UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*

FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

GHID
DE STUDII UNIVERSITARE DE MASTERAT

PROGRAMUL DE STUDII

EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI ANTRENAMENT SPORTIV

ÎNVĂŢĂMÂNT CU FRECVENŢĂ (IF)

2026-2028

CUPRINS

1. **UNIVERSITATEA *SPIRU HARET* – COMPONENTĂ DE BAZĂ A ÎNVĂȚĂMÂNTULUI ROMÂNESC /**3

2. **PREZENTAREA FACULTĂȚII DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT /**4

3. **PREZENTAREA PROGRAMULUI EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI ANTRENAMENT SPORTIV – ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ (IF) /**5

4. **INFORMATII GENERALE PENTRU STUDENȚI /** 8

5. **PLANUL DE ÎNVĂȚĂMÂNT ŞI FIŞELE DISCIPLINELOR ANUL I /**10

6. **PLANUL DE ÎNVĂȚĂMÂNT ŞI FIŞELE DISCIPLINELOR ANUL II** /68

1. UNIVERSITATEA *SPIRU HARET* – COMPONENTĂ DE BAZĂ A ÎNVĂŢĂMÂNTULUI ROMÂNESC

La 19 ianuarie 1991 a luat fiinţă Fundaţia *România de Mâine,* instituţie social-umanistă de cultură, ştiinţă şi învăţământ cu caracter nonprofit, potrivit prevederilor *Legii pentru persoanele juridice nr. 21/1924* şi, în cadrul acesteia, Universitatea *Spiru Haret.*

Universitatea *Spiru Haret* a fost creată şi organizată după modelul Universităţii *Harvard,* având drept spirit tutelar pe marele om de ştiinţă, reformator şi ctitor al învăţământului modern în România, *Spiru Haret,* a cărui activitate ştiinţifică, educativă şi social-culturală a avut şi are o deosebită însemnătate şi rezonanţă în societatea românească.

La 14 februarie 2000, Universitatea *Spiru Haret* a fost acreditată de Consiliul Naţional de Evaluare Academică şi Acreditare. *Legea nr. 443 din 5 iulie 2002* consfinţeşte faptul că Universitatea *Spiru Haret* este „ *instituţie de învăţământ superior, persoană juridică de drept privat şi de utilitate publică, parte a sistemului naţional de învăţământ".*

Întreaga activitate a Universităţii s-a întemeiat pe recunoaşterea şi aplicarea măsurilor legislative prioritare cu privire la învăţământ şi cercetare.

Asumându-şi, de la înfiinţare, *misiunea de învăţământ şi cercetare*, orientate pe valori, creativitate, obţinerea de cunoştinţe fundamentale, dar şi de cunoştinţe, competenţe şi abilităţi de utilitate directă în profesie şi în societate, Universitatea *Spiru Haret* a urmărit şi urmăreşte permanent dezvoltarea integrală şi armonioasă a individualităţii umane, asumarea unui sistem de valori capabil să contribuie la împlinirea personală, dezvoltarea spiritului antreprenorial, participarea activă la viaţa comunităţii şi a societăţii, la succesul în competiţia pentru angajare pe piaţa muncii. Drept urmare, Universitatea a devenit o instituţie de învăţământ superior şi cercetare ştiinţifică, abilitată să acorde titlurile prevăzute de lege, potrivit autonomiei universitare şi libertăţii academice.

Universitatea *Spiru Haret* are preocupări constante în identificarea nevoii educaţionale reale a pieţei muncii şi adaptarea flexibilă a programelor de studiu pe care le oferă.

Din punct de vedere al relaţiilor internaţionale, obiectivul central al strategiei USH este multi-dimensional:

- creşterea recunoaşterii academice şi a vizibilităţii universităţii prin reducerea discrepanţei dintre cunoaşterea oferită şi nevoile pieţei muncii;
- adăugarea de valoare educaţională centrată pe student, publicistică şi ştiinţifică cuantificabilă şi recognoscibilă;
- **î**ntreaga comunitate a Universităţii *Spiru Haret* dovedeşte prin preocupările sale o atitudine proactivă responsabilă, contribuie la realizări de vârf în domeniile de activitate cu puternică tentă realistă în raport cu nevoile economiei şi societăţii, participă la conferinţe internaţionale recunoscute ISI Thomson, organizează sesiuni şi workshop-uri ştiinţifice de recunoaştere internaţională, face parte din echipe de lucru interuniversitare în proiecte FP7 în cadrul cărora promovează valorile europene, ca surse ale propriilor valori, în diferite stadii de recunoaştere dincolo de marginile ţării, USH susţine şi adaugă, astfel, valoarea educaţională la cea europeană, contribuind la îmbunătăţirea imaginii învăţământului românesc pe plan european şi internaţional, şi la creşterea prestigiului României pe scena internaţională contemporană.

2. PREZENTAREA FACULTĂŢII DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

Adresa

Şoseaua Berceni, nr. 24, sector 4, Bucureşti

Telefon/Fax 021. 317.19.00, e-mail: secretariat_efs@spiruharet.ro

Actul normativ prin care facultatea a fost acreditată este Legea nr. 443/05.07.2002 publicată în Monitorul Oficial Partea I, nr. 675/11.09.2002. Programele de studiu din cadrul Facultăţii de Educaţie Fizică şi Sport corespund principiilor şi idealurilor înscrise în Magna Charta Universitatum, adoptată la Bologna, la care a aderat şi Universitatea *Spiru Haret*.

Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport a Universităţii *Spiru Haret are misiune didactică şi de cercetare ştiinţifică* şi îşi asumă rolul fundamental în formarea specialiştilor în domeniul de studii de licenţă, Educaţie fizică şi sport şi Kinetoterapie în acord cu cerinţele, prezente şi de perspectivă, formulate de societatea românească în continuă evoluţie către valorile europene recunoscute. Misiunea asumată se adresează absolvenţilor învăţământului preuniversitar care doresc să se pregătească pentru a deveni specialişti în Educaţie fizică şi sport şi Kinetoterapie într-un mediu universitar performant.

Misiunea didactică, de formare a specialiştilor în domeniul Educaţie fizică şi sport şi Kinetoterapie vizează atât formarea profesională prin studii de licenţă în profesiunea de profesor de educaţie fizică, antrenor pe ramuri de sport, antrenor federaţie sportivă, kinetoterapeut, profesor de cultură fizică medicală, cât şi formarea continuă prin studii universitate de master.

Misiunea de cercetare ştiinţifică a Facultăţii de Educaţie Fizică şi Sport, vizează aspectele formării competenţelor necesare realizării a unor cercetări experimentale, a studiilor de caz, în cadrul Centrului propriu de cercetare ştiinţifică a facultăţii şi al celor două cercuri ştiinţifice de cercetare ale studenţilor sub îndrumarea cadrelor didactice ale facultăţii.

Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport acţionează în conformitate cu prevederile din Carta Universităţii *Spiru Haret* care sunt în concordanţă cu legislaţia naţională şi cu principiile Europene ale învăţământului superior.

Facultatea de *Educaţie Fizică şi Sport* a Universităţii *Spiru Haret* funcţionează cu următoarele programe de studii de licenţă şi master.

A. Studii universitare de licenţă

În domeniul Educaţie Fizică şi Sport

- Programul: Educaţie Fizică şi Sportivă - învăţământ cu frecvenţă (IF)

În domeniul Kinetoterapie

- Programul: Kinetoterapie şi motricitate specială – învăţământ cu frecvenţă (IF)

B. Studii universitare de master

În domeniul Ştiinţa sportului şi educaţiei fizice

- Programul: Educaţie fizică şi antrenament sportiv - învăţământ cu frecvenţă (IF)
- Programul: Kinetoterapia în afecţiunile locomotorii - învăţământ cu frecvenţă (IF)

3. PREZENTAREA PROGRAMUL DE STUDII UNIVERSITARE DE MASTER
EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI ANTRENAMENT SPORTIV
Învăţământ cu frecvenţă (IF)

Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport a Universităţii *Spiru Haret*, organizează cursuri la programul Educaţie fizică şi antrenament sportiv pentru forma Învăţământ cu Frecvenţă (IF)

Programul Educaţie fizică şi antrenament sportiv – are ca scop aprofundarea cunoştinţelor de specialitate achiziţionate în ciclul de licenţă specializările Educaţie fizică şi sportivă şi de formare a competenţelor avansate pe linie profesională.

Studiile universitate de master oferă absolvenţilor posibilităţi multiple de manifestare profesională, dat fiind conţinutul şi caracterul interdisciplinar al disciplinelor de studiu, în conformitate cu învăţământul contemporan şi cerinţele educaţionale ale Uniunii Europene.

Cadrul legislativ de funcţionare a facultăţii este precizat prin Hotărâri de guvern, publicate în Monitoare oficiale, emise în anul 2026.

A. STUDII UNIVERSITARE DE LICENŢĂ

Domeniul Educaţie Fizică şi Sport

- *Educaţie Fizică şi Sportivă* – învăţământ cu frecvenţă (IF), program acreditat (A) conform Anexelor nr. 1-4 la Hotărârea Guvernului nr. 606/2026, privind aprobarea Nomenclatorului domeniilor și al specializărilor/programelor de studii universitare și a structurii instituțiilor de învățământ superior pentru anul universitar 2026-2027, publicată în Monitorul Oficial al României Partea I, nr. 679 bis din 17 august 2026.

Domeniul Kinetoterapie

- *Kinetoterapie şi motricitate specială* - învăţământ cu frecvenţă (IF), program acreditat (A) conform Anexelor nr. 1-4 la Hotărârea Guvernului nr. 606/2026, privind aprobarea Nomenclatorului domeniilor și al specializărilor/programelor de studii universitare și a structurii instituțiilor de învățământ superior pentru anul universitar 2026-2027, publicată în Monitorul Oficial al României Partea I, nr. . 679 bis din 17 august 2026.

B. STUDII UNIVERSITARE DE MASTER

Domeniul Ştiinţa sportului şi educaţiei fizice

Educaţie fizică şi antrenament sportiv – învăţământ cu frecvenţă (IF), program acreditat (A), conform Anexelor nr.1 și 2 la Hotărârea Guvernului nr. 607/2026 privind domeniile și programele de studii universitare de master acreditate și numărul maxim de studenți ce pot fi școlarizați în anul universitar 2026-2027, publicată în Monitorul Oficial Partea I, nr. 679 bis din 17 august 2026.

Kinetoterapia în afecţiunile locomotorii - învăţământ cu frecvenţă (IF), program acreditat (A), conform Anexelor nr.1 și 2 la Hotărârea Guvernului nr. 607/2026 privind domeniile și programele de studii universitare de master acreditate și numărul maxim de studenți ce pot fi școlarizați în anul universitar 2026-2027, publicată în Monitorul Oficial Partea I, nr. 679 bis din 17 august 2026.

Corpul didactic

Instruirea masteranzilor de la programul Educaţie fizică şi antrenament sportiv este asigurtată de un corp de cadre didactice cu competenţe profesionale şi psihpedagogice solide, care deţin titlul ştiinţific de doctor în domeniul de predare.

Corpul didactic este format din următoarele cadre:

Prof. univ.dr. Albeanu Grigore

Prof. univ. dr. Cojocaru Adin Marian

Conf. univ. dr. Bondrea Marian

Conf. univ. dr. Păun Gheorghe Dan

Conf. univ. dr. Cojocaru Marilena

Conf. univ. dr. Gheorghe Daniel

Lector univ. dr. Alexandrescu Lygia

Lector univ.dr. Bănică Loredana

Lector univ. dr. Cătună George Cristian

Lector univ.dr. Gheorghe Ioana Georgeta

Lector univ. dr. Ghinea Carmen

Lector univ. dr. Iorga Anca

Asist. univ. dr. Jari Sabri

Asist. univ. dr. Iacobini Alexandra Reta

Procesul de învăţământ

Procesul didactic se desfăşoară conform planurilor de învăţământ şi fişelor disciplinelor. Structura programului de studiu asigură corespondenţa dintre rezultatele învăţării, competenţele şi abilităţile dobândite şi necesare ocupaţiilor profesionale cerute pe piaţa muncii.

Planurile de învăţământ sunt concepute în conformitate cu cerinţele normative stabilite pe plan naţional şi european, iar disciplinele de studiu sunt centrate pe formarea competenţelor de specialitate.

Planurile de învăţământ cuprind discipline de aprofundare şi discipline de sinteză în concordanţă cu obiectivele specializării, grupate pe categorii obligatorii şi opţionale şi stagii de practică.

Programele de studii sunt creditate cu câte 30 de puncte credite pe semestru, respectiv 120 de puncte credite pentru 2 ani de studii de master.

Clasificarea ocupaţiilor din România (COR)

Studiile de master la programul Educaţie fizică şi antrenament sportiv conduc la dobândirea de cunoştinţe, competenţe şi abilităţi, care asigură absolvenţilor calificarea la nivel de masterat, pentru ocupaţiile specifice, precizate de Clasificarea Ocupaţiilor din România (Cod COR/ISCO-08): profesor în învăţământul liceal şi universitar, cercetător în educaţie fizică şi sport, asistent de cercetare în educaţie fizică şi sport, consilier sportiv.

Compatibilitatea cu alte programe

Planurile de învăţământ conferă atât compatibilitate cu cadrul de calificări din ţara noastră pentru meseriile de profesor de educaţie fizică şi antrenor, cât şi compatibilitate cu disciplinele curriculare de acelaşi tip din spaţiul Uniunii Europene, conform standardelor stabilite de procesul Bologna, ponderea disciplinelor fiind exprimată la nivelul creditelor de studii ECTS.

Durata studiilor

Durata studiilor la programul de masterat Educaţie fizică şi antrenament sportiv, cu frecvenţă (IF) este de doi ani.

Pregătirea practică a studenţilor

Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport a Universităţii *Spiru Haret* dispune de un modern sediu, dotat 2 amfiteatre, cabinet de informatică, 2 cabinete de masaj, 2 cabinete de kinetoterapie, sală de jocuri sportive, sală de gimnastică, sală judo, sală de fitness-culturism, balon tenis/handbal, stadion cu gazon, balon fotbal/handbal, teren pentru atletism, bazine de înot, sală fitness, cabinete de specialitate.

Masteranzii beneficiază de condiţii optime de pregătire practică şi metodică având la dispoziţie baza materială din sediul facultăţii şi din Complexul Sportiv al Universităţii *Spiru Haret.* Există dotări pentru practicarea ramurilor sportive: atletism, baschet, fotbal, volei, handbal, tenis, înot.

Sistemul de evaluare

Evaluarea pregătirii masterdandului se efectuează prin activităţi didactice directe pe parcursul semestrului, în cadrul seminariilor, prin lucrări practice, prin referate, teste, probe de control, precizate în fişele disciplinelor.

Evaluarea finală la disciplinele prevăzute în planul de învăţământ, se efectuează, astfel:

- Examenele (E) se susţin în sesiunile de examene (iarnă, vară, toamnă).
- Colocviile (Cv) se susţin în ultima săptămână a semestrului.
- La disciplinele prevăzute cu verificare pe parcurs (Vp) evaluarea se încheie înaintea sesiunii de examene.

Cercetarea ştiinţifică

Cercetarea ştiinţifică se concretizează în studii experimentale, interdisciplinare, studii de caz, în cadrul Centrului propriu de cercetare ştiinţifică, care vizează:

- profesionalism şi atitudine etică în cercetarea ştiinţifică;
- performanţă în cercetare (concretizată în rezultate, performanţe sportive obţinute la nivel naţional şi internaţional, în publicaţii/articole ISI recunoscute pe plan internaţional, participare activă la conferinţe şi reuniuni ştiinţifice naţionale şi internaţionale);
- dezvoltare profesională continuă a resurselor umane ale facultăţii implicate în cercetarea ştiinţifică.

Activitatea de cercetare a cadrelor didactice şi a studenţilor se desfăşoară pe baza planurilor de perspectivă şi a planurilor de cercetare anuală, întocmite pe baza portofoliilor cadrelor didactice.

Personalul didactic care predă la programul Educaţie fizică şi antrenament sportiv este angrenat în activitatea de cercetare ştiinţifică, prin publicarea de articole în reviste cotate internaţional, ISI şi BDI, prin participare cu comunicări la congrese, simpozioane, workshop-uri, sesiuni internaţionale şi naţionale cu caracter în principal interdisciplinar, având ca tematică activitatea domeniului Ştiinţa sportului şi educaţiei fizice.

Masteranzi şi absolvenţi

Admiterea la programul de master Educaţie fizică şi antrenament sportiv se desfăşoară conform reglementărilor legale.

Concursul de admitere constă, în:

a. Testarea cunoştinţelor şi a capacităţii cognitive ale candidatului - grilă de evaluare
b. Media aritmetică a celor trei sau patru ani de studii de licenţă
c. Media finală de admitere se calculează ca medie aritmetică a notelor obţinute la punctele a şi b.

În caz de egalitate**,** departajarea se face luând în calcul media aritmetică între examenul de licenţă şi media celor 3 sau 4 ani de studii.

La programul de studii universitare de master *Educaţie fizică şi antrenament sportiv* sunt admişi candidaţii la următoarele măiestrii sportive: atletism, baschet, fotbal, handbal, înot, tenis şi volei.

Absolvenţii

Absolvenţii programului sunt masteranzi care au acumulat cele 120 de credite de studiu, în cei doi ani de studii şi pot susţine examenul de disertaţie. Prin acest examen ei finalizează studiile la Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport, programul Educaţie fizică şi antrenament sportiv. Examenul se desfăşoară conform *Regulamentului propriu privind organizarea şi desfăşurarea examenului de disertaţie* şi constă în susţinerea lucrării de disertaţie care conferă absolventului titlul de *absolvent master în Educaţie fizică şi antrenament sportiv*. Pentru promovarea examenului de disertaţie se acordă 10 credite suplimentare**.**

Fiecărui absolvent al programului de masterat Educaţie fizică şi antrenament sportiv - i se eliberează diploma de master în domeniul Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice, precum şi suplimentul diplomă al cărui conţinut este în conformitate prevederilor legale în vigoare şi cu normele europene.

Alumni

Între facultate şi absolvenţi programului se păstrează legătura prin secţiunea alumni. Absolvenţii programului Educaţie fizică şi antrenament sportiv completează fişa Alumni, în care sunt precizate şi informaţii legate de inserţia pe piaţa muncii.

Baza materială

Activitatea didactică (cursurile, seminariile, lucrările de laborator şi cele practice) la programul de masterat Educaţie fizică şi antrenament sportiv se desfăşoară în spaţiul propriu, într-un sediu modern, dotat 2 amfiteatre, cabinet de informatică, 2 cabinete de masaj, 2 cabinete de kinetoterapie, sală de jocuri sportive, sală de gimnastică, sală judo, sală de fitness-culturism, balon tenis/handbal, stadion cu gazon, balon fotbal/handbal, teren pentru atletism, bazine de înot, sală fitness, cabinete de specialitate sală de conferinţe.

Studenţii au la dispoziţie o bibliotecă cu peste 2700 de titluri de manuale, cărţi de specialitate, monografii, reviste de specialitate într-un tiraj de peste 9400 volume şi o sală modernă de lectură dotată cu calculatoare necesare desfăşurării procesului de învăţământ.

Direcţii de acţiune

În vederea eficientizării procesului educativ în cadrul programului de masterat Educaţie fizică şi antrenament sportiv, preconizăm să acţionăm în sensul:

- aprofundării şi interdisciplinarităţii conţinutului disciplinelor de studiu, corelat cu cerinţe pieţii;
- modernizării tehnologiei în comunicarea didactică;
- extinderea şi aprofundarea practicii de specialitate.

4. INFORMAŢII GENERALE PENTRU STUDENŢI

Transferul de credite ECTS

Universitatea *Spiru Haret* a adoptat Sistemul European de Credite Transferabile (ECTS - European Credit Transfer System) şi îl aplică în evaluarea activităţilor studenţilor de la toate specializările şi formele de învăţământ din structura sa, atât la ciclul de studii universitare de licenţă, cât şi la ciclul de studii masterale.

Creditul reprezintă un număr convenţional care se asociază unei discipline sau activităţi independente din planul de învăţământ prin care se evaluează efortul calitativ solicitat studentului (participare la cursuri, seminarii şi laboratoare, elabaorarea proiectelor, efectuarea temelor, activităţi practice, studiu individual, examene etc) pentru asimilarea cunoştinţelor aferente unei discipline/activităţi.

Accesul la platforma de învăţare/evaluare eLearning blackboard

Accesul la sursele de învăţare se face prin internet, la pagina web a universităţii: www. spiruharet.ro Masteranzi au acces la resursele virtuale necesare instruirii, prin crearea contului personal de acces la butonul Acces Blackboard. ID se introduce codul numeric personal(CNP), la Parolă PRENUMELE mamei. Conturile formate sunt acceptate numai dacă datele personale, respectiv numele şi codul numeric personal sunt incluse în baza de date/evidenţă masteanzi.

