

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024 - 2025

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	Master
1.6. Specializarea	Antrenament și Performanță

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<i>Teoria și metodică antrenamentului sportiv I</i>		Cod	<i>FSTI.MFE.AP.M.RO.1.2200.E-8.2</i>	
2.2. Titular activități de curs	<i>Conferențiar univ.dr. Bădescu Delia</i>				
2.3. Titular activități practice	<i>Conferențiar univ.dr. Bădescu Delia</i>				
2.4. An de studiu ²	1	2.5. Semestrul ³	1	2.6. Tipul de evaluare ⁴	Examen
2.7. Regimul disciplinei ⁵	O	2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶	S		

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
2	2	-	-	-	4
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
28	28	-	-	-	56
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual⁸					Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					50
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					34
Tutoriat ⁹					14
Examinări ¹⁰					6
3.3. Total ore alocate studiului individual¹¹ (NOSI_{sem})					144
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD_{sem})					56
3.5. Total ore pe semestru¹² (NOAD_{sem} + NOSI_{sem})					200
3.6. Nr ore / ECTS					25
3.7. Număr de credite¹³					8



4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ¹⁴	<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 ¹⁵	<i>Videoproiector, platforme on-line</i>
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) ¹⁶	<i>Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice</i>

6. Competențe specifice acumulate¹⁷

Număr de credite alocate disciplinei ¹⁸		6	Repartizare credite pe competențe ¹⁹
6.1. Competențe profesionale	CP1	<i>Cunoașterea și înțelegerea conceptelor, noțiunilor și principiilor teoriei și metodicii 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 sportiv în activitatea cu sportivii junior și seniori.</i>	1
	CP4	<i>Reflecție critică și constructivă, creativitate și inovare în aplicarea cerințelor metodologice ale teoriei și metodicii antrenamentului sportiv.</i>	1
6.2. Competențe transversale	CT1	<i>Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive în centrele de juniori și seniori.</i>	1

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 grupelor de sportivi avansați și de performanță.</i>

8. Conținuturi

8.1. Curs ²⁰	Metode de predare ²¹	Nr. ore
Curs introductiv, prezentarea fișei disciplinei	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Antrenamentul sportiv, proces de pregătire stadial.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Conținutul stadiilor antrenamentului sportiv; mijloace utilizate.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Factorii antrenamentului sportiv; pregătirea fizică.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Factorii antrenamentului sportiv; pregătirea tehnică.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Factorii antrenamentului sportiv; pregătirea tactică.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Factorii antrenamentului sportiv; pregătirea teoretică.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Factorii antrenamentului sportiv; pregătirea biologică pentru concurs.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Factorii antrenamentului sportiv; pregătirea artistică.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2

Str.

____, Sibiu, România
____.ulbsibiu.ro

Tel.: +40 269 _____

Fax: +40 269 _____

E-mail: ____@ulbsibiu.ro



Factorii antrenamentului sportiv; pregătirea psihologică.	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 ²² / 8.2.b. Laborator ²³ / 8.2.c. Proiect ²⁴ / 8.2.d. Alte act.practice ²⁵)	Metode de predare	Nr. ore
Analiza caracteristicilor antrenamentului, ce trebuie să știe un antrenor.	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Dezbaterea unor aspecte referitoare la creșterea eficienței antrenamentului sportiv ca proces de pregătire stadial.	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Analiza aprofundată a mijloacelor de antrenament. Conceperea de exerciții și jocuri pentru realizarea obiectivelor a.s.	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Realizarea și prezentarea de teme referitoare la pregătirea fizică	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Realizarea și prezentarea de teme referitoare la pregătirea tehnică.	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Realizarea și prezentarea de teme referitoare la pregătirea tactică	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Realizarea și prezentarea de teme referitoare la pregătirea teoretică	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Realizarea și prezentarea de teme referitoare la pregătirea biologică pentru concurs	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Realizarea și prezentarea de teme referitoare la pregătirea artistică	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Realizarea și prezentarea de teme referitoare la pregătirea psihologică	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Analiza raportului dintre factorii antrenamentului și programarea acestora.	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Prezentarea, discutarea de teme și referate	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
		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”;
	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 programului²⁶

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. ²⁷
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ²⁸ :	30 %	100 % (minim 5)	
		Teme de casă:	%		
		Alte activități ²⁹ :	%		
		Evaluare finală:	70 % (min. 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: | 2 | 7 | / | 0 | 9 | / | 2 | 0 | 2 | 4 |

Data avizării în Departament: | 0 | 2 | / | 1 | 0 | / | 2 | 0 | 2 | 4 |

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

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, videoprojector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

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

¹⁷ Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

¹⁸ Din planul de învățământ

¹⁹ Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

²⁰ Titluri de capitole și paragrafe

²¹ Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoprojector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

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

²³ Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

²⁴ Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

²⁵ Alte tipuri de activități practice specifice

²⁶ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

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

²⁸ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁹ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.