

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	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclu de studii ¹	Master
1.6. Specializarea	Antrenament și Performanță

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei							Teoria și metodică antrenamentului sportiv II			Cod	FSTI.MFE.AP.M.DS.2.2200.E-7.2			
2.2. Titular activități de curs							Conferențiar univ.dr. Bădescu Delia							
2.3. Titular activități practice							Conferențiar univ.dr. Bădescu Delia							
2.4. An de studiu ²							1	2.5. Semestrul ³			2	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 – 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					36
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					36
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					36
Tutoriat ⁹					5
Examinări ¹⁰					6
3.3. Total ore alocate studiului individual ¹¹ ($NOSI_{sem}$)					119
3.4. Total ore din Planul de învățământ ($NOAD_{sem}$)					56
3.5. Total ore pe semestru ¹² ($NOAD_{sem} + NOSI_{sem}$)					175
3.6. Nr ore / ECTS					25
3.7. Număr de credite ¹³					7

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. Rezultate ale învățării ¹⁷

Numărul de credite alocat disciplinei: 7				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
Rî 1	Studentul identifică și analizează caracteristicile principale ale procesului de antrenament sportiv, demonstrând capacitatea de a selecta și adapta mijloacele și metodele specifice fiecărui stadiu de pregătire.	Studentul identifică și analizează structura procesului de antrenament sportiv, selectând metode și mijloace specifice pentru fiecare stadiu de pregătire.	Își asumă rolul activ în proiectarea și ajustarea procesului de pregătire, în funcție de contextul sportiv și nevoile individuale.	3
Rî 2	Cunoașterea și proiectarea exercițiilor și planurilor de pregătire integrată (fizică, tehnică, tactică, teoretică, psihologică etc.).	Studentul concepe exerciții, jocuri și teme aplicative pentru dezvoltarea pregătirii fizice, tehnice, tactice și psihologice. dovedind inițiativă, creativitate și responsabilitate în organizarea procesului de antrenament.	Demonstrează inițiativă și responsabilitate în elaborarea unor soluții personalizate, aplicabile în situații reale de antrenament.	2
Rî 3	Evaluează și corelează factorii antrenamentului sportiv în funcție de obiectivele de performanță,	Studentul evaluează corelațiile dintre factorii antrenamentului sportiv și elaborează planuri de pregătire bazate pe analiza performanței.	Demonstrează autonomie în luarea deciziilor privind structura și conținutul pregătirii sportivilor	2

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>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 ¹⁸		Metode de predare ¹⁹	Nr. ore
Curs 1	Curs introductiv, prezentarea fișei disciplinei	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 2	Parametrii efortului. Volumul	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 3	Parametrii efortului. Intensitatea	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 4-5	Parametrii efortului. Durata	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Curs 6-7	Parametrii efortului. Complexitatea.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4

		discuții cu studenții	
Curs 8-9	Periodizarea a.s.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Curs 10	Planificarea a.s.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 11	Supracompensarea	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 12	Structurarea antrenamentului pe zone de efort. Clasificarea eforturilor de antrenament	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 13	Modalități de dezvoltare a substraturilor energetice care susțin efortul	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 14	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

Activități practice (8.2.a. Seminar ²⁰ / 8.2.b. Laborator ²¹ / 8.2.c. Proiect ²²)	Metode de predare	Nr. ore
Act. 1 Prezentarea, discutarea de teme și referate din tematica de la curs	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Act. 2 Prezentarea, discutarea de teme și referate din tematica de la curs	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Act. 3 Prezentarea, discutarea de teme și referate din tematica de la curs	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Act. 4 Prezentarea, discutarea de teme și referate din tematica de la curs	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Act. 5 Prezentarea, discutarea de teme și referate din tematica de la curs	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Act. 6 Prezentarea, discutarea de teme și referate din tematica de la curs	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Act. 7 Prezentarea, discutarea de teme și referate din tematica de la curs	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Act. 8 Prezentarea, discutarea de teme și referate din tematica de la curs	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Act. 9-10 Prezentarea, discutarea de teme și referate din tematica de la curs	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Act. 11-12 Prezentarea, discutarea de teme și referate din tematica de la curs	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Act. 13 Prezentarea, discutarea de teme și referate din tematica de la curs	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Act. 14 Prezentarea, discutarea de teme și referate din tematica de la curs	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;
	Bădescu Delia, 2025, <i>Teoria și metodică antrenamentului sportiv</i> , Note de curs
	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 programului²³

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. ²⁴
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ²⁵ :	30 %	100 % (minim 5)	
		Teme de casă:	%		
		Alte activități ²⁶ :	%		
		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: 15/09/2025

Data avizării în Departament: 01/10/2025

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Conferențiar univ.dr. Bădescu Delia	
Responsabil program de studii	Conf.univ.dr. Stoian Iulian	
Director Departament	Lector univ.dr. Ioan 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 Linile 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 Demonstrație practică, exercițiu, experiment

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

²³ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²⁴ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²⁵ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁶ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.