Modul de calcul al notei finale

Metodologia de evaluare, precum şi modul de stabilire a notei finale se fixează de către titularul de disciplină şi este precizat în planul de învăţământ, în fişa disciplinei şi se comunică masteranzilor, la avizierul fiecărei discipline din cadrul facultăţii şi pe pagina web a facultăţii şi formei de învăţământ, la începutul fiecărui semestru.

Nota finală la fiecare disciplină de studiu este media obţinută din:

- evaluarea pe parcurs/proba de control - cu pondere de 30%;
- evaluarea temei/temelor pe parcursul semestrului – 10%
- examenul/colocviul final - cu pondere de 60%.

Este promovat studentul care a obţinut numărul minim de credite prevăzut, pentru fiecare an de studiu, în conformitate cu Regulamentul de credite transferabile.

Studentul obţine numărul de credite prevăzut la o disciplină prin promovarea acesteia (nota minimă de promovare este 5).

Modul de desfăşurare a probelor de verificare, colocviilor, examenelor

Evaluarea pregătirii profesionale a masterandului se face pe întreg parcursul studiilor, în cadrul seminariilor, temelor practice, verificărilor, proiectelor şi prin examene care se susţin în sesiunile stabilite în conformitate cu structura anului universitar şi cu fişa disciplinei.

Probele de verificare pe parcurs se susţin pe parcurs la disciplinele practice, conform precizărilor specificate în fişa disciplinei şi se comunică la începutul semestrului.

Disciplinele la care masteranzii sunt evaluaţi prin colocviu se finalizează în ultima săptămână a semestrului.

Masteranzii susţin examenele în sesiunile de examene (iarnă, vară, toamnă), stabilite prin structura anului universitar.

Practica de specialitate

Activitatea aplicativă de practică specifică programului de studiu Educaţie fizică şi antrenament sportiv se efectuează pe întreg parcursul anilor de studiu, în cadrul unor instituţii de profil: cluburi şi structuri sportive.

Examenul pentru finalizarea studiilor – susținerea lucrării de disertație

Examenul de finalizare a studiilor de master se desfășoară conform *Regulamentului propriu privind organizarea şi desfăşurarea examenului de disertație*. Lucrarea de disertație se elaborează conform Ghidului metodologic privind elaborarea şi prezentarea lucrării de disertaţie, ghid care se află postat pe site-ul facultăţii la adresa www.spiruharet.ro/FEFS/Educatie fizica si antrenament sportiv/Examen de disertaţie.

5. PLANUL DE ÎNVĂŢĂMÂNT
ŞI
FIȘELE DISCIPLINELOR

ANUL I

Anul universitar 2026-2027

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT
DOMENIUL DE STUDII UNIVERSITARE DE MASTER: ŞTIINŢA SPORTULUI ŞI EDUCAŢIEI FIZICE
PROGRAMUL DE STUDII UNIVERSITARE DE MASTER: EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI ANTRENAMENT SPORTIV
FORMA DE ÎNVĂŢĂMÂNT: ÎNVĂŢĂMÂNT CU FRECVENŢĂ (IF)
DURATA STUDIILOR (nr.credite): 2 ANI (120 credite)

Aprobat în şedinţa Senatului din data de .....

PLAN DE ÎNVĂŢĂMÂNT
Anul universitar 2026-2027
ANUL I

Nr. crt.	Denumirea disciplinei	Tip*	Codul disciplinei	Semestrul 1 Ore săptămână C	S	Lp/L	Total	Semestrul 2 Ore săptămână C	S	Lp/L	Total	Nr. de ore pe disciplină Curs ADOS	Sem/ Lp,L ADOS	Total ADOS	Inde-pen-dent	Total	Forme de evaluare (E,Clv, Vp) Sem. 1	Sem. 2	Credite Sem. 1	Sem. 2
	A. DISCIPLINE OBLIGATORII																			
1	Teoria competiţiei	DAP	SSEF_EFAS 1101	1	1		2					14	14	28	97	125	E		5	
2	Proiectare şi programare în sportul de performanţă	DAP	SSEF_EFAS 1102	1	1		2					14	14	28	97	125	E		5	
3	Atletism în învăţământul liceal şi universitar	DAP	SSEF_EFAS 1103	1		2	3					14	28	42	83	125	E		5	
4	Etică şi integritate academică	DAP	SSEF_EFAS 1104	1	1		2					14	14	28	97	125	Clv		5	
5	Coach-ul în antrenamentul sportiv modern	DAP	SSEF_EFAS 1205					2	1		3	28	14	42	83	125		E		5
6	Volei în învăţământul liceal şi universitar	DAP	SSEF_EFAS 1206					1		2	3	14	28	42	83	125		E		5
7	Gimnastică în învăţământul liceal şi universitar	DAP	SSEF_EFAS 1207					1		2	3	14	28	42	83	125		E		5
8	Biochimia efortului sportiv	DAP	SSEF_EFAS 1208					1		1	2	14	14	28	97	125		Clv		5
9	Teoria şi practica pe ramură de sport*	DAP	SSEF_EFAS 1109 SSEF_EFAS 1209	2		2	4	2		2	4	56	56	112	188	300	E	E	6	6
	B. DISCIPLINE OPŢIONALE																			
10	Limba engleza	DO	SSEF_EFAS 1110		2		2						28	28	72	100	Clv		4	
11	Stagiu de practică în asociaţii sportive/cluburi de performanţă	DO	SSEF_EFAS 1211							2	2		28	28	72	100		Vp		4
	C. DISCIPLINE FACULTATIVE																			
12	Cultura managerială în sport		SSEF_EFAS 1212							(2)	(2)		(28)	(28)	(47)	(75)		(Clv)		(3)
	TOTAL ORE (A+B)			6	5	4	15	7	1	9	17	182	266	448	1052	1500				
	TOTAL FORME DE EVALUARE SEMESTRIALE ŞI CREDITE PE SEMESTRU																4E, 2Clv	4E, 1Clv, 1Vp	30	30

Legendă:C = curs; S = seminar; Lp = lucrari practice; L = laborator; E = examen; Clv = colocviu; Vp = verificare pe parcurs
Discipline de aprofundare (obligatorii) DAP, discipline opţionale DO
*Se va alege o disciplină sportivă: atletism, baschet, fotbal, gimnastică, handbal, înot, tenis, volei
ADOS = activităţi didactice online sincron

Director Departament,
Conf.univ.dr. Gheorghe Daniel

DECAN,
Conf. univ. dr. Cojocaru Marilena

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
TEORIA COMPETIȚIEI

1. Date despre program

1.1.Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2.Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3.Departamentul	Educaţie Fizică Sport și Kinetoterapie
1.4.Domeniul de studii	Ştiinţele motricităţii umane
1.5.Ciclul de studii	Masterat
1.6.Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică și antrenament sportiv

2.Date despre disciplină

2.1.Denumirea disciplinei		**Teoria competiției**					
Codul disciplinei		SSEF EFAS 1101					
2.2.Titularul activităţilor de curs							
2.3.Titularul activităţilor de seminar							
2.4. Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	1	2.6Tipul de evaluare	E	2.7.Regimul disciplinei	DAP

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	**2**	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar	1
Sem. 1	**28**		14		14
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**28**	**din care: 3.5 curs**	**14**	**3.6 seminar**	**14**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					31
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activităţi					

3.7 Total ore studiu individual	**97**
3.9 Total ore pe semestrul 1	**125**
3.10 Număr de credite	**5**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Teoria și metodica educației fizice și sportului, Refacere ăn activitatea sportivă
4.2 de competenţe	Utilizarea curentă a mijloacelor desprinse în timpul studiilor de licență

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia
5.2. de desfăşurare a seminarului/laboratorului	Sala de seminar cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia

6. Competenţe şi rezultatele învăţării

Competenţe profesionale şi rezultatele învăţării	C1 Identificare şi utilizarea conceptelor, modelelor şi teoriilor privind proiectarea şi planificarea în antrenamentul sportiv **Rezultatele învățării** **1.1. Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște deprinderi și abilităţi de transpunerea în practică a cunoştinţelor dobândite Studentul/absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor Studentul/absolventul proiectează și planifică conținutul activităților la nivel individual și de grup. **1.2. Abilități** Studentul/absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. Studentul/absolventul proiectează și planifică programe educative și formative Studentul/absolventul adaptează programe în funcție de particularitățile subiecților **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul întocmește documente de planificare specific activității. Studentul/absolventul demonstrează inițiativă în planificarea și implementarea activităților educative și formative Studentul/absolventul aplică și adaptează metode și mijloace fizice și psihologice**C3.2** Explicarea, interpretarea şi prezentarea unui eveniment sportiv cu ajutorul cunoştinţelor elementare, de detaliu şi de specialitate despre sportul din care evenimentul face parte C3 Abordarea procesuală a motricităţii specifice sportului de performanţă în baza legilor creşterii şi dezvoltării pentru optimizarea capacităţii biomotrice **Rezultatele învățării** **3.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică achizițiile teoretice și practice, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor Studentul/absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. Studentul/absolventul gestionează resursa umană și materială în educație fizică și sport **3.2.Abilități** Studentul/absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în diferite contexte. Studentul/absolventul aplică elemente de management organizațional și eucațional. Studentul/absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente **3.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul / absolventul își asumă măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților Studentul/absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate Studentul/absolventul ajustează nevoile motrice ale subiecților prin conținuturi specifice

Competențe transversale și rezultatele învățării	CT2 Operarea cu programe digitale, utilizarea de software şi comunicarea într-o limba de circulaţie internaţională; abilitatea de a lucra într-un context internaţional, comportament etic; capacitatea de a lucra în echipă **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege tehnologiile digitale care pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive Studentul/absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei Studentul/absolventul cunoaște principiile etice și normele de integritate academică **2.2.Abilități** Studentul/absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, și de coordonare a echipei Studentul/absolventul integrează instrumente digitale pentru a valorifica activitățile educaționale și sportive Studentul/absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă Studentul/absolventul are abilitatea de a comunica eficient în limba străină, utilizând terminologia specifică domeniului Studentul/absolventul are capacitatea de a aplica principiile etice în activități academice și profesionale **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul manifestă autonomie în aplicațiile digitale pentru a atinge obiectivele propuse Studentul/absolventul încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și innovator Studentul/absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei Studentul/absolventul are abilitatea de a promova valori etice și de a gestiona dilemele morale în mediul sportiv și educațional

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Familiarizarea masteranzilor cu domeniul competiției sportive, cu conceptele ei fundamentale, cu principalele teorii explicative ale domeniului
7.2 Obiectivele specifice	- Însușirea terminologiei specifice competiției sportive și formarea competențelor de utilizare corectă a acesteia - Operarea cu conceptele fundamentale ale competiției sportive - Formarea unei atitudini corecte și responsabile cu privire la rolul specialiștilor domeniului și respectarea normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului domeniului educație fizică și sport - Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare

8. Conţinuturi

8.1 Curs – semestrul 1	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Introducere în teoria competiției (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard
2. Funcțiile și obiectivele competiționale (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard
3. Selecția pentru competiție (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard
4. Tipurile de efort competițional (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard
5. Parametrii efortului competițional (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard
6. Factorii specifici și nespecifici implicați în competiție (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard
7. Analiza și evaluarea competiției sportive (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard

Bibliografie

a) Obligatorie
- Gheorghe D. Note de curs
- Bompa, T. 2002, Metodologia antrenamentului sportiv-periodizarea antrenamentului. Editura Şcoala

Naţională de antrenori, Bucureşti
- Dragnea,A, Teodorescu Mate , S.,2002, Teoria sportului, Editura Fest, Bucureşti
- Epuran, M., Toniţa, C., 2004, Psihologia sportului, Editura Fest, Bucureşti
- Gheorghe, D., 2005, Teoria antrenamentului sportiv, Editura Fundaţiei România de Mâine, București
- Harre, D, şi colaboratorii, 1973, Teoria antrenamentului sportiv, Editura Stadion, Bucureşti

b) facultativă diferite articole publicate la sesiuni ştiinţifice

8.2 Seminar – semestrul 1	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Competiția în sporturile individuale (2 ore)	Dezbateri	Tematica de seminar în Platforma Blackboard
2. Competiția în sporturile de echipă (2 ore)	Dezbateri	Tematica de seminar în Platforma Blackboard
3. Competiția în sporturile ciclice (2 ore)	Dezbateri	Tematica de seminar în Platforma Blackboard
4. Competiția în sporturile aciclice (2 ore)	Dezbateri	Tematica de seminar în Platforma Blackboard
5. Competiția în sporturile de apă (2 ore)	Dezbateri	Tematica de seminar în Platforma Blackboard
6. Competiția în sporturile de iarnă (2 ore)	Dezbateri	Tematica de seminar în Platforma Blackboard
7. Competiția în sporturile de luptă (2 ore)	Dezbateri	Tematica de seminar în Platforma Blackboard

Bibliografie

a) Obligatorie
- Gheorghe D. Note de curs
- Colibaba-Evuleț, D., Bota, I., 2001, Jocuri sportive, Teorie și metodică, Editura Aldin, București
- Manno, R., 2989, Bazele antrenamentului sportiv, Editura CCPS, Bucureşti
- Nicu, A., 1993, Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, Bucuresti

b) Facultativă diferite articole publicate la sesiuni ştiinţifice

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinutului disciplinei cu specialişti în domeniu şi cu reprezentanţi ai angajatorilor

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Intervenţii, exemplificări în cadrul cursului interactiv	- Examen	60%
10.5 Seminar	- Prezența activă în cadrul cursurilor și seminariilor	- Evaluare pe parcurs	30%
	- Studiu individual: realizarea proiectelor cu temă	- Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Cunoaşterea noţiunilor fundamentale privind competiția sportivă - Utilizarea terminologiei corecte - Elaborarea proiectelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
PROIECTARE ŞI PROGRAMARE ÎN SPORTUL DE PERFORMAȚĂ

1.Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Ştiinţa sportului şi educaţiei fizice
1.5. Ciclul de studii	Masterat
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi antrenament sportiv

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Proiectare şi programare în sportul de performaţă**					
Codul disciplinei		SSEF_EFAS 1102					
2.2.Titularul activităţilor de curs							
2.3.Titularul activităţilor de seminar							
2.4. Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7Regimul disciplinei	DAP

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar	1
Sem. 1	28		14		14
3.4 Total ore din planul de învăţământ	28	din care **curs**: 3.5	14	3.6 **seminar**	14
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					21
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activităţi					

3.7 Total ore studiu individual	**97**
3.9 Total ore pe semestrul 1	**125**
3.10 Număr de credite	**5**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Teoria și metodica educației fizice și sportului
4.2 de competenţe	Utilizarea curentă a mijloacelor desprinse în timpul studiilor de licență

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia
5.2. de desfăşurare a seminariilor	Sala de seminar cu dotări adecvate: acces la internet și echipament de predare multimedia

6. Competenţe şi rezultatele învăţării

Competenţe profesionale şi rezultatele învăţării	C2 Identificarea modelelor de pregătire a performanţei sportive şi implementarea lor în cadrul antrenamentului **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște problematica Științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative și educative Studentul / absolventul dobândește deprinderi şi abilităţi necesare pentru realizarea unor proiecte profesionale Studentul / absolventul dobândește capacitatea de adaptare a cunoștințelor fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării **2.2.Abilități** Studentul/absolventul analizează și interpretează sensurile concepte de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului Studentul/absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente Studentul/absolventul identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul răspunde nevoilor subiecților prin cunoștințele dobândite. Studentul/absolventul aplică responsabil abilitățile, adaptând cunoștințele teoretice și practice dobândite Studentul/absolventul aplică adaptând abordările științifice de actualitate în activitățile de cercetare derulate C3 Abordarea procesuală a motricităţii specifice sportului de performanţă în baza legilor creşterii şi dezvoltării pentru optimizarea capacităţii biomotrice **Rezultatele învățării** **3.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică achizițiile teoretice și practice, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor Studentul/absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. Studentul/absolventul gestionează resursa umană și materială în educație fizică și sport **3.2.Abilități** Studentul/absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în diferite contexte. Studentul/absolventul aplică elemente de management organizațional și eucațional. Studentul/absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente **3.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul / absolventul își asumă măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților Studentul/absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate Studentul/absolventul ajustează nevoile motrice ale subiecților prin conținuturi specifice C4 Utilizarea cunoştinţelor dobândite în situaţii inedite dictate de specificul antrenamentului şi competiţiei, precum şi în rezolvarea unor probleme teoretice şi practice noi **Rezultatele învățării** **4.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul conduce activități teoretice, practice și evaluează efectul acestora Studentul/absolventul gestionează resursa umană, și materială în antrenament și competiție Studentul/absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, în funcție de particularitățile grupelor **4.2.Abilități** Studentul/absolventul particularizează metodele didactice și de evaluare Studentul/absolventul aplică metode de management organizațional și educațional Studentul/absolventul creează programe în funcție de particularitățile grupelor de subiecți **4.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor pe baza noțiunilor fundamentale dobândite Studentul/absolventul aplică proiecte și programe în domeniul sportului Studentul/absolventul inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților

Competențe transversale și rezultatele învățării	CT1 Organizarea competiţiilor sportive pentru diferite eşaloane de pregătire, asigurarea condiţiilor de desfăşurare a competiţiilor sportive beneficiind de asistenţă calificată **Rezultatele învățării** **1.1. Cunoștințe** Studentul/absolventul selectează metode de instruire și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice Studentul / absolventul urmărește comportamentul general și specific categoriilor de vârstă, în vederea stabilirii impactului asupra calității vieții prin practicarea activităților fizice **1.2. Abilități** Studentul/absolventul adaptează metodele didactice, în situații neprevăzute Studentul/absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul valorifică responsabil cunoștințele și abilitățile dobândite Studentul/absolventul ajustează condiţiile de desfăşurare a competiţiilor CT2 Operarea cu programe digitale, utilizarea de software şi comunicarea într-o limba de circulaţie internaţională; abilitatea de a lucra într-un context internaţional, comportament etic; capacitatea de a lucra în echipă **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege tehnologiile digitale care pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive Studentul/absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei Studentul/absolventul cunoaște principiile etice și normele de integritate academică **2.2.Abilități** Studentul/absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, și de coordonare a echipei Studentul/absolventul integrează instrumente digitale pentru a valorifica activitățile educaționale și sportive Studentul/absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă Studentul/absolventul are abilitatea de a comunica eficient în limba străină, utilizând terminologia specifică domeniului Studentul/absolventul are capacitatea de a aplica principiile etice în activități academice și profesionale **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul manifestă autonomie în aplicațiile digitale pentru a atinge obiectivele propuse Studentul/absolventul încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și innovator Studentul/absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei Studentul/absolventul are abilitatea de a promova valori etice și de a gestiona dilemele morale în mediul sportiv și educațional

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Consolidarea cunoştinţelor generale şi specifice activităţilor de antrenament şi competiţie sportivă modernă. Lărgirea şi aprofundarea cunoştinţelor teoretice, specifice demersului practic de proiectare a antrenamentului şi gestionare a competiţiei sportive. Formarea capacităţii de proiectare, planificare şi programare a pregătirii generale şi speciale, prin antrenament sportiv. Însuşirea conţinutului procesului de modelare în activitatea sportivă. Formarea capacităţii de proiectare a antrenamentului şi competiţiei sportive, prin utilizarea metodei modelării (abordare teoretică).
7.2 Obiectivele specifice	Perfecţionarea capacităţii de aplicare a mijloacelor proiectării didactice în antrenamentul sportiv. Perfecţionarea cunoştinţelor şi formarea deprinderilor de operare cu mijloacele specifice proiectării, modelării şi planificării antrenamentului sportiv.

