$)					42
3.5. Total ore pe semestru¹² ($NOAD_{sem} + NOSI_{sem}$)					100
3.6. Nr ore / ECTS					25
3.7. Număr de credite¹³					4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ¹⁴	-
4.2. Competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ¹⁵	Suport logistic și infrastructură necesară într-o sală de curs: tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/aplic) ¹⁶	Suport logistic și infrastructură necesară într-o sală de curs: tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line

6. Rezultate ale învățării ¹⁷

Numărul de credite alocat disciplinei: 4				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
R1	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 activităților sportive.	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 activităților sportive 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 activităților sportive. 3.3.1.Gestionează relațiile interumane în contextul practicării activităților sportive.	3

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

7.1. Obiectivul general	Asimilarea cunoștințelor teoretice cu privire la psihologia sportului, înțelegerea importanței studiului acestei discipline, a tehnicilor de intervenție și a aplicării acestora; Formarea abilităților și atitudinilor corecte necesare intervențiilor specifice.
7.2. Obiectivele specifice	Aprofundarea cunoștințelor dobândite la curs. Dezvoltarea capacității individuale de selectare, analiză, interpretare critică; Însușirea noțiunilor de bază cu privire la intervențiile specifice domeniului psihologiei sportului; Dezvoltarea abilităților și intervențiile specifice psihologiei sportului; Dobândirea deprinderilor de lucru independent și de control asupra propriilor performanțe, prin teste de autoevaluare a cunoștințelor.

8. Conținuturi

8.1. Curs ¹⁸	Metode de predare ¹⁹	Nr. ore
Curs 1. Introducerea în psihologia sportului, obiectul de studiu și istoric. Definire. Aspecte de etică și deontologie profesională	Expunere, prelegere, , utilizare videoproiector, discuții cu studenții	1
Curs 2. Stres și anxietate în activitatea sportivă	Expunere, prelegere, , utilizare videoproiector, discuții cu studenții	1
Curs 3. Agresivitate și violență în sport	Expunere, prelegere, , utilizare videoproiector, discuții cu studenții	1
Curs 4. Motivația în sport	Expunere, prelegere, , utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 5. Relația antrenor-sportiv	Expunere, prelegere, , utilizare videoproiector, discuții cu studenții	1
Curs 6. Performanța sportivă.	Expunere, prelegere, ,	2

	utilizare videoproiector, discuții cu studenții	
Curs 7. Personalitatea sportivului de performanță.	Expunere, prelegere, , utilizare videoproiector, discuții cu studenții	1
Curs 8. Pregătirea psihologică pentru concurs	Expunere, prelegere, , utilizare videoproiector, discuții cu studenții	1
Curs 9. Metode și tehnici de intervenție. Imagerie mentală. Controlul atențional. Controlul emoțional.	Expunere, prelegere, , utilizare videoproiector, discuții cu studenții	1
Curs 10. Comunicarea în activitatea sportivă	Expunere, prelegere, , utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 11. Consilierea în activitatea sportivă	Expunere, prelegere, , utilizare videoproiector, discuții cu studenții	1
Total ore curs:		14

8.2. Activități practice

8.2.a. Seminar		Metode de predare²⁰	Nr. ore
Seminar 1	Relația dintre caracteristicile de personalitate și comportamentul sportiv		8
Seminar 2	Agresivitatea în sport. Studiu aplicativ.		4
Seminar 3	Motivația în sport. Aplicații și exemplificări		4
Seminar 4	Personalitatea sportivului. Studii de caz		4
Seminar 5	Metode și tehnici de intervenție. Imagerie mentală. Controlul atențional. Controlul emoțional. Aplicații		4
Seminar 6	Comunicarea și consilierea în activitatea sportivă. Aplicații.		4
Total ore seminar:			28

Bibliografie

8.3. Referințe bibliografice recomandate	Bull, S. (2011), Psihologia sportului – ghid pentru optimizarea performanțelor, Editura Trei, Colectia Psihologia pentru toti, Bucuresti
	Epuran, M., (1990), <i>Modelarea conduitei sportive</i> , Bucuresti, Ed. Sport-Turism.
	Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., (2008) <i>Psihologia sportului de performanță-teorie și practică</i> , Bucuresti, Ed. FEST.
	Holdevici, I.(2009), <i>Tratat de psihoterapie cognitiv-comportamentala</i> . Bucuresti, Editura Trei.
	Holdevici, I. (2008), <i>Ameliorarea performanțelor individuale prin tehnici de psihoterapie</i> , Editura Lider, Colectia Medicina București.
	Predoiu, R. (2016), <i>Psihologia sportului - maximizarea performanțelor sportive</i> , Editura Polirom, Bucuresti
	Tenenbaum, G. & Eklund, R. C. (Eds.), (2007) <i>Handbook of sport psychology</i> . 3rd ed., John Wiley & Sons, Hoboken, New Jersey.
8.4. Referințe bibliografice suplimentare	Jarvis, M. <i>Sport Psychology, A student Handbook</i> , Taylor & Francis e-Library, 2006

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului²¹

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și cluburilor sportive pentru acordarea de asistență psihologică în sportul de performanță

10. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Pondere din nota finală	Obs. ²²
11.4a Examen / Colocviu	Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ²³ :	$P_{1.1} = \frac{\%}{N_{1.1} \geq 5}$	$P_1 = P_{1.1} + P_{1.2} + P_{1.3} + P_{1.4}$
		Teme de casă:	$P_{1.2} = \frac{\%}{N_{1.2} \geq 5}$	
		Alte activități ²⁴ :	$P_{1.3} = \frac{\%}{N_{1.3} \geq 5}$	
		Evaluare finală:	$P_{1.4} = \frac{\%}{N_{1.4} \geq 5}$	
11.4b Seminar	Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor	Evidența intervențiilor, portofoliu de lucrări (referate, sinteze științifice)	45 % (minim 5)	CPE
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	$P_3 = \frac{\%}{N_3 \geq 5}$	
11.4d Proiect	Calitatea proiectului realizat, corectitudinea documentației proiectului, justificarea soluțiilor alese	- Autoevaluarea, prezentarea și/sau susținerea proiectului - Evaluarea critică a unui proiect	$P_4 = \frac{\%}{N_4 \geq 5}$	
11.5 Standard minim de performanță ²⁵			$N_T = 5$	$P_T = 100\%$

Data completării: 15/09/2025

Data avizării în Departament: 01/10/2025

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Conf.univ.dr. Blanca Grama	
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

²¹ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²² CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²³ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁴ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

²⁵ Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.