8. Conţinuturi

8.1 Curs - semestrul 1	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Performanţa şi capacitatea de performanţă. (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma

		Blackboard
2. Proiectarea didactico-ştiinţifică în antrenament şi competiţi sportivă: etape, metode, mijloace (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard
3. Cerinţele şi mijloacele antrenamentul sportiv (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard
4. Modelarea în antrenamentul sportiv (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard
5.Proiectarea şi elaborarea documentelor de planificare (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard
6. Proiectarea lecţiei de antrenament sportiv (4 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard

Bibliografie

Cojocaru,A.M.,*Cursul teoretic predat*
Bompa, T. (2001). *Dezvoltarea calităţilor biomotrice*. Bucureşti: Editura Ex Ponto
Bompa,T. (2002). *Periodizarea. Teoria şi metodologia antrenamentului.* Bucureşti: Editura Ex Ponto
Bota, I., Colibaba, D.-E.. (1998). *Jocuri sportive. Teorie şi metodică*. Bucureşti: Editura Aldin
Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002). *Teoria sportului.* Bucureşti: Editura Fest
Gheorghe, D. (2005). *Teoria antrenamentului sportiv*. Bucureşti: Editura Fundaţia *România de Mâine*
Nicu, A. şicolab., (1993), *Antrenamentulsportiv modern*, Bucureşti:EdituraEditis.
Popescu, F. (2010). *Antrenament sportiv. Proiectare-Modelare-Evaluare*. Bucureşti: Fundaţia *România de Mâine*
Teodorescu, S. (2007). *Periodizare şi planificare în sportul de performanţă*. Bucureşti: Editura Morosan
Teodorescu, S. (2009). *Antrenament şi competiţie*. Bucureşti: Editura Alpha MDN

8.2 Seminar - semestrul 1	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Structura capacităţii de performanţă: sisteme consacrate şi propuse (2 ore)	Dezbateri	Tematica de seminar în Platforma Blackboard
2. Proiectarea curriculară. Raţionalizarea, standardizarea şi creativitatea în proiectare (2 ore)	Dezbateri	Tematica de seminar în Platforma Blackboard
3. Optimizarea conţinutului pregătirii fizice: obiectivizare-particularizare diferenţiată (2 ore)	Dezbateri	Tematica de seminar în Platforma Blackboard
4. Modele construite pentru discipline sportive individuale şi de echipă (2 ore)	Dezbateri	Tematica de seminar în Platforma Blackboard
5. Proiectarea globală şi intermediară: elaborarea de proiecte particularizate conform disciplinei sportive (4 ore)	Dezbateri	Tematica de seminar în Platforma Blackboard
6. Proiectarea operaţională: obiective operaţionale, conţinut, evaluare, particularizare (2 ore)	Dezbateri	Tematica de seminar în Platforma Blackboard

Bibliografie

Cojocaru, A.M.,*Cursul teoretic predat*
Bompa, T. (2001). *Dezvoltarea calităţilor biomotrice*. Bucureşti: Editura Ex Ponto
Bompa,T., (2002). *Periodizarea. Teoria şi metodologia antrenamentului.* Bucureşti: Editura Ex Ponto
Bota, I., Colibaba, D.-E. (1998). *Jocuri sportive. Teorie şi metodică*. Bucureşti: Editura Aldin
Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002). *Teoria sportului.* Bucureşti: Editura Fest
Nicu, A. şicolab., (1993), *Antrenamentulsportiv modern*, Bucureşti:EdituraEditis.
Popescu, F. (2010). *Antrenament sportiv. Proiectare-Modelare-Evaluare*. Bucureşti: Fundaţia *România de Mâine*
Teodorescu, S. (2007). *Periodizare şi planificare în sportul de performanţă*. Bucureşti: Editura Morosan
Teodorescu, S. (2009). *Antrenament şi competiţie*. Bucureşti: Editura Alpha MDN

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul liceal şi universitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Răspunsuri la Examen: cunoștințe acumulate	Examen	60%
10.5 Seminar	Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor de seminar	Evaluare pe parcurs	30%
	Studiu individual: realizarea lucrărilorcu temă impusă	Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
– Cunoaşterea noţiunilor fundamentale ale domeniului – Utilizarea terminologiei corecte – Realizarea proiectelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
ATLETISM ÎN ÎNVĂŢĂMÂNTUL LICEAL ŞI UNIVERSITAR

1. **Date despre program**

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport și Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Ştiinţa sportului şi educaţiei fizice
1.5. Ciclul de studii	Masterat
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi antrenament sportiv

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Atletism în învăţământul liceal şi universitar**					
Codul disciplinei		SSEF_EFAS 1103					
2.2.Titularul activităţilor de curs							
2.3.Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.4. Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DAP

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 din care curs	1	3.3 lucrări practice	2
Sem. 1	42		14		28
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**42**	3.5. din care **curs**	**14**	3.6 lucrări practice	**28**
3.7 Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					27
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activităţi					

3.8 Total ore studiu individual	**83**
3.9 Total ore pe semestrul 1	**125**
3.10 Număr de credite	**5**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Bazele generale ale atletismului, Teorie și practică – Atletism, Metodica predării atletismului în școală
4.2 de competenţe	Utilizarea curentă a mijloacelor desprinse în timpul studiilor de licenţă

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Pistă de atletism cu dotările necesare

6. Competenţe şi rezultatele învățării

Competențe profesionale și rezultatele învățării	C2 Identificarea modelelor de pregătire a performanţei sportive şi implementarea lor în cadrul antrenamentului **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște problematica Științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative și educative Studentul / absolventul dobândește deprinderi şi abilităţi necesare pentru realizarea unor proiecte profesionale Studentul / absolventul dobândește capacitatea de adaptare a cunoștințelor fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării **2.2.Abilități** Studentul/absolventul analizează și interpretează sensurile concepte de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului Studentul/absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente Studentul/absolventul identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul răspunde nevoilor subiecților prin cunoștințele dobândite. Studentul/absolventul aplică responsabil abilitățile, adaptând cunoștințele teoretice și practice dobândite Studentul/absolventul aplică adaptând abordările științifice de actualitate în activitățile de cercetare derulate C3 Abordarea procesuală a motricităţii specifice sportului de performanţă în baza legilor creşterii şi dezvoltării pentru optimizarea capacităţii biomotrice **Rezultatele învățării** **3.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică achizițiile teoretice și practice, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor Studentul/absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. Studentul/absolventul gestionează resursa umană și materială în educație fizică și sport **3.2.Abilități** Studentul/absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în diferite contexte. Studentul/absolventul aplică elemente de management organizațional și eucațional. Studentul/absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente **3.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul / absolventul își asumă măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților Studentul/absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate Studentul/absolventul ajustează nevoile motrice ale subiecților prin conținuturi specifice C4 Utilizarea cunoştinţelor dobândite în situaţii inedite dictate de specificul antrenamentului şi competiţiei, precum şi în rezolvarea unor probleme teoretice şi practice noi **Rezultatele învățării** **4.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul conduce activități teoretice, practice și evaluează efectul acestora Studentul/absolventul gestionează resursa umană, și materială în antrenament și competiție Studentul/absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, în funcție de particularitățile grupelor **4.2.Abilități** Studentul/absolventul particularizează metodele didactice și de evaluare Studentul/absolventul aplică metode de management organizațional și educațional Studentul/absolventul creează programe în funcție de particularitățile grupelor de subiecți **4.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor pe baza noțiunilor fundamentale dobândite Studentul/absolventul aplică proiecte și programe în domeniul sportului Studentul/absolventul inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților

Competențe transversale și rezultatele învățării	CT1 Organizarea competiţiilor sportive pentru diferite eşaloane de pregătire, asigurarea condiţiilor de desfăşurare a competiţiilor sportive beneficiind de asistenţă calificată **Rezultatele învățării** **1.3. Cunoștințe** Studentul/absolventul selectează metode de instruire și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice Studentul / absolventul urmărește comportamentul general și specific categoriilor de vârstă, în vederea stabilirii impactului asupra calității vieții prin practicarea activităților fizice **1.4. Abilități** Studentul/absolventul adaptează metodele didactice, în situații neprevăzute Studentul/absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul valorifică responsabil cunoștințele și abilitățile dobândite Studentul/absolventul ajustează condiţiile de desfăşurare a competiţiilor CT2 Operarea cu programe digitale, utilizarea de software şi comunicarea într-o limba de circulaţie internaţională; abilitatea de a lucra într-un context internaţional, comportament etic; capacitatea de a lucra în echipă **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege tehnologiile digitale care pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive Studentul/absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei Studentul/absolventul cunoaște principiile etice și normele de integritate academică **2.2.Abilități** Studentul/absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, și de coordonare a echipei Studentul/absolventul integrează instrumente digitale pentru a valorifica activitățile educaționale și sportive Studentul/absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă Studentul/absolventul are abilitatea de a comunica eficient în limba străină, utilizând terminologia specifică domeniului Studentul/absolventul are capacitatea de a aplica principiile etice în activități academice și profesionale **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul manifestă autonomie în aplicațiile digitale pentru a atinge obiectivele propuse Studentul/absolventul încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și innovator Studentul/absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei Studentul/absolventul are abilitatea de a promova valori etice și de a gestiona dilemele morale în mediul sportiv și educațional

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea deprinderilor de selectare şi organizare a mijloacelor din atletism în activitatea de educaţie fizică şi sport din învăţământul liceal şi universitar
7.2 Obiectivele specifice	Perfecţionarea capacităţii de aplicare a mijloacelor atletismului în concordanţă cu nivelul de pregătire, condiţiile materiale existente şi scopul urmărit; Perfecţionarea cunoştinţelor şi formarea deprinderilor practice de operare cu mijloacele atletismului. Întărirea sănătăţii şi menţinerea condiţiei fizice prin utilizarea exerciţiilor din atletism

8. Conţinuturi

4.1 Curs - semestrul 1	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Repere generale privind particularităţile predării atletismului în învăţământul liceal şi învăţământul superior (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma BB
2. Regulamentulm tehnica și metodica probelor de alergări predate	Prelegere interactivă	Note de curs în

la liceu și în învățământul superior (2 ore)		Platforma BB
2. Regulamentulm tehnica și metodica probelor de sărituri predate la liceu și în învățământul superior (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma BB
2. Regulamentulm tehnica și metodica probelor de aruncări predate la liceu și în învățământul superior (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma BB
5. Dezvoltarea vitezei prin exerciții de atletism (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma BB
6. Dezvoltarea rezistentei prin exerciții de atletism (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma BB
7. Dezvoltarea forței prin exerciții de atletism (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma BB
4.2 Lucrări practice - semestrul 1	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Învățarea alergării de obtsacole și a aruncării cu sulița (4 ore)	Explicație, demonstrație, exersare	Materiale ilustrative
2. Învățarea săriturii în înălțime cu răsturnare dorsală (4 ore)	Explicație, demonstrație, exersare	Materiale ilustrative
3. Învățarea marșului și aruncării discului (4 ore)	Explicație, demonstrație, exersare	Materiale ilustrative
4. Învățarea triplusaltului și aruncării ciocanului (8 ore)	Explicație, demonstrație, exersare	Materiale ilustrative
5. Exercițiile de atletism utilizate pentru dezvoltarea calităților motrice: viteză, forță, rezistență – Materiale ilustrative (8 ore)	Explicație, demonstrație, exersare	Materiale ilustrative

Bibliografie

Gheorghe, D., *Note de curs*

Curriculum naţional- Aria curriculară – Educaţie Fizică şi Sport – liceu

Gheorghe, D. (2003). *Atletism. Tehnica probelor*. Bucureşti: Editura Alexandru 27

Regulamentul concursurilor de atletism. Bucureşti: FRA

Petrescu T., Gheorghe D., Sabau, E. (2008). *Atletism curs de baza*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul liceal şi universitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Competențe acumulate	Examen	60%
10.5 Lucrări practice	- Verificare practico-metodică	Probe de control	30%
	- Studiu individual: realizarea lucrărilor cu temă impusă	Evaluarea proiectului	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
– Cunoaşterea noţiunilor fundamentale ale domeniului – Utilizarea terminologiei corecte – Realizarea lucrărilor, proiectelor cu temă impusă.			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
ETICĂ ŞI INTEGRITATE ACADEMICĂ

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Ştiinţa sportului şi educaţiei fizice
1.5. Ciclul de studii	Masterat
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și antrenament sportiv

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Etică şi integritate academică**					
Codul disciplinei		SSEF_EFAS 1104					
2.2.Titularul activităţilor de curs							
2.3.Titularul activităţilor de seminarii							
2.4. Anul de studiu	I	2.5.Semestrul	1	2.6.Tipul de evaluare	Cv	2.7.Regimul disciplinei	DAP

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. din care: curs	1	3.3. seminarii	1
Sem. 1	28		14		14
3.4. Total ore din planul de învăţământ	**28**	3.5 din care: curs	**14**	3.6. seminarii	**14**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					31
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activităţi					

3.7 Total ore studiu individual	**97**
3.9 Total ore pe semestrul 1	**125**
3.10 Număr de credite	**5**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competenţe	Utilizarea curentă a mijloacelor desprinse în timpul studiilor de licenţă

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipamente multimedia
5.2. de desfăşurare a seminariilor	Sala de seminar cu dotări adecvate: acces la internet şi echipamente multimedia

6. Competenţe şi rezultatele învăţării	
Competențe profesionale și rezultatele învățării	C1 Identificare şi utilizarea conceptelor, modelelor şi teoriilor privind proiectarea şi planificarea în antrenamentul sportiv **Rezultatele învățării** **1.3. Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște deprinderi și abilităţi de transpunerea în practică a cunoştinţelor dobândite Studentul/absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor Studentul/absolventul proiectează și planifică conținutul activităților la nivel individual și de grup. **1.4. Abilități** Studentul/absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. Studentul/absolventul proiectează și planifică programe educative și formative Studentul/absolventul adaptează programe în funcție de particularitățile subiecților **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul întocmește documente de planificare specific activității. Studentul/absolventul demonstrează inițiativă în planificarea și implementarea activităților educative și formative Studentul/absolventul aplică și adaptează metode și mijloace fizice și psihologice C2 Identificarea modelelor de pregătire a performanţei sportive şi implementarea lor în cadrul antrenamentului **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște problematica Științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative și educative Studentul / absolventul dobândește deprinderi şi abilităţi necesare pentru realizarea unor proiecte profesionale Studentul / absolventul dobândește capacitatea de adaptare a cunoștințelor fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării **2.2.Abilități** Studentul/absolventul analizează și interpretează sensurile concepte de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului Studentul/absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente Studentul/absolventul identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul răspunde nevoilor subiecților prin cunoștințele dobândite. Studentul/absolventul aplică responsabil abilitățile, adaptând cunoștințele teoretice și practice dobândite Studentul/absolventul aplică adaptând abordările științifice de actualitate în activitățile de cercetare derulate

Competențe transversale și rezultatele învățării	CT1 Organizarea competiţiilor sportive pentru diferite eşaloane de pregătire, asigurarea condiţiilor de desfăşurare a competiţiilor sportive beneficiind de asistenţă calificată **Rezultatele învățării** **1.5. Cunoștințe** Studentul/absolventul selectează metode de instruire și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice Studentul / absolventul urmărește comportamentul general și specific categoriilor de vârstă, în vederea stabilirii impactului asupra calității vieții prin practicarea activităților fizice **1.6. Abilități** Studentul/absolventul adaptează metodele didactice, în situații neprevăzute Studentul/absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul valorifică responsabil cunoștințele și abilitățile dobândite Studentul/absolventul ajustează condiţiile de desfăşurare a competiţiilor CT2 Operarea cu programe digitale, utilizarea de software şi comunicarea într-o limba de circulaţie internaţională; abilitatea de a lucra într-un context internaţional, comportament etic; capacitatea de a lucra în echipă **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege tehnologiile digitale care pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive Studentul/absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei Studentul/absolventul cunoaște principiile etice și normele de integritate academică **2.2.Abilități** Studentul/absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, și de coordonare a echipei Studentul/absolventul integrează instrumente digitale pentru a valorifica activitățile educaționale și sportive Studentul/absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă Studentul/absolventul are abilitatea de a comunica eficient în limba străină, utilizând terminologia specifică domeniului Studentul/absolventul are capacitatea de a aplica principiile etice în activități academice și profesionale **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul manifestă autonomie în aplicațiile digitale pentru a atinge obiectivele propuse Studentul/absolventul încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și innovator Studentul/absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei Studentul/absolventul are abilitatea de a promova valori etice și de a gestiona dilemele morale în mediul sportiv și educațional CT3 Utilizarea adecvată a limbajului specific în procesul de comunicare cu specialişti din alte domenii, pentru a rezulta caracteristica de interdisciplinaritate **Rezultatele învățării** **3.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște terminologia specifică domeniului astfel încât să poată intervini în contexte formative și educative Studentul/absolventul cunoaște conceptele fundamentale ale altor domenii **3.2.Abilități** Studentul/absolventul analizează sensurile principale ale conceptelor de bază ale domeniului Studentul/absolventul recunoaște diferențele culturale din alte domenii în scopul valorificării diferențelor culturale sociale sau profesionale. **3.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea asupra noțiunilor fundamentale dobândite Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea de a promova un climat de respect și acceptare față de diversitatea cultural, socială sau profesional

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însuşirea conceptelor specifice eticii şi integrităţii academice pentru aplicarea

	profesională și dezvoltarea unei culturi a responsabilității în munca intelectuală.
7.2 Obiectivele specifice	Înțelegerea și deprinderea noțiunilor de bazăale eticii și integrității academice; Dezvoltarea abilităților de identificare și soluționare a problemelor cu implicații de natură etică; Dobândirea cunoștințelor și abilităţilor necesare pentru înțelegerea, respectarea, elaborarea, implementarea codurilor de etică și integritate academică; Pregătirea corespunzătoare a studenţilor pentru a se putea integra profesional.

8. Conţinuturi

8.1. Curs - semestrul 1	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Definirea eticii ca disciplină științifică. Etică și moralitate. Tipuri de etică. (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard
2. Etica aplicată în spațiul academic. Principiile eticii în zona academică. (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard
3. Drepturile şi obligaţiile membrilor comunităţilor academice. Comportament etic și relații etice în spațiul universitar. (2 ore).	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard
4. Discriminare vs. incluziune în mediul academic (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard
5. Principii etice în cercetarea științifică. Redactarea lucrărilor științifice. Proprietatea intelectuală și dreptul de autor. Plagiatul și autoplagiatul (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard
6. Provocările erei digitale în redactarea lucrărilor (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard
7. Etica publicării lucrărilor științifice (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard

Bibliografie obligatorie

Materiale suport accesibile în platforma Blackboard
Florea, B., (2018), *Reflecții despre plagiat,* București: Editura Hamangiu.
Papadima, L. (coordonator). (2018), *Deontologie academică. Curriculum-cadru.* București: Editura Universității din București.
Șercan, E. (2017). *Deontologie academică: ghid practic*, București: Editura Universității din Bucuresti
Codul de etică şi deontologie universitară din USH.
Universitatea Spiru Haret - Codul de etică şi deontologie universitară, http://www.spiruharet.ro/codul-etic.html

Bibliografie facultativă

Legea învățământului superior nr. 199/2023
Legea nr. 206/2004 privind buna conduită în cercetarea ştiinţifică, dezvoltarea tehnologică şi inovare
Legea nr. 398/2006 pentru modificarea şi completarea Legii nr. 206/2004 privind buna conduită în cercetarea ştiinţifică, dezvoltarea tehnologică şi inovare
Legea nr. 319/2003 privind Statutul personalului de cercetare-dezvoltare
http://www.ccea.ro/etica-si-integritate-academica/
http://www.ccea.ro/publicatii/volume/institutionalizarea-eticii-mecanisme-si-instrumente/

8.2. Seminarii - semestrul 1	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1.Etica – moralitate – deontologie. Etica normativă, descriptivă, explicativă, aplicată (2 ore)	Dezbateri	Tematica de seminar în Platforma Blackboard
2. Conflicte etice și dileme în planul valorilor. (2 ore)	Dezbateri	Tematica de seminar în Platforma Blackboard
3. Studii de caz: Reglementări etice în instituțiile academice (2 ore)	Dezbateri	Tematica de seminar în Platforma Blackboard
4. Studii de caz: Drepturile şi obligaţiile membrilor comunităţii academice; discriminare și incluziune (2 ore)	Dezbateri	Tematica de seminar în Platforma Blackboard
5. Libertatea academică și libertatea de exprimare. (2 ore)	Dezbateri	Tematica de seminar în Platforma Blackboard

6. Plagiat și AI. Utilizarea etică a AI-ului. (2 ore)	Dezbateri	Tematica de seminar în Platforma Blackboard
7. Studii de caz: etica în cercetarea din domeniul sportiv. Selectarea participanților, consimțământul informat, alegerea metodelor de cercetare. Corectitudinea datelor. (2 ore)	Dezbateri	Tematica de seminar în Platforma Blackboard/ FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Bibliografie obligatorie

Materiale suport accesibile în platforma Blackboard

Florea, B., (2018), *Reflecții despre plagiat,* București: Editura Hamangiu.

Papadima, L. (coordonator). (2018), *Deontologie academică. Curriculum-cadru.* București: Editura Universității din București.

Șercan, E. (2017). *Deontologie academică: ghid practic*, București: Editura Universității din Bucuresti

Codul de etică şi deontologie universitară din USH.

Universitatea Spiru Haret - Codul de etică şi deontologie universitară, http://www.spiruharet.ro/codul-etic.html

Bibliografie facultativă

Legea învățământului superior nr. 199/2023

Legea nr. 206/2004 privind buna conduită în cercetarea ştiinţifică, dezvoltarea tehnologică şi inovare

Legea nr. 398/2006 pentru modificarea şi completarea Legii nr. 206/2004 privind buna conduită în cercetarea ştiinţifică, dezvoltarea tehnologică şi inovare

Legea nr. 319/2003 privind Statutul personalului de cercetare-dezvoltare

http://www.ccea.ro/etica-si-integritate-academica/

http://www.ccea.ro/publicatii/volume/institutionalizarea-eticii-mecanisme-si-instrumente/

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu speciali;ti din domeniul ştiinţelor comunicării

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințe acumulate	Colocviu	60%
10.5 Seminar	Implicarea în activitatea de curs și seminar	Evaluare pe parcurs	30%
	Studiu individual: realizarea unei lucrări cu temă impusă	Evaluarea proiectului	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
Însușirea noțiunilor fundamentale specifice disciplinei (etcă și integritate academică);Participarea activă la cursuri și seminarii;Elaborarea temelor, proiectului.			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
COACH-UL IN ANTRENAMENTUL SPORTIV MODERN

1. Date despre program

1.1.Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2.Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3.Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4.Domeniul de studii	Ştiinţa sportului
1.5.Ciclul de studii	Masterat
1.6.Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și antrenament sportiv

2.Date despre disciplină

2.1.Denumirea disciplinei		**Coach-ul în antrenamentul sportiv modern**					
2.2.Codul disciplinei		SSEF EFAS1205					
2.3.Titularul activităţilor de curs							
2.4.Titularul activităţilor de seminar							
2.5. Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DAP

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	**3**	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar	1
Sem. 2	**42**		28		14
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**42**	**din care: 3.5 curs**	**28**	**3.6 seminar**	**14**

Distribuţia fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe	25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri	27
Tutoriat	2
Examinări	4
Alte activităţi	

3.7 Total ore studiu individual	**83**
3.9 Total ore pe semestrul 2	**125**
3.10 Număr de credite	**5**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Teoria și metodica educației fizice și sportului
4.2 de competenţe	Utilizarea curentă a mijloacelor desprinse în timpul studiilor de licenţă

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia
5.2. de desfăşurare a seminarului/laboratorului	Sala de seminar cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia

6. Competenţe şi rezultatele învăţării

Competențe profesionale și rezultatele învățării	C1 Identificare şi utilizarea conceptelor, modelelor şi teoriilor privind proiectarea şi planificarea în antrenamentul sportiv **Rezultatele învățării** **1.5. Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște deprinderi și abilităţi de transpunerea în practică a cunoştinţelor dobândite Studentul/absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor Studentul/absolventul proiectează și planifică conținutul activităților la nivel individual și de grup. **1.6. Abilități** Studentul/absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. Studentul/absolventul proiectează și planifică programe educative și formative Studentul/absolventul adaptează programe în funcție de particularitățile subiecților **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul întocmește documente de planificare specific activității. Studentul/absolventul demonstrează inițiativă în planificarea și implementarea activităților educative și formative Studentul/absolventul aplică și adaptează metode și mijloace fizice și psihologice C2 Identificarea modelelor de pregătire a performanţei sportive şi implementarea lor în cadrul antrenamentului **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște problematica Științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative și educative Studentul / absolventul dobândește deprinderi şi abilităţi necesare pentru realizarea unor proiecte profesionale Studentul / absolventul dobândește capacitatea de adaptare a cunoștințelor fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării **2.2.Abilități** Studentul/absolventul analizează și interpretează sensurile concepte de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului Studentul/absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente Studentul/absolventul identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul răspunde nevoilor subiecților prin cunoștințele dobândite. Studentul/absolventul aplică responsabil abilitățile, adaptând cunoștințele teoretice și practice dobândite Studentul/absolventul aplică adaptând abordările științifice de actualitate în activitățile de cercetare derulate C5 Organizarea şi desfăşurarea activităţilor specifice sportului de performanţă prin cultivarea şi aprecierea spiritului sportiv, a fair-play-ului, a respectului faţă de valoarea şi valorile sportului, etică şi legalitate în domeniu **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a grupului Studentul/absolventul evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea cultivării fair-play-ului **5.2.Abilități** Studentul/absolventul coordonează activitățile de grup, promovând spiritul de echipă și fair-play-ului Studentul/absolventul selectează criterii și metode de organizare și desfășurare a activităţilor specifice **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul utilizează terminologia specifică Studentul/absolventul demonstrează adaptarea rolului de lider prin sprijinirea și dezvoltarea celorlalți membri ai echipei

Competențe transversale și rezultatele învățării	CT2 Operarea cu programe digitale, utilizarea de software şi comunicarea într-o limba de circulaţie internaţională; abilitatea de a lucra într-un context internaţional, comportament etic; capacitatea de a lucra în echipă **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege tehnologiile digitale care pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive Studentul/absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei Studentul/absolventul cunoaște principiile etice și normele de integritate academică **2.2.Abilități** Studentul/absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, și de coordonare a echipei Studentul/absolventul integrează instrumente digitale pentru a valorifica activitățile educaționale și sportive Studentul/absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă Studentul/absolventul are abilitatea de a comunica eficient în limba străină, utilizând terminologia specifică domeniului Studentul/absolventul are capacitatea de a aplica principiile etice în activități academice și profesionale **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul manifestă autonomie în aplicațiile digitale pentru a atinge obiectivele propuse Studentul/absolventul încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și innovator Studentul/absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei Studentul/absolventul are abilitatea de a promova valori etice și de a gestiona dilemele morale în mediul sportiv și educațional

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Consolidarea cunoştinţelor teoretice şi practico-metodice necesare pregătirii de specialitate.
7.2 Obiectivele specifice	- Obţinerea de informaţii sistematice privind procesul de antrenament al jocurilor sportive, în vederea formării la masteranzi, a concepţiei despre acesta ca sistem complex, multifactorial şi dinamic. - Consolidarea conceptelor de bază, a principiilor, regulilor şi metodelor fundamentale care se aplică în jocurile sportive.

8. Conţinuturi

8.1 Curs – semestrul 2	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Conceptul de coaching, antrenament (4 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard
2. Antrenorul (4 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard
3. Coachul (4 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard
4. Tipurile de antrenor (4 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard
5. Profilul profesional al coach-ului (4 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard
6. Principiile pregătirii sportive (4 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard
7. Evaluarea şi obiectivizarea (4 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard

Bibliografie

a) obligatorie

Cojocaru A., *Cursul teoretic predat*
Cojocaru, A., Cojocaru, M. (2009) Volei, antrenament şi performanţă, Bucureşti, Editura Bren.
Colibaba-Evuleţ, D., Bota, I. (1998) Jocuri sportive, teorie şi metodică, Bucureşti, Editura Aldin
Bompa, O. Tudor, (2001), Teoria şi metodologia antrenamentului sportiv, CNFPA, Bucureşti

b)facultativă Gheorghe, D., (2005), Teoria antrenamentului sportiv, Bucureşti Editura Fundaţiei România de Mâine, Nicu, A. şi colab., (1993), Antrenamentul sportiv modern, Bucureşti Editura Editis,		
8.2 Seminar – semestrul 2	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Pregătirea sportivă pe componentele antrenamentului (4 ore)	Dezbateri	Tematica de seminar în Platforma Blackboard
2. Dinamica efortului în antrenamentul sportiv (2 ore)	Dezbateri	Tematica de seminar în Platforma Blackboard
3. Coach-ul și planificarea pregătirii sportive (2 ore)	Dezbateri	Tematica de seminar în Platforma Blackboard
4. Elaborarea modelelor de joc (2 ore)	Dezbateri	Tematica de seminar în Platforma Blackboard
5. Antrenarea calităţilor motrice în jocurile sportive (4 ore)	Dezbateri	Tematica de seminar în Platforma Blackboard
Bibliografie **a) obligatorie** Cojocaru A., *Cursul teoretic predat* Cojocaru, A., Cojocaru, M. (2009) Volei, antrenament şi performanţă, Bucureşti, Editura Bren. Colibaba-Evuleţ, D., Bota, I. (1998) Jocuri sportive, teorie şi metodică, Bucureşti, Editura Aldin Bompa, O. Tudor, (2001), Teoria şi metodologia antrenamentului sportiv, CNFPA, Bucureşti **b) facultativă** Gheorghe, D., (2005), Teoria antrenamentului sportiv, Bucureşti Editura Fundaţiei România de Mâine, Nicu, A. şi colab., (1993), Antrenamentul sportiv modern, Bucureşti Editura Editis		

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinutului disciplinei cu specialişti în domeniu şi cu reprezentanţi ai angajatorilor

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Răspunsuri la Examen: cunoștințe acumulate	Examen	60%
10.5 Seminar/laborator	Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor de seminar	Evaluare pe parcurs	30%
	Studiu individual: realizarea lucrărilor cu temă impusă	Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de student în timpul seminariilor şi în pregătirea temelor pentru acasă. Elaborarea proiectelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
VOLEI ÎN ÎNVĂŢĂMÂNTUL LICEAL ŞI UNIVERSITAR

1. **Date despre program**

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Ştiinţa sportului
1.5. Ciclul de studii	Masterat
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și antrenament sportiv

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Volei în învăţământul liceal şi universitar**					
Codul disciplinei		SSEF EFAS 1206					
2.2.Titularul activităţilor de curs							
2.3.Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.4. Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7Regimul disciplinei	DAP

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 lucrări practice	2
Sem. 2	42		14		28
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**42**	3.5. din care curs	**14**	3.6 lucrări practice	**28**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					27
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activităţi					

3.7 Total ore studiu individual	**83**
3.9 Total ore pe semestrul 2	**125**
3.10 Număr de credite	**5**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Sala de jocuri sportive cu dotări adecvate: fileu, stâlpi de susţinere, antene de delimitarea a spaţiului de joc aerian, mingi, bănci de gimnastică, scări fixe.

6. Competenţe şi rezultatele învăţării

Competenţe profesionale şi rezultatele învăţării	C2 Identificarea modelelor de pregătire a performanţei sportive şi implementarea lor în cadrul antrenamentului **Rezultatele învăţării** **2.1.Cunoştinţe** Studentul/absolventul cunoaşte problematica Ştiinţei sportului si educaţiei fizice astfel încât să urmărească şi să intervină în contexte formative şi educative Studentul / absolventul dobândeşte deprinderi şi abilităţi necesare pentru realizarea unor proiecte profesionale Studentul / absolventul dobândeşte capacitatea de adaptare a cunoştinţelor fundamentale şi aplicative necesare realizării şi diseminării rezultatelor cercetării **2.2.Abilităţi** Studentul/absolventul analizează şi interpretează sensurile concepte de bază ale teoriei, metodicii şi practicii domeniului Studentul/absolventul identifică şi utilizează sisteme de acţionare eficiente Studentul/absolventul identifică teme şi subiecte de cercetare, specifice domeniului **2.3. Responsabilitate şi autonomie** Studentul/absolventul răspunde nevoilor subiecţilor prin cunoştinţele dobândite. Studentul/absolventul aplică responsabil abilităţile, adaptând cunoştinţele teoretice şi practice dobândite Studentul/absolventul aplică adaptând abordările ştiinţifice de actualitate în activităţile de cercetare derulate C3 Abordarea procesuală a motricităţii specifice sportului de performanţă în baza legilor creşterii şi dezvoltării pentru optimizarea capacităţii biomotrice **Rezultatele învăţării** **3.1.Cunoştinţe** Studentul/absolventul explică achiziţiile teoretice şi practice, prin adaptarea şi particularizarea intervenţiilor Studentul/absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potenţialul bio-psiho-motric al participanţilor şi stimulează interesul pentru practicarea activităţilor fizice sportive. Studentul/absolventul gestionează resursa umană şi materială în educaţie fizică şi sport **3.2.Abilităţi** Studentul/absolventul utilizează noţiunile fundamentale ale motricităţii umane în diferite contexte. Studentul/absolventul aplică elemente de management organizaţional şi eucaţional. Studentul/absolventul identifică şi utilizează sisteme de acţionare eficiente **3.3. Responsabilitate şi autonomie** Studentul / absolventul îşi asumă măsuri pentru îmbunătăţirea randamentului activităţilor Studentul/absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecţilor prin conţinuturi adecvate Studentul/absolventul ajustează nevoile motrice ale subiecţilor prin conţinuturi specifice C4 Utilizarea cunoştinţelor dobândite în situaţii inedite dictate de specificul antrenamentului şi competiţiei, precum şi în rezolvarea unor probleme teoretice şi practice noi **Rezultatele învăţării** **4.1.Cunoştinţe** Studentul/absolventul conduce activităţi teoretice, practice şi evaluează efectul acestora Studentul/absolventul gestionează resursa umană, şi materială în antrenament şi competiţie Studentul/absolventul explică achiziţiile teoretice şi practice în mod creativ, în funcţie de particularităţile grupelor **4.2.Abilităţi** Studentul/absolventul particularizează metodele didactice şi de evaluare Studentul/absolventul aplică metode de management organizaţional şi educaţional Studentul/absolventul creează programe în funcţie de particularităţile grupelor de subiecţi **4.3. Responsabilitate şi autonomie** Studentul/absolventul îşi asumă responsabilitatea asupra intervenţiilor pe baza noţiunilor fundamentale dobândite Studentul/absolventul aplică proiecte şi programe în domeniul sportului Studentul/absolventul iniţiază măsuri pentru îmbunătăţirea randamentului activităţilor

Competențe transversale și rezultatele învățării	CT1 Organizarea competiţiilor sportive pentru diferite eşaloane de pregătire, asigurarea condiţiilor de desfăşurare a competiţiilor sportive beneficiind de asistenţă calificată **Rezultatele învățării** **2.1. Cunoștințe** Studentul/absolventul selectează metode de instruire și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice Studentul / absolventul urmărește comportamentul general și specific categoriilor de vârstă, în vederea stabilirii impactului asupra calității vieții prin practicarea activităților fizice **2.2. Abilități** Studentul/absolventul adaptează metodele didactice, în situații neprevăzute Studentul/absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul valorifică responsabil cunoștințele și abilitățile dobândite Studentul/absolventul ajustează condiţiile de desfăşurare a competiţiilor CT2 Operarea cu programe digitale, utilizarea de software şi comunicarea într-o limba de circulaţie internaţională; abilitatea de a lucra într-un context internaţional, comportament etic; capacitatea de a lucra în echipă **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege tehnologiile digitale care pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive Studentul/absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei Studentul/absolventul cunoaște principiile etice și normele de integritate academică **2.2.Abilități** Studentul/absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, și de coordonare a echipei Studentul/absolventul integrează instrumente digitale pentru a valorifica activitățile educaționale și sportive Studentul/absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă Studentul/absolventul are abilitatea de a comunica eficient în limba străină, utilizând terminologia specifică domeniului Studentul/absolventul are capacitatea de a aplica principiile etice în activități academice și profesionale **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul manifestă autonomie în aplicațiile digitale pentru a atinge obiectivele propuse Studentul/absolventul încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și innovator Studentul/absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei Studentul/absolventul are abilitatea de a promova valori etice și de a gestiona dilemele morale în mediul sportiv și educațional

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cursul îşi propune să contribuie la formarea competenţelor necesare predării exerciţiilor specifice jocului de volei din învăţământul liceal şi universitar
7.2 Obiectivele specifice	Valorificarea cunoştinţelor de specialitate se concretizează prin formarea profilului de executant şi demonstrant la disciplina volei, dar şi de a pregăti viitori elevi în practicarea şi înţelegerea acestei discipline. Consolidarea deprinderilor specifice jocului de volei (acţiunile de bază); Însuşirea tacticii de joc specifice modelului III de joc

8. Conţinuturi

8.1 Curs semestrul 2	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Voleiul în lecţia de educaţia fizică (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard
2. Voleiul în învăţământul liceal şi universitar (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard
3. Conţinutul voleiului în clasele de liceu (4 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard

4. Documente de planificare şi proiectare în volei (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard
5. Sistemul elementelor şi acţiunilor tehnico-tactice (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard
6. Pregătirea echipelor reprezentative şcolare şi universitare (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard

Bibliografie

Cojocaru, A.M. *Note de curs*

Cojocaru, A., Cojocaru, M (2012), *Volei*, curs în format IFR, Bucureşti, Editura Fundaţiei *România de Mâine.*

Cojocaru A, Ioniţă M (2005) - *Volei – caiet de lucrări pracrice,* Bucureşti, Editura Fundaţiei *România de Mâine*.

Cojocaru, A., Cojocaru, M (2009) - *Volei – teorie şi practică*, Bucureşti, Editura Bren.

Drăgan A. (2000) - *Volei – noţiuni de bază,* Bucureşti, Editura Fundaţiei *România de Mâine.*

Drăgan, A, Cojocaru, A (2003) - *Regulamentul jocului de volei cu comentarii,* Bucureşti, Editura Yes.

Mureşan A (2008) – *Volei*, Bucureşti, Editura Fundaţiei *România de Mâine.*

Solomonov O., Solomonov, D (1998) - *Curs de metodica predării voleiului,* Bucureşti, Editura F*RM*.

Curriculum naţional- Aria curriculară - Educaţie Fizică şi Sport - liceu

8.2 Lucrări practice - semestrul 2	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Prezentarea cerinţelor cursului; Verificarea cunoştinţelor (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstraţie	Vizionare planșe, filme documentare, kinograme
2. Consolidarea pasei de sus şi peste cap; Consolidarea organizării celor trei lovituri în cadrul modelului II de joc; Consolidarea aşezării în teren la primirea şi efectuarea serviciului în cadrul modelului II de joc (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstraţie	Vizionare planșe, filme documentare, kinograme
3. Consolidarea loviturii de atac procedeu drept; Consolidarea blocajului individual; Consolidarea serviciului de sus din faţă (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstraţie	Vizionare planșe, filme documentare, kinograme
4. Învăţarea organizării celor trei lovituri în cadrul modelului III de joc, Consolidarea loviturii de atac – procedeu întors; Consolidarea blocajului colectiv (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstraţie	Vizionare planșe, filme documentare, kinograme
5. Consolidarea pasei cu două mâini de sus din faţă şi peste cap; Învăţarea organizării celor trei lovituri în cadrul modelului III de joc; Consolidarea preluării cu două mâini de jos din faţă (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstraţie	Vizionare planșe, filme documentare, kinograme
6. Consolidarea loviturii de atac procedeu drept şi întors; Consolidarea blocajului colectiv; Învaţarea aşezării în teren la primirea şi efectuarea serviciului în cadrul modelului III de joc (4 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstraţie	Vizionare planșe, filme documentare, kinograme
7. Consolidarea loviturii de atac procedeu drept şi întors Consolidarea preluării din serviciu cu două mâini de jos din faţă Consolidarea serviciului de sus din faţă (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstraţie	Vizionare planșe, filme documentare, kinograme
8. Consolidarea organizării celor trei lovituri în cadrul modelului III de joc; Învaţare loviturii de atac din linia a II-a; Consolidarea preluării din atac (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstraţie	Vizionare planșe, filme documentare, kinograme
9. Învaţare loviturii de atac din linia a II-a, Consolidarea serviciului de sus din faţă; Consolidarea sistemului de apărare cu C_2 retras, la blocaj colectiv (4 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstraţie	Vizionare planșe, filme documentare, kinograme
10. Consolidarea acţiunilor tehnico-tacice specifice modelului III de joc (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstraţie	Vizionare planșe, filme documentare, kinograme
11. Verificare practică: serviciul de sus din faţă către Z_1 şi Z_5; preluarea din serviciu (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstraţie	Vizionare planșe, filme documentare, kinograme
12. Verificare practică: lovitura de atac procedeu drept din Z_4 şi Z_2 şi întors din Z_3; joc 6x6 în M III de joc (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstraţie	Vizionare planșe, filme documentare, kinograme

Bibliografie

Cojocaru, A.M. *Note de curs*

Cojocaru, A., Cojocaru, M (2012), *Volei*, curs în format IFR, Bucureşti, Editura Fundaţiei *România de Mâine.*
Cojocaru A, Ioniţă M (2005) - *Volei – caiet de lucrări pracrice,* Bucureşti, Editura Fundaţiei *România de Mâine*.
Cojocaru, A., Cojocaru, M (2009) - *Volei – teorie şi practică*, Bucureşti, Editura Bren.
Drăgan A. (2000) - *Volei – noţiuni de bază,* Bucureşti, Editura Fundaţiei *România de Mâine.*
Drăgan, A, Cojocaru, A (2003) - *Regulamentul jocului de volei cu comentarii,* Bucureşti, Editura Yes.
Mureşan A (2008) – *Volei,* Bucureşti, Editura Fundaţiei *România de Mâine.*
Solomonov O., Solomonov, D (1998) - *Curs de metodica predării voleiului,* Bucureşti, Editura F*RM*.
Curriculum naţional- Aria curriculară - Educaţie Fizică şi Sport - liceu

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul liceal şi universitar

10.**Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințe acumulate: răspunsuri la examen	Examen	60%
10.5 Lucrări practice	Verificare practico-metodică	Probe de control	30%
	Studiu individual: realizarea lucrărilor cu temă impusă	Evaluarea proiectului	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
– Cunoaşterea noţiunilor fundamentale ale domeniului – Utilizarea terminologiei corecte – Elaborarea proiectelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
GIMNASTICA ÎN ÎNVĂŢĂMÂNTUL LICEAL ŞI UNIVERSITAR

2. **Date despre program**

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică şi Sport
1.4. Domeniul de studii	Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice
1.5. Ciclul de studii	Masterat
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi antrenament sportiv

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Gimnastica în învăţământul liceal şi universitar**					
Codul disciplinei		SSEF_EFAS 1207					
2.2.Titularul activităţilor de curs							
2.3.Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.4. Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7Regimul disciplinei	DAP

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 lucrări practice	2
Sem. 2	42		14		28
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**42**	3.5 din care curs	**14**	3.6 lucrări practice	**28**
3.7 Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					27
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activităţi					

3.8 Total ore studiu individual	**83**
3.9 Total ore pe semestrul 2	**125**
3.10 Număr de credite	**5**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Gimnastica de bază, Teorie și practică – Gimnastică
4.2 de competenţe	Utilizarea curentă a mijloacelor desprinse în timpul studiilor de licenţă

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Sala de gimnastică cu dotări adecvate: covor de gimnastică, saltele, ladă de gimnastică, trambulină, bănci de gimnastică, scări fixe, obiecte portative, oglinzi, bară de perete

6. Competenţe şi rezultatele învăţării

Competenţe profesionale şi rezultatele învăţării	C2 Identificarea modelelor de pregătire a performanţei sportive şi implementarea lor în cadrul antrenamentului **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște problematica Științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative și educative Studentul / absolventul dobândește deprinderi şi abilităţi necesare pentru realizarea unor proiecte profesionale Studentul / absolventul dobândește capacitatea de adaptare a cunoștințelor fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării **2.2.Abilități** Studentul/absolventul analizează și interpretează sensurile concepte de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului Studentul/absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente Studentul/absolventul identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului **2.3. Responsabilitate şi autonomie** Studentul/absolventul răspunde nevoilor subiecților prin cunoștințele dobândite. Studentul/absolventul aplică responsabil abilitățile, adaptând cunoștințele teoretice și practice dobândite Studentul/absolventul aplică adaptând abordările științifice de actualitate în activitățile de cercetare derulate C3 Abordarea procesuală a motricităţii specifice sportului de performanţă în baza legilor creşterii şi dezvoltării pentru optimizarea capacităţii biomotrice **Rezultatele învățării** **3.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică achizițiile teoretice și practice, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor Studentul/absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. Studentul/absolventul gestionează resursa umană și materială în educație fizică și sport **3.2.Abilități** Studentul/absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în diferite contexte. Studentul/absolventul aplică elemente de management organizațional și eucațional. Studentul/absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente **3.3. Responsabilitate şi autonomie** Studentul / absolventul își asumă măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților Studentul/absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate Studentul/absolventul ajustează nevoile motrice ale subiecților prin conținuturi specifice C4 Utilizarea cunoştinţelor dobândite în situaţii inedite dictate de specificul antrenamentului şi competiţiei, precum și în rezolvarea unor probleme teoretice şi practice noi **Rezultatele învățării** **4.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul conduce activități teoretice, practice și evaluează efectul acestora Studentul/absolventul gestionează resursa umană, și materială în antrenament și competiție Studentul/absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, în funcție de particularitățile grupelor **4.2.Abilități** Studentul/absolventul particularizează metodele didactice și de evaluare Studentul/absolventul aplică metode de management organizațional și educațional Studentul/absolventul creează programe în funcție de particularitățile grupelor de subiecți **4.3. Responsabilitate şi autonomie** Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor pe baza noțiunilor fundamentale dobândite Studentul/absolventul aplică proiecte și programe în domeniul sportului Studentul/absolventul inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților

Competențe transversale și rezultatele învățării	CT1 Organizarea competiţiilor sportive pentru diferite eşaloane de pregătire, asigurarea condiţiilor de desfăşurare a competiţiilor sportive beneficiind de asistenţă calificată **Rezultatele învățării** **2.3. Cunoștințe** Studentul/absolventul selectează metode de instruire și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice Studentul / absolventul urmărește comportamentul general și specific categoriilor de vârstă, în vederea stabilirii impactului asupra calității vieții prin practicarea activităților fizice **2.4. Abilități** Studentul/absolventul adaptează metodele didactice, în situații neprevăzute Studentul/absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul valorifică responsabil cunoștințele și abilitățile dobândite Studentul/absolventul ajustează condiţiile de desfăşurare a competiţiilor CT2 Operarea cu programe digitale, utilizarea de software şi comunicarea într-o limba de circulaţie internaţională; abilitatea de a lucra într-un context internaţional, comportament etic; capacitatea de a lucra în echipă **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege tehnologiile digitale care pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive Studentul/absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei Studentul/absolventul cunoaște principiile etice și normele de integritate academică **2.2.Abilități** Studentul/absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, și de coordonare a echipei Studentul/absolventul integrează instrumente digitale pentru a valorifica activitățile educaționale și sportive Studentul/absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă Studentul/absolventul are abilitatea de a comunica eficient în limba străină, utilizând terminologia specifică domeniului Studentul/absolventul are capacitatea de a aplica principiile etice în activități academice și profesionale **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul manifestă autonomie în aplicațiile digitale pentru a atinge obiectivele propuse Studentul/absolventul încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și innovator Studentul/absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei Studentul/absolventul are abilitatea de a promova valori etice și de a gestiona dilemele morale în mediul sportiv și educațional

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea deprinderilor de selectare şi organizare a mijloacelor din gimnastică în activitatea de educaţie fizică şi sport din învăţământul liceal şi universitar
7.2 Obiectivele specifice	Perfecţionarea capacităţii de aplicare a mijloacelor gimnasticii în concordanţă cu nivelul de pregătire, condiţiile materiale existente şi scopul urmărit; Perfecţionarea cunoştinţelor şi formarea deprinderilor practice de operare cu mijloacele gimnasticii artistice. Întărirea sănătăţii şi menţinerea condiţiei fizice prin utilizarea exerciţiilor de gimnastică

8. Conţinuturi

8.1 Curs - semestrul 2	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Noțiuni de bază, Deprinderi si priceperi motrice specifice, Principiile didactice aplicate în învăţarea deprinderilor în gimnastică acrobatică, Metode de învăţare (2 ore)	Prelegere online Videoconferință	Note de curs în Platforma Blackboard
2. Calităţile motrice în gimnastică acrobatică (2 ore)	Prelegere online Videoconferință	Note de curs în Platforma Blackboard

3. Elemente cu caracter static: podul, sfoara, stând pe omoplaţi, stând pe mâini, stând pe cap. Elemente dinamice: rostogoliri, îndreptări, răsturnare înainte şi laterală (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard
4. Sărituri cu și fără sprijin: Bazele tehnice si metodice ale săriturilor cu sprijin, Sărituri directe (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard
5. Piramide (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard
6. Noţiuni şi reguli de bază privind alcătuirea exerciţiilor de gimnastică artistică la sol (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard
7. Structuri de elemente în lecția de educație fizică (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard

Bibliografie

Chera-Ferrario B. *Note de curs*
Chera-Ferrario Bianca (2013). *Noțiuni elementare de gimnastică artistică și gimnastică acrobatică*, București, Editura Universitară
Grigore, V. (2003). *Manual de gimnastică.* Bucureşti: Editura Bren
Niculescu, G. (2010). *Gimnastica acrobatică şi săriturile în şcoală.* Bucureşti: Editura Bren
Niculescu, G. (2010). *Gimnastica – repere teoretice.* Bucureşti: Editura Bren
Popescu, G. (2007). *Gimnastica acrobatică în şcoală.* Bucureşti: Editura Elisavaros
Potop, V., (2008). *Gimnastica artistică feminină*. Bucureşti: Editura Bren
Stroescu, A., Podlaha, R. (1974). *Terminologia gimnasticii*. Bucureşti: Editura Didactică şi Pedagogică
Tudusciuc I. (2005). *Gimnastica acrobatică*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de mâine*
Vieru, N., (1997). *Manual de gimnastică sportivă*. Bucureşti: Editura Driada
Curriculum naţional- Aria curriculară - Educaţie Fizică şi Sport - liceu

8.2 Lucrări practice semestrul 2	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfășurare**
1.Cunoaşterea şi aprofundarea mijloacelor şi metodelor de învăţare a elementelor statice şi dinamice (4 ore)	Metoda explicației, demonstraţie	Vizionare filme documentare, planșe, kinograme
2.Cunoaşterea şi aprofundarea mijloacelor de învățare a săriturilor la şi fără aparate de gimnastică (4 ore)	Metoda explicației, demonstraţie	Vizionare filme documentare, planșe, kinograme
3. Metode şi reguli de alcătuire a unui exerciţiu de gimnastică artistică (6 ore)	Metoda explicației, demonstraţie	Vizionare filme documentare, planșe, kinograme
4.Cunoaşterea elementelor de ţinută corporală (4 ore)	Metoda explicației, demonstraţie	Vizionare filme documentare, planșe, kinograme
5.Pregătire coregrafică: perfecţionarea piruetelor, mişcărilor de val şi a săriturilor artistice însuşite anterior, învăţarea unor noi combinaţii de paşi de dans (6 ore)	Metoda explicației, demonstraţie	Vizionare filme documentare, planșe, kinograme
6.Însuşirea metodelor de ridicare a unei piramide (4 ore)	Metoda explicației, demonstraţie	Vizionare filme documentare, planșe, kinograme

Bibliografie

Chera-Ferrario B. – *Note de curs*
Chera-Ferrario Bianca (2013). *Noțiuni elementare de gimnastică artistică și gimnastică acrobatică*, București, Editura Universitară
Grigore, V. (2003). *Manual de gimnastică.* Bucureşti: Editura Bren
Niculescu, G. (2010). *Gimnastica acrobatică şi săriturile în şcoală.* Bucureşti: Editura Bren
Niculescu, G. (2010). *Gimnastica – repere teoretice.* Bucureşti: Editura Bren
Popescu, G. (2007). *Gimnastica acrobatică în şcoală.* Bucureşti: Editura Elisavaros
Potop, V., (2008). *Gimnastica artistică feminină*. Bucureşti:.Editura Bren
Stroescu, A., Podlaha,R. (1974). *Terminologia gimnasticii*. Bucureşti: Editura Didactică şi Pedagogică
Tudusciuc I. (2005). *Gimnastica acrobatică*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de mâine*
Vieru, N., (1997). *Manual de gimnastică sportivă*. Bucureşti: Editura Driada
Curriculum naţional- Aria curriculară - Educaţie Fizică şi Sport - liceu

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul liceal şi universitar

10.Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Răspunsurile la examen: cunoștințe acumulate	Examen	60%
10.5 Lucrări practice	Verificare practico-metodică	Probe de control	30%
	Studiu individual: realizarea lucrărilor cu temă impusă	Verificare proiect	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
– Cunoaşterea noţiunilor fundamentale ale domeniului – Utilizarea terminologiei corecte – Elaborarea proiectelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
BIOCHIMIA EFORTULUI SPORTIV

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport și Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Știința sportului
1.5. Ciclul de studii	Masterat
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi antrenament sportiv

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Biochimia efortului sportiv**					
Codul disciplinei		SSEE_EFAS 1208					
2.2.Titularul activităţilor de curs							
2.3.Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.4. Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	Cv	2.7Regimul disciplinei	DAP

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 lucrări practice	1
Sem. 2	28		14		14
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**28**	**din care: 3.5 curs**	**14**	**3.6 lucrări practice**	**14**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					31
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activităţi					

3.7 Total ore studiu individual	**97**
3.9 Total ore pe semestrul 2	**125**
3.10 Număr de credite	**5**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Anatomia, Fiziologie
4.2 de competenţe	Utilizarea curentă a mijloacelor desprinse în timpul studiilor de licenţă

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia.
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Sala de lucrări practice cu dotări adecvate

6. Competenţe şi rezultatele învăţării

Competenţe profesionale şi rezultatele învăţării	C1 Identificare şi utilizarea conceptelor, modelelor şi teoriilor privind proiectarea şi planificarea în antrenamentul sportiv **Rezultatele învăţării** **1.7. Cunoştinţe** Studentul/absolventul cunoaşte deprinderi şi abilităţi de transpunerea în practică a cunoştinţelor dobândite Studentul/absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor Studentul/absolventul proiectează și planifică conținutul activităților la nivel individual și de grup. **1.8. Abilităţi** Studentul/absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. Studentul/absolventul proiectează și planifică programe educative și formative Studentul/absolventul adaptează programe în funcție de particularitățile subiecților **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul întocmește documente de planificare specific activității. Studentul/absolventul demonstrează inițiativă în planificarea și implementarea activităților educative și formative Studentul/absolventul aplică și adaptează metode și mijloace fizice și psihologice
Competenţe transversale și rezultatele învăţării	CT1 Organizarea competiţiilor sportive pentru diferite eşaloane de pregătire, asigurarea condiţiilor de desfăşurare a competiţiilor sportive beneficiind de asistenţă calificată **Rezultatele învăţării** **2.5. Cunoştinţe** Studentul/absolventul selectează metode de instruire și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice Studentul / absolventul urmărește comportamentul general și specific categoriilor de vârstă, în vederea stabilirii impactului asupra calității vieții prin practicarea activităților fizice **2.6. Abilităţi** Studentul/absolventul adaptează metodele didactice, în situații neprevăzute Studentul/absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul valorifică responsabil cunoștințele și abilitățile dobândite Studentul/absolventul ajustează condiţiile de desfăşurare a competiţiilor

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Cursul îşi propune: să furnizeze cunostintele de bază necesare întelegerii proceselor de metabolism ce au loc în organism, a felului în care diferitele tipuri de efort folosesc drept suport energetic macronutrienţii (glucide, lipide, proteine) precum şi felul în care se dirijează antrenamentul sportiv cu ajutorul indicatorilor biochimici
7.2 Obiectivele specifice	- să cunoască procesul contractiei musculare, procesele generatoare de energie necesare contractiei musculare, a modului de depozitare al acestei energii în organism - să cunoască metodele de refacere a organismului sportivului de performanţă dupa efort precum şi sustinatoarele de efort, medicatia sportivului

8. Conţinuturi

8.1 Curs - semestrul 2	**Metode de predare**	**Observaţii**
1. Noţiuni introductive de biochimie: Sisteme biologice. Structura chimica a materiei vii. Metabolismul intermediar (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs în platforma Blackboard
2. Metabolismul Protidic: Digestia proteinelor aliment şi absobţia aminoacizilor. Biosinteza proteinelor. Catabolismul proteinelor si rolul lui in organism (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs în platforma Blackboard
3. Metabolismul Lipidic: Digestia şi absorbţia lipidelor**.** Degradarea acizilor graşi**.** Metabolismul glicerolului (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs în platforma Blackboard
4. Metabolismul Glucidic: Digestia şi absorbţia glucidelor. Metabolismul glicogenului. Căile de metabolizare a glucozei. Glicoliza. Legături	Prelegere interactivă	Suport de curs în platforma Blackboard

macroergice. Sistemul ADP/ATP (2 ore)		
5. Biochimia contractiei musculare: Ciclul Krebs. Oxidarea biologica. Structura si compozitia muschiului striat.Patobiochimia mușchiului distrofic (2 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs în platforma Blackboard
6. Procese hidroelectrolitice: Repartiţia apei în organism.. Metabolismul apei şi a ionilor minerali. Echilibrul acido-bazic. Receptori hormonali. Mecanisme de acţiune ale hormonilor (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport de curs în platforma Blackboard

Bibliografie

- Alexandrescu, L., *Note de curs*
- Demeter, A, (1979), *Fiziologia si biochimia educatiei fizice,* Bucureşti Editura Sport – Turism,
- Dumitru, I.F., (1980), *Biochimie,* Editura Didactica şi Pedagogica, Bucuresti
- Vâjială, G., (2002), *Curs de biochimia efortului* Bucureşti Editura Fundaţiei *Romania de Mâine,*
- Vâjiala, G., Lamor, M., (2002), *Doping – Antidoping*, Bucuresti Editura FEST,

8.2 Lucrări practice - semestrul 2	**Metode de predare**	**Observaţii**
1. Reacţia sângelui şi a altor lichide biologice. Metode de evidentiere a pH-ului. Sisteme tampon (2 ore)	- explicaţie - demonstraţie - metoda exersării	Aplicații
2. Compoziţia chimică a sangelui (2 ore)	- explicaţie - demonstraţie - metoda exersării	Aplicații
3 Modificările compoziţiei sângelui în efort (4 ore)	- explicaţie - demonstraţie - metoda exersării	Aplicații
4. Biochimismul contracţiei musculare. Interpretarea modificărilor lactacidemiei (4 ore)	- explicaţie - demonstraţie - metoda exersării	Aplicații
5. Transportul prin membrane. Vâscozitatea dinamică a sângelui (2 ore)	- explicaţie - demonstraţie - metoda exersării	Aplicații

Bibliografie

Alexandrescu, L., *Note de curs*
- Vajiala, G., (2002), *Curs de biochimia efortului* Bucureşti Editura Fundatia *Romania de Mâine,*
- Demeter, A, (1979), *Fiziologia si biochimia educatiei fizice,* Bucureşti Editura Sport – Turism,
- Dumitru, I.F., (1980), *Biochimie* Bucureşti, Editura Didactica şi Pedagogica,
- Vâjială, G., Lamor, M., (2002), *Doping – Antidoping*, Bucureşti Editura FEST,

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul de învăţământ preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Răspunsurile la colocviu	- Colocviu	60%
10.5 Lucrări practice	- Implicarea la lucrările practice	- Evaluare pe parcurs	30%
	Studiul individual	- Evaluare proiect	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de student în timpul lecţiilor practice . Evaluarea implicării studentului in timpul cursului prin intrebări, sau comentarii. Realizarea proiectului			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
TEORIA ŞI PRACTICA PE RAMURĂ DE SPORT
FOTBAL

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport și Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Ştiinţa sportului şi educaţiei fizice
1.5. Ciclul de studii	Master
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi antrenament sportiv

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Teoria şi practica pe ramură de sport - Fotbal**					
Codul disciplinei		SSEF_EFAS 1109 SSEF_EFAS 1209					
2.2.Titularul activităţilor de curs							
2.3.Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.4. Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	1	2.6.Tipul de evaluare	E	2.7.Regimul disciplinei	DAP
		2.5 Semestrul	2	2.6.Tipul de evaluare	E	2.7.Regimul disciplinei	DAP

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	7	din care: 3.2 curs	4	3.3 lucrări practice	3
Sem 1	56		2		2
Sem 2	56		2		2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	112	**3.5. din care curs**	56	**3.6 lucrări practice**	56
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					70
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					60
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					42
Tutoriat					10
Examinări					6
Alte activităţi					

3.7 Total ore studiu individual	**188**
3.9 Total ore pe semestru 1 si 2	**300**
3.10 Număr de credite	**6/6**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Fund.științifice ale jocurilor sportive-Fotbal, Metodica predării fotbalului în școală
4.2. de competenţe	Utilizarea curentă a mijloacelor desprinse în timpul studiilor de licenţă

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia
5.2. de desfăşurare a seminariilor	Teren de fotbal, mingii fotbal, tricouri identificare, jaloane

6. Competenţe şi rezultatele învăţării

Competenţe profesionale şi rezultatele învăţării	C2 Identificarea modelelor de pregătire a performanţei sportive şi implementarea lor în cadrul antrenamentului **Rezultatele învăţării** **2.1.Cunoştinţe** Studentul/absolventul cunoaşte problematica Ştiinţei sportului si educaţiei fizice astfel încât să urmărească şi să intervină în contexte formative şi educative Studentul / absolventul dobândeşte deprinderi şi abilităţi necesare pentru realizarea unor proiecte profesionale Studentul / absolventul dobândeşte capacitatea de adaptare a cunoştinţelor fundamentale şi aplicative necesare realizării şi diseminării rezultatelor cercetării **2.2.Abilităţi** Studentul/absolventul analizează şi interpretează sensurile concepte de bază ale teoriei, metodicii şi practicii domeniului Studentul/absolventul identifică şi utilizează sisteme de acţionare eficiente Studentul/absolventul identifică teme şi subiecte de cercetare, specifice domeniului **2.3. Responsabilitate şi autonomie** Studentul/absolventul răspunde nevoilor subiecţilor prin cunoştinţele dobândite. Studentul/absolventul aplică responsabil abilităţile, adaptând cunoştinţele teoretice şi practice dobândite Studentul/absolventul aplică adaptând abordările ştiinţifice de actualitate în activităţile de cercetare derulate C3 Abordarea procesuală a motricităţii specifice sportului de performanţă în baza legilor creşterii şi dezvoltării pentru optimizarea capacităţii biomotrice **Rezultatele învăţării** **3.1.Cunoştinţe** Studentul/absolventul explică achiziţiile teoretice şi practice, prin adaptarea şi particularizarea intervenţiilor Studentul/absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potenţialul bio-psiho-motric al participanţilor şi stimulează interesul pentru practicarea activităţilor fizice sportive. Studentul/absolventul gestionează resursa umană şi materială în educaţie fizică şi sport **3.2.Abilităţi** Studentul/absolventul utilizează noţiunile fundamentale ale motricităţii umane în diferite contexte. Studentul/absolventul aplică elemente de management organizaţional şi eucaţional. Studentul/absolventul identifică şi utilizează sisteme de acţionare eficiente **3.3. Responsabilitate şi autonomie** Studentul / absolventul îşi asumă măsuri pentru îmbunătăţirea randamentului activităţilor Studentul/absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecţilor prin conţinuturi adecvate Studentul/absolventul ajustează nevoile motrice ale subiecţilor prin conţinuturi specifice C4 Utilizarea cunoştinţelor dobândite în situaţii inedite dictate de specificul antrenamentului şi competiţiei, precum şi în rezolvarea unor probleme teoretice şi practice noi **Rezultatele învăţării** **4.1.Cunoştinţe** Studentul/absolventul conduce activităţi teoretice, practice şi evaluează efectul acestora Studentul/absolventul gestionează resursa umană, şi materială în antrenament şi competiţie Studentul/absolventul explică achiziţiile teoretice şi practice în mod creativ, în funcţie de particularităţile grupelor **4.2.Abilităţi** Studentul/absolventul particularizează metodele didactice şi de evaluare Studentul/absolventul aplică metode de management organizaţional şi educaţional Studentul/absolventul creează programe în funcţie de particularităţile grupelor de subiecţi **4.3. Responsabilitate şi autonomie** Studentul/absolventul îşi asumă responsabilitatea asupra intervenţiilor pe baza noţiunilor fundamentale dobândite Studentul/absolventul aplică proiecte şi programe în domeniul sportului Studentul/absolventul iniţiază măsuri pentru îmbunătăţirea randamentului activităţilor

Competențe transversale și rezultatele învățării	CT1 Organizarea competiţiilor sportive pentru diferite eşaloane de pregătire, asigurarea condiţiilor de desfăşurare a competiţiilor sportive beneficiind de asistenţă calificată **Rezultatele învățării** **2.7. Cunoștințe** Studentul/absolventul selectează metode de instruire și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice Studentul / absolventul urmărește comportamentul general și specific categoriilor de vârstă, în vederea stabilirii impactului asupra calității vieții prin practicarea activităților fizice **2.8. Abilități** Studentul/absolventul adaptează metodele didactice, în situații neprevăzute Studentul/absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul valorifică responsabil cunoștințele și abilitățile dobândite Studentul/absolventul ajustează condiţiile de desfăşurare a competiţiilor CT2 Operarea cu programe digitale, utilizarea de software şi comunicarea într-o limba de circulaţie internaţională; abilitatea de a lucra într-un context internaţional, comportament etic; capacitatea de a lucra în echipă **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege tehnologiile digitale care pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive Studentul/absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei Studentul/absolventul cunoaște principiile etice și normele de integritate academică **2.2.Abilități** Studentul/absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, și de coordonare a echipei Studentul/absolventul integrează instrumente digitale pentru a valorifica activitățile educaționale și sportive Studentul/absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă Studentul/absolventul are abilitatea de a comunica eficient în limba străină, utilizând terminologia specifică domeniului Studentul/absolventul are capacitatea de a aplica principiile etice în activități academice și profesionale **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul manifestă autonomie în aplicațiile digitale pentru a atinge obiectivele propuse Studentul/absolventul încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și innovator Studentul/absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei Studentul/absolventul are abilitatea de a promova valori etice și de a gestiona dilemele morale în mediul sportiv și educațional

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Consolidarea şi perfecţionarea elementelor şi procedeelor tehnico-tactice de bază necesare cerinţelor modelului de joc modern. Consolidarea şi perfecţionarea acţiunilor tactice individuale şi colective în faza de atac şi apărare.
7.2. Obiectivele specifice	Perfecţionarea tehnicii de execuţie a elementelor şi procedeelor tehnice fundamentale şi speciale ale jocului de fotbal pe posturi. Formarea cunoştinţelor teoretice şi deprinderilor pentru elaborarea programării, proiectării şi planificării antrenamentului sportiv la fotbal juniori. Asigurarea cunoştinţelor privind evaluarea în antrenamentul sportiv la jocul de fotbal.

8. Conţinuturi

8.1 Curs – semestrul 1	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1.Parametrii efortului. Dinamica parametrilor efortului.	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma BB

(4 ore)		
2.Tactica jocului de fotbal – definiţie, sistematizare. (4 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma BB
3.Tactică - sistemele de joc. (4 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma BB
4.Managementul unui club de fotbal profesionist. (4 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma BB
5.Metode de pregătire în procesul de instruire. (4 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma BB
6.Importanţa pregătirii teoretice şi a cunoaşterii regulamentului de joc. (4 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma BB
7.Pregătirea psihologică în cadrul unei echipe de fotbal. (4 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma BB
Semestrul - 2	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfășurare**
1.Mijloace de recuperare şi de refacere în fotbalul actual (4 ore)	Prelegere interactivă	Prelegere interactivă
2.Ședința de pregătire a unui joc de fotbal. (4 ore)	Prelegere interactivă	Prelegere interactivă
3.Structurile fotbalistice naţionale – F.R.F.; L.P.F.; A.J.F.; A.M.F. Competiţiile fotbalistice naţionale. (4 ore)	Prelegere interactivă	Prelegere interactivă
4.Structurile fotbalistice internaţionale- FIFA; UEFA, Confederaţiile Continentale, etc. Competiţiile fotbalistice internaţionale. (4 ore)	Prelegere interactivă	Prelegere interactivă
5.Managementul unui centru de copii şi juniori. (4 ore)	Prelegere interactivă	Prelegere interactivă
6.Legile jocului de fotbal. (4 ore)	Prelegere interactivă	Prelegere interactivă
7.Aparatura şi materialele ajutătoare procesului de pregătirii. (4 ore)	Prelegere interactivă	Prelegere interactivă

Bibliografie

Păun Gh. D. *Note de curs*

Păun D. (2010). *Fotbal-tehnică şi tactică*. Bucureşti:Editura Bren

Păun, D. (2012). *Fotbal – curs in format IFR*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Rădulescu, M., Velea, F., Păun, D. (2006). *Fotbal pentru copii şi juniori. Culegere de idei şi soluţii metodice*. Bucureşti: Editura FRF

Ghidul antrenorului de fotbal – copii şi juniori (lucrare colectivă) (2003). Bucureşti: Editura Axis Mundi

Miu, Ş. şi Velea, F. (2002). *Fotbal. Specializare.* Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Ciolcă, S. (2006). *Fotbal - Curs de aprofundare. Pregătire antrenori*. Bucureşti: Editura F*R M*

Gheorghe, D. (2005). *Teoria antrenamentului sportiv*. Bucureşti: Editura Fundaţiei România de Mâine

Nicu, A. (1993). *Antrenamentul sportiv modern*. Bucureşti: Edit. Editis

Petrescu, T., Dehelean, O. (2001). *Fotbal. Probleme de antrenament şi joc.* Bucureşt: Editura F*R M*

Legile Jocului. (2012). Bucureşti: Editura FRF

8.2 Lucrări practice - semestrul 1	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfășurare**
1.Conţinutul şi mijloacele încălzirii în lecţia de antrenament în perioada de pregătire, precompetiţională. Metode şi mijloace de perfecţionare a lovirii şi conducerii mingi (4 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme
2.Conţinutul şi mijloacele încălzirii în lecţia de antrenament în perioada de vară precompetiţională şi competiţională. Metode şi mijloace de perfecţionare preluării mingii (4 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme
3.Conţinutul şi mijloacele părţii pregătitoare a lecţiei de antrenament – mijloace folosite în perioada pregătitoare şi precompetiţională. Metode şi mijloace pentru perfecţionarea mişcărilor înşelătoare (fente) (4 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme
4.Conţinutul şi mijloacele folosite în perioada de vară şi competiţională în antrenament. Metode şi mijloace pentru perfecţionarea centrărilor şi a loviturilor de colţ**.** (6 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme
5.Conţinutul şi mijloacele părţii fundamentale a lecţiilor	Metoda explicației,	Studiere materiale ilustrative:

de antrenament în toate perioadele de antrenament. Metode şi mijloace pentru perfecţionarea loviturilor libere directe şi indirecte. (10 ore)	Metoda demonstraţie	filme, planșe și kinograme
8.2 Lucrări practice - semestrul 2	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfășurare**
1.Metode şi mijloace pentru dezvoltarea vitezei generale şi vitezei specifice la nivelul juniorilor. Marcaj – demarcaj. (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme
2.Metode şi mijloace pentru dezvoltarea forţei generale şi a forţei specifice. Pressing – mijloace şi metode. (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme
3. Metode şi mijloace pentru dezvoltarea rezistenței generale și specifice la nivelul juniorilor. Pressing – mijloace şi metode. (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme
3.Sisteme tactice intermediare la nivelul juniorilor; 5vs5. (4 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme
4.Sisteme tactice intermediare la nivelul juniorilor;7vs7. (4 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme
5. Sisteme tactice intermediare la nivelul juniorilor;9vs9. (4 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme
6. Jocurile dinamice utilizate în procesul de instruire la nivelul juniorilor.(2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme
7.Perfecţionarea combinaţiilor tehnico-tactice de 2 şi 3 jucători, de atac şi apărare. (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme
8.Contraatacul: direct (cu dribling, cu pasă directă la vârful de contraatac), atacul rapid. (3 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme
9. Tactici speciale în atac: atacul în superioritate numerică, evitarea poziţiei de offside (3 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme

Bibliografie

Păun Gh. D. *Note de curs*

Păun D. (2010). *Fotbal-tehnică şi tactică*. Bucureşti:Editura Bren

Păun, D. (2012). *Fotbal –curs in format IFR*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Rădulescu, M., Velea, F., Păun, D. (2006). *Fotbal pentru copii şi juniori. Culegere de idei şi soluţii metodice*. Bucureşti: Editura FRF

Ghidul antrenorului de fotbal – copii şi juniori (lucrare colectivă) (2003). Bucureşti: Editura Axis Mundi

Miu, Ş. şi Velea, F. (2002). *Fotbal. Specializare.* Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Ciolcă, S. (2006). *Fotbal - Curs de aprofundare. Pregătire antrenori*. Bucureşti: Editura F *R M*

Gheorghe, D. (2005). *Teoria antrenamentului sportiv*. Bucureşti: Editura Fundaţiei România de Mâine

Nicu, A. (1993). *Antrenamentul sportiv modern*. Bucureşti: Edit. Editis

Petrescu, T., Dehelean, O. (2001). *Fotbal. Probleme de antrenament şi joc.* Bucureşt: Editura F*RM*

Legile Jocului. (2012). Bucureşti: Editura FRF

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu antrenorii de la cluburile şi asociaţiile sportive

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințe acumulate	Examen	60%
	Verificare practico-metodică	Probe de control	30%

10.5 Lucrări practice	Studiu individual: realizarea lucrărilor cu temă impusă	Evaluarea proiectului	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
– Cunoaşterea noţiunilor fundamentale ale domeniului – Utilizarea terminologiei corecte – Elaborare proiect.			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
TEORIA ȘI PRACTICA PE RAMURĂ DE SPORT VOLEI

2. **Date despre program**

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Ştiinţa sportului și educației fizice
1.5. Ciclul de studii	Masterat
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi antrenament sportiv

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Teoria şi practica pe ramură de sport Volei**					
2.2. Codul disciplinei		SSEF EFAS1109 SSEF EFAS1209					
2.3.Titularul activităţilor de curs							
2.4.Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.5. Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7Regimul disciplinei	DAP
		2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7Regimul disciplinei	DAP

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână		din care: 3.2 curs		3.3 lucrări practice	
Sem 1	56		2		2
Sem 2	56		2		2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	112	**3.5. din care curs**	56	**3.6 lucrări practice**	56
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					70
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					60
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					42
Tutoriat					10
Examinări					6
Alte activităţi					

3.7 Total ore studiu individual	**188**
3.9 Total ore pe semestru 1 si 2	**300**
3.10 Număr de credite	**6/6**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Sala de jocuri sportive cu dotări adecvate Fileu, stâlpi de susţinere, antene de delimmitarea a spaţiului de joc aerian, mingi, bănci de gimnastică, scări fixe.

6. Competenţe şi rezultatele învăţării

Competențe profesionale și rezultatele învățării	C2 Identificarea modelelor de pregătire a performanţei sportive şi implementarea lor în cadrul antrenamentului **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște problematica Științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative și educative Studentul / absolventul dobândește deprinderi şi abilităţi necesare pentru realizarea unor proiecte profesionale Studentul / absolventul dobândește capacitatea de adaptare a cunoștințelor fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării **2.2.Abilități** Studentul/absolventul analizează și interpretează sensurile concepte de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului Studentul/absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente Studentul/absolventul identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul răspunde nevoilor subiecților prin cunoștințele dobândite. Studentul/absolventul aplică responsabil abilitățile, adaptând cunoștințele teoretice și practice dobândite Studentul/absolventul aplică adaptând abordările științifice de actualitate în activitățile de cercetare derulate C3 Abordarea procesuală a motricităţii specifice sportului de performanţă în baza legilor creşterii şi dezvoltării pentru optimizarea capacităţii biomotrice **Rezultatele învățării** **3.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică achizițiile teoretice și practice, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor Studentul/absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. Studentul/absolventul gestionează resursa umană și materială în educație fizică și sport **3.2.Abilități** Studentul/absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în diferite contexte. Studentul/absolventul aplică elemente de management organizațional și eucațional. Studentul/absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente **3.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul / absolventul își asumă măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților Studentul/absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate Studentul/absolventul ajustează nevoile motrice ale subiecților prin conținuturi specifice C4 Utilizarea cunoştinţelor dobândite în situaţii inedite dictate de specificul antrenamentului şi competiţiei, precum şi în rezolvarea unor probleme teoretice şi practice noi **Rezultatele învățării** **4.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul conduce activități teoretice, practice și evaluează efectul acestora Studentul/absolventul gestionează resursa umană, și materială în antrenament și competiție Studentul/absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, în funcție de particularitățile grupelor **4.2.Abilități** Studentul/absolventul particularizează metodele didactice și de evaluare Studentul/absolventul aplică metode de management organizațional și educațional Studentul/absolventul creează programe în funcție de particularitățile grupelor de subiecți **4.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor pe baza noțiunilor fundamentale dobândite Studentul/absolventul aplică proiecte și programe în domeniul sportului Studentul/absolventul inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților

Competențe transversale și rezultatele învățării	CT1 Organizarea competiţiilor sportive pentru diferite eşaloane de pregătire, asigurarea condiţiilor de desfăşurare a competiţiilor sportive beneficiind de asistenţă calificată **Rezultatele învățării** **2.9. Cunoștințe** Studentul/absolventul selectează metode de instruire și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice Studentul / absolventul urmărește comportamentul general și specific categoriilor de vârstă, în vederea stabilirii impactului asupra calității vieții prin practicarea activităților fizice **2.10. Abilități** Studentul/absolventul adaptează metodele didactice, în situații neprevăzute Studentul/absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul valorifică responsabil cunoștințele și abilitățile dobândite Studentul/absolventul ajustează condiţiile de desfăşurare a competiţiilor CT2 Operarea cu programe digitale, utilizarea de software şi comunicarea într-o limba de circulaţie internaţională; abilitatea de a lucra într-un context internaţional, comportament etic; capacitatea de a lucra în echipă **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege tehnologiile digitale care pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive Studentul/absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei Studentul/absolventul cunoaște principiile etice și normele de integritate academică **2.2.Abilități** Studentul/absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, și de coordonare a echipei Studentul/absolventul integrează instrumente digitale pentru a valorifica activitățile educaționale și sportive Studentul/absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă Studentul/absolventul are abilitatea de a comunica eficient în limba străină, utilizând terminologia specifică domeniului Studentul/absolventul are capacitatea de a aplica principiile etice în activități academice și profesionale **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul manifestă autonomie în aplicațiile digitale pentru a atinge obiectivele propuse Studentul/absolventul încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și innovator Studentul/absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei Studentul/absolventul are abilitatea de a promova valori etice și de a gestiona dilemele morale în mediul sportiv și educațional

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cursul îşi propune să contribuie la formarea competenţelor necesare unui profesor – antrenor, specializat în jocul de volei, în vederea desfăşurării unui proces de pregătire sportivă la nivel de performanţă
7.2 Obiectivele specifice	Cunoaşterea operaţiilor (acţiunilor de bază) pentru aprofundarea şi perfecţionarea tehnicii şi tacticii jocului (acţiunilor de joc); Consolidarea deprinderilor specifice jocului de volei (acţiunile de bază); Cunoaşterea conţinutului procesului de instruire la nivelul seniorilor începând cu selecţia, utilizarea modelelor, elaborarea documentelor de planificare, metode şi procedee de investigare a acţiunilor jucătorilor proprii şi a adversarilor, metode şi procedee de analiză a antrenamentului şi jocului etc.

8. Conţinuturi

8.1 Curs semestrul 1	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Sistemul de aptitudini motrice (4 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma BB
2.Componentele fundamentale ale jocului de volei: componenta fizică; componenta tehnică şi tactică	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma BB

componenta psihologică (12 ore)		
3. Selecţia şi formarea echipelor de performanţă în volei. (4 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma BB
3. Selecţia şi formarea echipelor de performanţă în volei. (4 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma BB
4. Modele de pregătire (4 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma BB
8.1 Curs semestrul 2	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfășurare**
1. Modelele de jucători (8 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma BB
2. Modelele de performanţă (6 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma BB
3. Modele de joc specifice voleiului internaţional (6 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma BB
4. Forma sportivă în jocul de volei: factori care determină forma sportivă; criterii de apreciere a formei sportive; durata formei sportive în jocul de volei. (8 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma BB

Bibliografie

Cojocaru, M. *Note de curs*

Bompa, T. (2001). *Teoria şi metodica antrenamentului – Periodizarea*. Bucureşti: CNFPA.

Cojocaru, A. (2007). *Model şi modelare în voleiul de performanţă*. Craiova: Editura Universitaria

Cojocaru, A. (2008). *Voleiul la juniori.* Craiova: Editura Universitaria

Cojocaru, A., Ioniţă, M (2008). *Volei-aprofundare*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine.*

Cojocaru, A., Cojocaru, M (2009). *Volei – teorie şi practică*. Bucureşti: Editura Bren.

Cojocaru, A., Cojocaru, M (2009). *Volei – antrenament şi performanţă*. Bucureşti: Editura Bren

Ghenadi, V. şi colab.(1995). *Volei – obiectivizarea instruirii*. Bacău: Editura Plumb.

Drăgan, A, Cojocaru, A (2003). *Regulamentul jocului de volei cu comentarii.* Bucureşti: Editura Yes.

Ioniţă, M.(2007). *Modelarea pregătirii jocului de volei din perspectiva modificărilor regulamentului.* Craiova: Editura Universitaria

Solomonov O., Solomonov, D (1998). *Curs de metodica predării voleiului.* Bucureşti: Editura F*RMâ*

8.2 Lucrări practice semestrul 1	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfășurare**
1. Antrenarea acţiunilor de prelucrare din serviciu-ridicare, atac, dublare atac în cadrul modelului I de joc (8 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme
2. Antrenarea acţiunilor de blocaj – dublarea blocajului – preluarea din atac în cadrul modelului I de joc (8 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme
3. Antrenarea acţiunilor de preluare din serviciu – ridicare – atac – dublare atac în cadrul modelului II de joc (6 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme
4. Antrenarea acţiunilor de blocaj – dublarea blocajului – preluare din atac în cadrul modelului II de joc (6 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme
8.2 Lucrări practice semestrul 2	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfășurare**
1. Antrenarea acţiunilor de preluare din serviciu – ridicare – atac – dublare atac în cadrul modelului III de joc (8 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme
1. Antrenarea acţiunilor de preluare din serviciu – ridicare – atac – dublare atac în cadrul modelului III de joc (4 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme
2. Antrenarea acţiunilor de blocaj – dublarea blocajului – preluare din atac în cadrul modelului III de joc (4 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme
3. Antrenarea relaţiilor jucători – adversar, jucător –	Metoda explicației,	Studiere materiale

coechipier/i de joc-adversar în cadrul modelelor I, II, III, de joc, utilizând mijloace ce includ 2, 3 sau mai multe elemente (12 ore)	Metoda demonstraţie	ilustrative: filme, planșe și kinograme

Bibliografie

Cojocaru, M. *Note de curs*

Bompa, T. (2001). *Teoria şi metodica antrenamentului – Periodizarea*. Bucureşti: CNFPA.

Cojocaru, A. (2007). *Model şi modelare în voleiul de performanţă*. Craiova: Editura Universitaria

Cojocaru, A. (2008). *Voleiul la juniori.* Craiova: Editura Universitaria

Cojocaru, A., Ioniţă, M (2008). *Volei-aprofundare*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine.*

Cojocaru, A., Cojocaru, M (2009). *Volei – teorie şi practică*. Bucureşti: Editura Bren.

Cojocaru, A., Cojocaru, M (2009). *Volei – antrenament şi performanţă*. Bucureşti: Editura Bren

Ghenadi, V. şi colab.(1995). *Volei – obiectivizarea instruirii*. Bacău: Editura Plumb.

Drăgan, A, Cojocaru, A (2003). *Regulamentul jocului de volei cu comentarii.* Bucureşti: Editura Yes.

Ioniţă, M.(2007). *Modelarea pregătirii jocului de volei din perspectiva modificărilor regulamentului.* Craiova: Editura Universitaria

Solomonov O., Solomonov, D (1998). *Curs de metodica predării voleiului.* Bucureşti: Editura *FRM*.

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul liceal şi universitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințe acumulate	Examen	60%
10.5 Lucrări practice	Verificare practico-metodică	Probe de control	30%
	Studiu individual: realizarea lucrărilor cu temă impusă	Evaluarea proiectului	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
– Cunoaşterea noţiunilor fundamentale ale domeniului – Utilizarea terminologiei corecte – Elaborarea proiectului			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
LIMBĂ STRĂINĂ – ENGLEZĂ

1. **Date despre program**

1.1.Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2.Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3.Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4.Domeniul de studii	Educaţie Fizică şi Sport
1.5.Ciclul de studii	Masterat
1.6.Programul de studii/Calificarea	Educaţie Fizică și Antrenament Sportiv

2.Date despre disciplină

2.1.Denumirea disciplinei		**Limbă străină – Engleză**					
Codul disciplinei		SSEF EFAS 1110					
2.2.Titularul activităţilor de curs							
2.3.Titularul activităţilor de seminar							
2.4. Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	1	2.6.Tipul de evaluare	Cv	2.7 Regimul disciplinei	DO

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână/ semestrul	2	3.2 din care curs	-	3.3 seminarii	2
Sem. 1	28		-		28
3.4 Total ore din planul de învăţământ	28	3.5. din care curs	-	3.6 seminarii	28
3.7 Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					22
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activităţi					

3.8 Total ore studiu individual	**72**
3.9 Total ore pe semestrul 1	**100**
3.10 Număr de credite	**4**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Limbă străină (Engleză)
4.2 de competenţe	Utilizarea curentă a mijloacelor desprinse în timpul studiilor de licenţă

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.2. de desfăşurare a seminarului	Sala cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia

6. Competenţe şi rezultatele învăţării

Competenţe profesionale şi rezultatele învăţării	C1 Identificare şi utilizarea conceptelor, modelelor şi teoriilor privind proiectarea şi planificarea în antrenamentul sportiv **Rezultatele învățării** **1.9. Cunoştinţe** Studentul/absolventul cunoaște deprinderi și abilităţi de transpunerea în practică a cunoştinţelor dobândite Studentul/absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor Studentul/absolventul proiectează și planifică conținutul activităților la nivel individual și de grup. **1.10. Abilităţi** Studentul/absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. Studentul/absolventul proiectează și planifică programe educative și formative Studentul/absolventul adaptează programe în funcție de particularitățile subiecților **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul întocmește documente de planificare specific activității. Studentul/absolventul demonstrează inițiativă în planificarea și implementarea activităților educative și formative Studentul/absolventul aplică și adaptează metode și mijloace fizice și psihologice C2 Identificarea modelelor de pregătire a performanţei sportive şi implementarea lor în cadrul antrenamentului **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoştinţe** Studentul/absolventul cunoaște problematica Științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative și educative Studentul / absolventul dobândește deprinderi şi abilităţi necesare pentru realizarea unor proiecte profesionale Studentul / absolventul dobândește capacitatea de adaptare a cunoștințelor fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării **2.2.Abilităţi** Studentul/absolventul analizează și interpretează sensurile concepte de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului Studentul/absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente Studentul/absolventul identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul răspunde nevoilor subiecților prin cunoștințele dobândite. Studentul/absolventul aplică responsabil abilitățile, adaptând cunoștințele teoretice și practice dobândite Studentul/absolventul aplică adaptând abordările științifice de actualitate în activitățile de cercetare derulate C4 Utilizarea cunoştinţelor dobândite în situaţii inedite dictate de specificul antrenamentului şi competiţiei, precum şi în rezolvarea unor probleme teoretice şi practice noi **Rezultatele învățării** **4.1.Cunoştinţe** Studentul/absolventul conduce activități teoretice, practice și evaluează efectul acestora Studentul/absolventul gestionează resursa umană, și materială în antrenament și competiție Studentul/absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, în funcție de particularitățile grupelor **4.2.Abilităţi** Studentul/absolventul particularizează metodele didactice și de evaluare Studentul/absolventul aplică metode de management organizațional și educațional Studentul/absolventul creează programe în funcție de particularitățile grupelor de subiecți **4.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor pe baza noțiunilor fundamentale dobândite Studentul/absolventul aplică proiecte și programe în domeniul sportului Studentul/absolventul inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților

Competențe transversale și rezultatele învățării	CT1 Organizarea competiţiilor sportive pentru diferite eşaloane de pregătire, asigurarea condiţiilor de desfăşurare a competiţiilor sportive beneficiind de asistenţă calificată **Rezultatele învățării** **2.11. Cunoștințe** Studentul/absolventul selectează metode de instruire și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice Studentul / absolventul urmărește comportamentul general și specific categoriilor de vârstă, în vederea stabilirii impactului asupra calității vieții prin practicarea activităților fizice **2.12. Abilități** Studentul/absolventul adaptează metodele didactice, în situații neprevăzute Studentul/absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul valorifică responsabil cunoștințele și abilitățile dobândite Studentul/absolventul ajustează condiţiile de desfăşurare a competiţiilor CT3 Utilizarea adecvată a limbajului specific în procesul de comunicare cu specialişti din alte domenii, pentru a rezulta caracteristica de interdisciplinaritate **Rezultatele învățării** **3.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște terminologia specifică domeniului astfel încât să poată intervini în contexte formative și educative Studentul/absolventul cunoaște conceptele fundamentale ale altor domenii **3.2.Abilități** Studentul/absolventul analizează sensurile principale ale conceptelor de bază ale domeniului Studentul/absolventul recunoaște diferențele culturale din alte domenii în scopul valorificării diferențelor culturale sociale sau profesionale. **3.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea asupra noțiunilor fundamentale dobândite Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea de a promova un climat de respect și acceptare față de diversitatea cultural, socială sau profesional

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Clarificarea conceptelor, principiilor, metodelor şi tehnicilor în vederea dobândirii competenţei orale şi scrise în limba engleză.
7.2 Obiectivele specifice	- să folosească în mod activ vocabularul sportiv în limba engleză atât oral, cât şi în scris; - să aplice corect regulile de gramatică a limbii engleze atât în exprimarea orală cât şi în scris; - să se exprime corect şi fluent în limba engleză, aplicând terminologia sportiva de specialitate în diferite contexte de comunicare; - abordarea temelor specifice cadrului sportiv necesar studenţilor în - îmbunătăţirea tuturor competenţelor lingvistice asociate însuşirii şi folosirii limbajului sportiv – traduceri, comentarii pe marginea unui text, redactare de texte cu tematică sportivă, discurs oral, etc.

8. Conţinuturi

8.1 Seminarii – semestrul 1	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1.The Concept of Sport and Physical Education: Present simple and Past tense; Passive Voice; comparison degrees of adjectives and adverbs. (2 ore)	Metoda explicației, Dezbateri pe Google Meet	Temele de seminar sunt în Blackboard
2. The Categorization of Sport Branches. Verbal and noun features of Gerund. Specific vocabulary (2 ore)	Metoda explicației, Dezbateri pe Google Meet	Temele de seminar sunt în Blackboard
3. The Human Body. The chapter describes the most common types of sports injuries, how they can be treated or prevented. The Present Perfect and Past Perfect Tenses and their use. (2 ore)	Metoda explicației, Dezbateri pe Google Meet	Temele de seminar sunt în Blackboard
4. Revising indicative mood, modal verbs and the sequence of tenses, exercises and translations (2 ore)	Metoda explicației, Dezbateri pe Google Meet	Temele de seminar sunt în Blackboard
5. The Physiology of the Human Body – The mechanism and	Metoda explicației,	Temele de seminar

response of the body to movement. The Future tenses (2 ore)	Dezbateri pe Google Meet	sunt în Blackboard
6. Movement and Exercise: a description of sport physical activities beginning with simple movements and ending with complex movement patterns. Verbal and noun features of the Present and Past Participle. (2 ore)	Metoda explicației, Dezbateri pe Google Meet	Temele de seminar sunt în Blackboard
7. Jumping events that determine how far a competitor can jump horizontally after a running start: *the long jump* and *the triple jump*. Modal verbs: can and how to express possibility, impossibility, ability, permission, intention (2 ore)	Metoda explicației, Dezbateri pe Google Meet	Temele de seminar sunt în Blackboard
8. Throwing events that test athletes' abilities to heave, hurl and throw certain objects: *shot put, discus throwing, the hammer* and *the javelin;* Modal verbs: must, need and how to express obligation, probability, necessity, certainty (2 ore)	Metoda explicației, Dezbateri pe Google Meet	Temele de seminar sunt în Blackboard
9. Principles of Sport Training and Teaching Physical Education. The chapter introduces general principles of sport training and physical education class leadership. Modal verbs: may, might and how to express permission, possibility, doubt, uncertainty, prohibition, hope (2 ore)	Metoda explicației, Dezbateri pe Google Meet	Temele de seminar sunt în Blackboard
10. Amateur and Professional Sports; From „play the game" to „win at all costs"; Modal verbs expressing volition, formal politeness: *will, shall, ought to, would, should* (2 ore)	Metoda explicației, Dezbateri pe Google Meet	Temele de seminar sunt în Blackboard
11. Studying at University. Conditional Mood – If Clauses and ways to omit *if*. (2 ore)	Metoda explicației, Dezbateri pe Google Meet	Temele de seminar sunt în Blackboard
12. Sports studies – Fundamental Terminology in English; The Noun: *countable* and *uncountable* nouns. (2 ore)	Metoda explicației, Dezbateri pe Google Meet	Temele de seminar sunt în Blackboard
13. Recapitulare (2 ore)	Metoda explicației, Dezbateri pe Google Meet	Temele de seminar sunt în Blackboard
14. Final test (2 ore)		

Bibliografie

Ghinea, C. (2010). *Records in English Language*. *English for Sports Students*. Bucureşti: Editura F*RM*
Paidos, C. (1999). *English Grammar*. Theory and Practice. vol. I – III. Bucureşti: Editura All
Pile, S. (2000). *The Book of Heroic Failures*. Edinburgh: Gate, Harlow, Pearson Education Limited
Seidl, J. (1975). *Exercises on Idioms.* Oxford: University Press
Sports Illustrated Magazine - American weekly magazine
Stevenson K.D. (1996). *American Life and Institutions*. Stuttgart: Ernst Klett Verlag
UK Sport Annual Review 2008, 2009

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conţinutul disciplinei este în totală concordanţă cu ceea ce se studiază în alte centre universitare din ţară şi din străinătate, fiind totodată adaptat cerinţelor de pe piaţa muncii, intereselor manifestate de către studenţi pentru subiecte cu impact major şi imediat asupra mediului sportive intern şi internaţional şi eventualelor schimbări din mediul comunităţii epistemice reprezentative.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Seminarii	Cunoștințe asimilate	Colocviu	60 %
	Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor	Evaluare pe parcurs	30 %
	Implicare în activitățile practice cu întrebări, dezbateri	Evaluare proiect	10 %
10.6 Standard minim de performanță			
Capacităţii de a traduce şi interpreta în/din limba engleză conceptele cu care se operează în domeniul sportiv, Elaborarea unui discurs oral/scris complex, bogat lexical şi sintactic, articulat logic, pe o temă dată; Elaborarea unei lucrări cu temă dată.			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
STAGIU DE PRACTICĂ ÎN ASOCIAȚII SPORTIVE/CLUBURI DE PERFORMANŢĂ - FOTBAL

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport și Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Ştiinţa sportului şi educaţiei fizice
1.5. Ciclul de studii	Master
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi antrenament sportiv

2.Date despre disciplină

2.1. Denumireadisciplinei		**Stagiu de practică în asociații sportive/cluburi de performanţă - Fotbal**					
Coduldisciplinei		SSEF_EFAS 1211					
2.2.Titularul activităţilor de curs							
2.3.Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.4. Anul de studiu	I	2.5.Sem.	2	2.6.Tipul de evaluare	Vp	2.7.Regimul disciplinei	DO

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pesăptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3 lucrări practice	2
Sem. 2	28		-		28
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**28**	**din care: 3.5 curs**	-	**3.6 lucrări practice**	**28**

3.7 Distribuţia fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe	22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	22
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri	22
Tutoriat	2
Examinări	4
Alteactivităţi	

3.8 Total ore studiu individual	**72**
3.9 Total ore pe semestrul 2	**100**
3.10 Număr de credite	**4**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive-Fotbal, Metodica predării fotbalului în școală
4.2 de competenţe	Utilizarea curentă a mijloacelor desprinse în timpul studiilor de licenţă

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Teren de fotbal cu dotările specifice: mingi, jaloane, pieptăraşe

6. Competenţe și rezultatele învățării

Competențe profesionale și rezultatele învățării	C1 Identificare şi utilizarea conceptelor, modelelor şi teoriilor privind proiectarea şi planificarea în antrenamentul sportiv **Rezultatele învățării** **1.11. Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște deprinderi şi abilităţi de transpunerea în practică a cunoştinţelor dobândite Studentul/absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor Studentul/absolventul proiectează și planifică conținutul activităților la nivel individual și de grup. **1.12. Abilități** Studentul/absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. Studentul/absolventul proiectează și planifică programe educative și formative Studentul/absolventul adaptează programe în funcție de particularitățile subiecților **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul întocmește documente de planificare specific activității. Studentul/absolventul demonstrează inițiativă în planificarea și implementarea activităților educative și formative Studentul/absolventul aplică și adaptează metode și mijloace fizice și psihologice C6 Organizează activităţi de formare constructive, referitoare la capacitatea de performanţă, la procesele de studiere, analiză şi evaluare a capacităţii de performanţă **Rezultatele învățării** **6.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul selectează metode de instruire referitoare la capacitatea de performanţă Studentul/absolventul conduce activități teoretice și practice la nivelul diferitelor categorii de vârstă. **6.2.Abilități** Studentul/ absolventul aplică metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile Studentul/ absolventul particularizează metodele de intervenție și evaluare **6.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul adaptează activități formative, luând decizii informate Studentul/absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile capacității de vârstă
Competențe transversale și rezultatele învățării	CT3 Utilizarea adecvată a limbajului specific în procesul de comunicare cu specialişti din alte domenii, pentru a rezulta caracteristica de interdisciplinaritate **Rezultatele învățării** **3.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște terminologia specifică domeniului astfel încât să poată intervini în contexte formative și educative Studentul/absolventul cunoaște conceptele fundamentale ale altor domenii **3.2.Abilități** Studentul/absolventul analizează sensurile principale ale conceptelor de bază ale domeniului Studentul/absolventul recunoaște diferențele culturale din alte domenii în scopul valorificării diferențelor culturale sociale sau profesionale. **3.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea asupra noțiunilor fundamentale dobândite Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea de a promova un climat de respect și acceptare față de diversitatea cultural, socială sau profesional

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Însuşirea şi consolidarea cunoştinţelor teoretice şi practico-metodice necesare pregătirii jucătorilor de fotbal de performanţă - Formarea ca antrenori specialişti în fotbalul de performanţă.
7.2 Obiectivele specifice	- Formarea deprinderilor practice de operare cu modele moderne de învăţare a tehnicii şi tacticii jocului de fotbal - Formarea şi dezvoltarea capacităţii de viitori antrenori şi arbitri - Dezvoltarea capacităţii organizatorice şi de conducere a echipelor de fotbal.

8. Conţinuturi

8.2. Lucrări practice - semestrul 2	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Asistenţă la lecţii şi înregistrarea conţinutului pregătirii fizice a jucătorilor (10 ore)	Metoda Explicaţie,	Studiere materiale ilustrative: filme, planse

	Metoda Demonstraţie	
2. Asistenţă la lecţii și înregistrarea conţinutului pregătirii tehnice a jucătorilor de fotbal (10 ore)	Metoda Explicaţie, Metoda Demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planse
3. Asistenţă la lecţii și înregistrarea conţinutului pregătirii tactice a jucătorilor de fotbal (8 ore)	Metoda Explicaţie, Metoda Demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planse

Bibliografie

Ciolcă, S. (2006). *Fotbal - Curs de aprofundare. Pregătire antrenori*. Bucureşti: Editura F*R M*

Gheorghe, D. (2005). *Teoria antrenamentului sportiv*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Ghidul antrenorului de fotbal – copii şi juniori (lucrare colectivă) (2003). Bucureşti: Editura Axis Mundi

Legile Jocului. (2012). Bucureşti: Editura FRF

Miu, Ş. şiVelea, F .(2002). *Fotbal. Specializare.* Bucureşti. Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Nicu, A. (1993). *Antrenamentul sportiv modern*. Bucureşti: Editura Editis

Păun D. (2010). *Fotbal-tehnică şi tactică*. Bucureşti: Editura Bren

Păun, D. (2012). *Fotbal –curs in format IFR*. Bucureşti: EdituraFundaţiei *România de Mâine*

Petrescu, T., Dehelean, O. (2001). *Fotbal. Probleme de antrenament şi joc.* Bucureşt:, Editura F*R*

Rădulescu, M., Velea, F., Păun, D. (2006). *Fotbal pentru copii şi juniori. Culegere de idei şi soluţii metodice*. Bucureşti. Editura FRF

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale ş angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu antrenorii de la cluburile şi asociaţiile sportive

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Lucrări practice	Asimilarea cunoștințelor practico-metodice	Verificare practica	60%
	Implicarea în activitățile desfășurate la orele de lucrări practice	Verificare pe parcurs	30%
	Studiu individual: realizarea lucrării cu temă impusă	Evaluarea proiectului	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
– Cunoaşterea noţiunilor fundamentale ale domeniului; – Utilizarea terminologiei corecte; – Realizarea proiectelor.			

6. PLANUL DE ÎNVĂŢĂMÂNT
ŞI
FIȘELE DISCIPLINELOR
ANUL II

Anul universitar 2027-2028

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT
DOMENIUL DE STUDII UNIVERSITARE DE MASTER: ŞTIINŢA SPORTULUI ŞI EDUCAŢIEI FIZICE
PROGRAMUL DE STUDII UNIVERSITARE DE MASTER: EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI ANTRENAMENT SPORTIV
FORMA DE ÎNVĂŢĂMÂNT: ÎNVĂŢĂMÂNT CU FRECVENŢĂ (IF)
DURATA STUDIILOR (nr.credite): 2 ANI (120 credite)

Aprobat în şedinţa Senatului din data de .....

PLAN DE ÎNVĂŢĂMÂNT
Anul universitar 2027-2028
ANUL II

Nr. crt.	Denumirea disciplinei	Tip*	Codul disciplinei	Semestrul 3 Ore săptămână C	S	Lp/L	Total	Semestrul 4 Ore săptămână C	S	Lp/L	Total	Nr. de ore pe disciplină Curs ADOS	Sem/ Lp,L ADOS	Total ADOS	Inde-pen-dent	Total	Forme de evaluare (E,Clv, Vp) Sem. 3	Sem. 4	Credite Sem. 3	Sem. 4
	A. DISCIPLINE OBLIGATORII																			
1	Baschet în învăţământul liceal şi universitar	DAP	SSEF_EFAS 2301	1		2	3					14	28	42	108	150	E		6	
2	Fotbal în învăţământul liceal şi universitar	DAP	SSEF_EFAS 2302	1		2	3					14	28	42	108	150	E		6	
3	Nutriţie şi doping în sportul de performanţă	DAP	SSEF_EFAS 2303	2	1		3					28	14	42	58	100	Clv		4	
4	Metodologia cercetării performanţei sportive	DAP	SSEF_EFAS 2304	1	1		2					14	14	28	72	100	E		4	
5	Stagiu pentru elaborarea lucrării de disertaţie	DAP	SSEF_EFAS 2405							4	4		56	56	44	100		Clv		4
6	Tehnologii informatice utilizate în antrenamentul sportiv	DAP	SSEF_EFAS 2406					1		1	2	14	14	28	97	125		Clv		5
7	Handbal în învăţământul liceal şi universitar	DAP	SSEF_EFAS 2407					1		2	3	14	28	42	108	150		E		6
8	Psihologia sportului	DAP	SSEF_EFAS 2408					1	1		2	14	14	28	97	125		E		5
9	Teoria şi practica pe ramură de sport*	DAP	SSEF_EFAS 2309 SSEF_EFAS 2409	2		2	4	2		2	4	56	56	112	188	300	E	E	6	6
	B. DISCIPLINE OPŢIONALE																			
10	Stagiu de practică în asociaţii sportive/cluburi sportive de performanţă	DO	SSEF_EFAS 2310 SSEF_EFAS 2410			2	2			2	2		56	56	144	200	Vp	Vp	4	4
	C. DISCIPLINE FACULTATIVE																			
11	Team building		SSEF_EFAS 2311	(1)		(2)	(3)					(14)	(28)	(42)	(58)	(100)	(Clv)		(4)	
	TOTAL ORE (A+B)			7	2	8	17	5	1	11	17	168	308	476	1024	1500				
	TOTAL FORME DE EVALUARE SEMESTRIALE ŞI CREDITE PE SEMESTRU																4E,1Clv 1Vp	3E,2Clv 1Vp	30	30
	EXAMEN DE DISERTAŢIE																		10	

Legendă:C = curs; S = seminar; Lp = lucrari practice; L = laborator; E = examen; Clv = colocviu; Vp = verificare pe parcurs
Discipline de aprofundare (obligatorii) DAP, discipline opţionale DO
*Se va alege o disciplină sportivă: atletism, baschet, fotbal, gimnastică, handbal, înot, tenis, volei
ADOS = activităţi didactice online sincron

Director Departament,
Conf.univ.dr. Gheorghe Daniel

DECAN,
Conf. univ. dr. Cojocaru Marilena

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
BASCHET ÎN ÎNVĂŢĂMÂNTUL LICEAL ŞI UNIVERSITAR

2. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sportși Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Ştiinţa sportului şi educaţiei fizice
1.5. Ciclul de studii	Masterat
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi antrenament sportiv

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		**Baschet în învăţământul liceal şi universitar**					
Codul disciplinei		SSEF_EFAS 2301					
2.2.Titularul activităţilor de curs							
2.3.Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.4. Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	3	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7Regimul disciplinei	DAP

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 lucrări practice	2
Sem. 3	42		14		28
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**42**	**din care: 3.5 curs**	**14**	**3.6 lucrări practice**	**28**
3.7 Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					35
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					35
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					32
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activităţi					

3.8 Total ore studiu individual	**108**
3.9 Total ore pe semestrul 3	**150**
3.10 Număr de credite	**6**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive-Baschet, Metodica predării baschetului în școală
4.2 de competenţe	Utilizarea curentă a mijloacelor desprinse în timpul studiilor de licenţă

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Sala de jocuri sportive cu dotări adecvate - panouri de baschet, mingi, mingi medicinale, jaloane

6. Competenţe şi rezultatele învăţării

Competenţe profesionale şi rezultatele învăţării	C2 Identificarea modelelor de pregătire a performanţei sportive şi implementarea lor în cadrul antrenamentului **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște problematica Științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative și educative Studentul / absolventul dobândește deprinderi şi abilităţi necesare pentru realizarea unor proiecte profesionale Studentul / absolventul dobândește capacitatea de adaptare a cunoștințelor fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării **2.2.Abilități** Studentul/absolventul analizează și interpretează sensurile concepte de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului Studentul/absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente Studentul/absolventul identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul răspunde nevoilor subiecților prin cunoștințele dobândite. Studentul/absolventul aplică responsabil abilitățile, adaptând cunoștințele teoretice și practice dobândite Studentul/absolventul aplică adaptând abordările științifice de actualitate în activitățile de cercetare derulate C3 Abordarea procesuală a motricităţii specifice sportului de performanţă în baza legilor creşterii şi dezvoltării pentru optimizarea capacităţii biomotrice **Rezultatele învățării** **3.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică achizițiile teoretice și practice, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor Studentul/absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. Studentul/absolventul gestionează resursa umană și materială în educație fizică și sport **3.2.Abilități** Studentul/absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în diferite contexte. Studentul/absolventul aplică elemente de management organizațional și eucațional. Studentul/absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente **3.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul / absolventul își asumă măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților Studentul/absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate Studentul/absolventul ajustează nevoile motrice ale subiecților prin conținuturi specifice C4 Utilizarea cunoştinţelor dobândite în situaţii inedite dictate de specificul antrenamentului şi competiţiei, precum şi în rezolvarea unor probleme teoretice şi practice noi **Rezultatele învățării** **4.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul conduce activități teoretice, practice și evaluează efectul acestora Studentul/absolventul gestionează resursa umană, și materială în antrenament și competiție Studentul/absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, în funcție de particularitățile grupelor **4.2.Abilități** Studentul/absolventul particularizează metodele didactice și de evaluare Studentul/absolventul aplică metode de management organizațional și educațional Studentul/absolventul creează programe în funcție de particularitățile grupelor de subiecți **4.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor pe baza noțiunilor fundamentale dobândite Studentul/absolventul aplică proiecte și programe în domeniul sportului

	Studentul/absolventul inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților C5 Organizarea şi desfăşurarea activităţilor specifice sportului de performanţă prin cultivarea şi aprecierea spiritului sportiv, a fair-play-ului, a respectului faţă de valoarea şi valorile sportului, etică şi legalitate în domeniu **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a grupului Studentul/absolventul evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea cultivării fair-play-ului **5.2.Abilități** Studentul/absolventul coordonează activitățile de grup, promovând spiritul de echipă și fair-play-ului Studentul/absolventul selectează criterii și metode de organizare și desfășurare a activităţilor specifice **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul utilizează terminologia specifică Studentul/absolventul demonstrează adaptarea rolului de lider prin sprijinirea și dezvoltarea celorlalți membri ai echipei
Competențe transversale și rezultatele învățării	CT1 Organizarea competiţiilor sportive pentru diferite eşaloane de pregătire, asigurarea condiţiilor de desfăşurare a competiţiilor sportive beneficiind de asistenţă calificată **Rezultatele învățării** **2.13. Cunoștințe** Studentul/absolventul selectează metode de instruire și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice Studentul / absolventul urmărește comportamentul general și specific categoriilor de vârstă, în vederea stabilirii impactului asupra calității vieții prin practicarea activităților fizice **2.14. Abilități** Studentul/absolventul adaptează metodele didactice, în situații neprevăzute Studentul/absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul valorifică responsabil cunoștințele și abilitățile dobândite Studentul/absolventul ajustează condiţiile de desfăşurare a competiţiilor CT2 Operarea cu programe digitale, utilizarea de software şi comunicarea într-o limba de circulaţie internaţională; abilitatea de a lucra într-un context internaţional, comportament etic; capacitatea de a lucra în echipă **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege tehnologiile digitale care pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive Studentul/absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei Studentul/absolventul cunoaște principiile etice și normele de integritate academică **2.2.Abilități** Studentul/absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, și de coordonare a echipei Studentul/absolventul integrează instrumente digitale pentru a valorifica activitățile educaționale și sportive Studentul/absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă Studentul/absolventul are abilitatea de a comunica eficient în limba străină, utilizând terminologia specifică domeniului Studentul/absolventul are capacitatea de a aplica principiile etice în activități academice și profesionale **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul manifestă autonomie în aplicațiile digitale pentru a atinge obiectivele propuse Studentul/absolventul încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și innovator Studentul/absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei Studentul/absolventul are abilitatea de a promova valori etice și de a gestiona dilemele morale în

	mediul sportiv și educațional

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Să selecteze mijloacele din jocul de baschet în activitatea de educaţie fizică şi sport din învăţământul liceal şi universitar
7.2 Obiectivele specifice	- Perfecţionarea capacităţii de aplicare a mijloacelor jocului de baschet în concordanţă cu nivelul de pregătire, condiţiile materiale existente şi scopul urmărit; - Perfecţionarea cunoştinţelor şi formarea deprinderilor practice de operare cu mijloacele specifice jocului de baschet. - Întărirea sănătăţii şi menţinerea condiţiei fizice prin utilizarea exerciţiilor specifice jocului de baschet.

8. Conţinuturi

8.1 Curs semestrul 3	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1 Conţinutul programei de baschet în curricula liceală. (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma BB/ FAȚĂ ÎN FAȚĂ
2. Contribuţia jocului de baschet la dezvoltarea calităţilor motrice. (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma BB/ FAȚĂ ÎN FAȚĂ
3. Metodologia predării jocului de baschet la clasele a –IX şi a X-a (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma BB/ FAȚĂ ÎN FAȚĂ
4. Metodologia predării jocului de baschet la clasele a XI şi a XII-a. (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma BB/ FAȚĂ ÎN FAȚĂ
5. Învăţarea sistemelor de atac şi de apărare necesare participării echipelor reprezentative la nivel liceal şi universitar în competiţii. (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma BB/ FAȚĂ ÎN FAȚĂ
6. Pregătirea echipelor reprezentative pentru campionatele şcolare şi universitare. (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma BB/ FAȚĂ ÎN FAȚĂ
7.Conducerea echipei de pe margine în competiţii. (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma BB/ FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Referințe bibliografice:

Note de curs
Iacobini, A. *Suport de curs (Blackboard)*
Iacobini, A. (2026). Metodica predării jocului de baschet. Cluj-Napoca: *Editura RisoPrint*
Iacobini, A. (2025). Fundamentele Științifice ale Jocului de Baschet. București: *Editura Fundației România de Mâine*
Bompa, T. (2001). Dezvoltarea calităţilor biomotrice. *Bucureşti: Editura Ex Ponto*
Gagea, A. (1999). Metodologia cercetării ştiinţifice în educaţie fizică şi sport. *Bucureşti: Editura Fundaţiei România de Mâine*
Popescu, F. (2003). Metodologia învăţării tehnicii jocurilor sportive. *Bucureşti: Editura Fundaţiei România de Mâine*
Popescu, F. Porfireanu, M.-C. (2010). Baschetul în şcoală. *Bucureşti: Editura Fundaţiei România de Mâine*
Popescu, F. (2010). Baschet. Curs de bază. *Bucureşti: Editura Fundaţiei România de Mâine*
Curriculum naţional- Aria curriculară - Educaţie Fizică şi Sport – liceu

8.2 Lucrări practice semestrul 3	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Elemente şi procedee tehnice specifice posturilor în echipă. Joc bilateral (4 ore)	- metoda exersării	- execuţia fiecărui procedeu pentru postul în echipă
2. Acţiuni tehnico-tactice individuale de atac: demarcajul, depăşirea, pătrunderea, încrucişarea simplă. Joc bilateral (4 ore)	- metoda exersării	- execuţia fiecărei acţiuni tehnico-tactice de atac cu şi fără adversar
3. Acţiuni tehnico-tactice individuale de apărare: marcajul normal, agresiv şi la intercepţie. Joc bilateral (4 ore)	- metoda exersării	- execuţia fiecărei acţiuni tehnico-tactice de atac cu şi fără adversar
4. Combinaţii tehnico-tactice de 2-3 jucători, pentru atac: încrucişarea dublă, dă şi du-te, blocaj-ieşire din blocaj; pentru	- explicaţie - demonstraţie	- execuţia fiecărei acţiuni tehnico-tactice de atac cu şi

apărare: flotarea, alunecarea, aglomerarea, schimbarea adversarilor. Joc bilateral (4 ore)		fără adversar
5. Contraatacul şi apărarea împotriva contraatacului. Joc bilateral (4 ore)	- metoda exersării	- atacul 2x1 şi 3x2 şi apărarea 1x2 şi 2x3
6. Sisteme de atac cu jucător pivot şi centru. Joc bilateral (4 ore)	- metoda exersării	- învăţarea combinaţiilor de 2-3 jucători specifice sistemului
7. Apărarea om la om agresiv şi în zonă. Joc bilateral (4 ore)	- metoda exersării	- învăţarea coordonării jucătorilor în apărare

Referințe bibliografice:

Note de curs
Iacobini, A. *Suport de curs (Blackboard)*
Iacobini, A. (2026). Metodica predării jocului de baschet. Cluj-Napoca: *Editura RisoPrint*
Iacobini, A. (2025). Fundamentele Științifice ale Jocului de Baschet. București: *Editura Fundației România de Mâine*
Bompa, T. (2001). Dezvoltarea calităţilor biomotrice. *Bucureşti: Editura Ex Ponto*
Gagea, A. (1999). Metodologia cercetării ştiinţifice în educaţie fizică şi sport. *Bucureşti: Editura Fundaţiei România de Mâine*
Popescu, F. (2003). Metodologia învăţării tehnicii jocurilor sportive. *Bucureşti: Editura Fundaţiei România de Mâine*
Popescu, F. Porfireanu, M.-C. (2010). Baschetul în şcoală. *Bucureşti: Editura Fundaţiei România de Mâine*
Popescu, F. (2010). Baschet. Curs de bază. *Bucureşti: Editura Fundaţiei România de Mâine*
Curriculum naţional- Aria curriculară - Educaţie Fizică şi Sport – liceu

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul liceal şi universitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple	- Examen	60%
10.5 Lucrări practice	- Verificare practico-metodică pe parcursul semestrului	- Evaluare pe parcurs	30%
	- Studiu individual: realizarea proiectelor cu temă	- Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Evaluare practico-metodică: demonstrarea acţiunilor tehnico-tactice individuale pe post; aruncări libere - 10, conducerea verigilor lecţiilor cu temă de baschet - Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de student în timpul lecţiilor practice şi în pregătirea temelor pentru acasă. - Elaborarea temelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
FOTBAL ÎN ÎNVAȚĂMÂNTUL LICEAL ȘI UNIVERSITAR

1. Date despre program

.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
.3. Departamentul	Educaţie Fizică şi Sport
.4. Domeniul de studii	Ştiinţa sportului şi educaţiei fizice
.5. Ciclul de studii	Master
.6. Programul de studii/Calificarea	Educatie fizicășsi antrenament sportiv

2. Date despre disciplină

.1.Denumirea disciplinei	**Fotbalul în învătământul liceal şi universitar**						
odul disciplinei	SSEFS_EFAS 2302						
.2.Titularul activităţilor de curs							
.3.Titularul activităţilor de lucrări ractice							
.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	3	2.6.Tipul de evaluare	E	2.7Regimul disciplinei	DAP

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2. din care: curs	**1**	3.3 lucrări practice	**2**
em. 3	42		**14**		**28**
.4 Total ore din planul de învăţământ	42	3.5. din care: curs	**14**	3.6 lucrări practice	**28**
.7 Distribuţia fondului de timp					ore
tudiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					32
ocumentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					35
regătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					35
utoriat					2
xaminări					4
lte activităţi					

.8 Total ore studiu individual	**108**
.9 Total ore pe semestrul 3	**150**
.10 Număr de credite	**6**

. Precondiţii (acolo unde este cazul)

.1. de curriculum	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive-Fotbal, Metodica predării fotbalului în școală
.2. de competenţe	Utilizarea curentă a mijloacelor desprinse în timpul studiilor de licenţă

. Condiţii (acolo unde este cazul)

.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia
.2. de desfăşurare a seminariilor	Teren iarbă, mingi fotbal, tricouri identificare, jaloane

. Competenţe şi rezultatele învăţării

Competenţe profesionale şi rezultatele învăţării	C2 Identificarea modelelor de pregătire a performanţei sportive şi implementarea lor în cadrul antrenamentului **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște problematica Științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative și educative Studentul / absolventul dobândește deprinderi şi abilităţi necesare pentru realizarea unor proiecte profesionale

	Studentul / absolventul dobândește capacitatea de adaptare a cunoștințelor fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării **2.2.Abilități** Studentul/absolventul analizează și interpretează sensurile concepte de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului Studentul/absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente Studentul/absolventul identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul răspunde nevoilor subiecților prin cunoștințele dobândite. Studentul/absolventul aplică responsabil abilitățile, adaptând cunoștințele teoretice și practice dobândite Studentul/absolventul aplică adaptând abordările științifice de actualitate în activitățile de cercetare derulate C3 Abordarea procesuală a motricităţii specifice sportului de performanţă în baza legilor creşterii şi dezvoltării pentru optimizarea capacităţii biomotrice **Rezultatele învățării** **3.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică achizițiile teoretice și practice, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor Studentul/absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. Studentul/absolventul gestionează resursa umană și materială în educație fizică și sport **3.2.Abilități** Studentul/absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în diferite contexte. Studentul/absolventul aplică elemente de management organizațional și eucațional. Studentul/absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente **3.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul / absolventul își asumă măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților Studentul/absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate Studentul/absolventul ajustează nevoile motrice ale subiecților prin conținuturi specifice C4 Utilizarea cunoştinţelor dobândite în situaţii inedite dictate de specificul antrenamentului şi competiţiei, precum şi în rezolvarea unor probleme teoretice şi practice noi **Rezultatele învățării** **4.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul conduce activități teoretice, practice și evaluează efectul acestora Studentul/absolventul gestionează resursa umană, și materială în antrenament și competiție Studentul/absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, în funcție de particularitățile grupelor **4.2.Abilități** Studentul/absolventul particularizează metodele didactice și de evaluare Studentul/absolventul aplică metode de management organizațional și educațional Studentul/absolventul creează programe în funcție de particularitățile grupelor de subiecți **4.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor pe baza noțiunilor fundamentale dobândite Studentul/absolventul aplică proiecte și programe în domeniul sportului Studentul/absolventul inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților C5 Organizarea şi desfăşurarea activităţilor specifice sportului de performanţă prin cultivarea şi aprecierea spiritului sportiv, a fair-play-ului, a respectului faţă de valoarea şi valorile sportului, etică şi legalitate în domeniu **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a grupului Studentul/absolventul evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea cultivării fair-play-ului **5.2.Abilități** Studentul/absolventul coordonează activitățile de grup, promovând spiritul de echipă și fair-play-ului

	Studentul/absolventul selectează criterii și metode de organizare și desfăşurare a activităţilor specifice **5.3. Responsabilitate şi autonomie** Studentul/absolventul utilizează terminologia specifică Studentul/absolventul demonstrează adaptarea rolului de lider prin sprijinirea și dezvoltarea celorlalți membri ai echipei
Competențe transversale și rezultatele învățării	CT1 Organizarea competiţiilor sportive pentru diferite eşaloane de pregătire, asigurarea condiţiilor de desfăşurare a competiţiilor sportive beneficiind de asistenţă calificată **Rezultatele învățării** **a. Cunoștințe** Studentul/absolventul selectează metode de instruire și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice Studentul / absolventul urmărește comportamentul general și specific categoriilor de vârstă, în vederea stabilirii impactului asupra calității vieții prin practicarea activităților fizice **b. Abilități** Studentul/absolventul adaptează metodele didactice, în situații neprevăzute Studentul/absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul valorifică responsabil cunoștințele și abilitățile dobândite Studentul/absolventul ajustează condiţiile de desfăşurare a competiţiilor CT2 Operarea cu programe digitale, utilizarea de software şi comunicarea într-o limba de circulaţie internaţională; abilitatea de a lucra într-un context internaţional, comportament etic; capacitatea de a lucra în echipă **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege tehnologiile digitale care pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive Studentul/absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei Studentul/absolventul cunoaște principiile etice și normele de integritate academică **2.2.Abilități** Studentul/absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, și de coordonare a echipei Studentul/absolventul integrează instrumente digitale pentru a valorifica activitățile educaționale și sportive Studentul/absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă Studentul/absolventul are abilitatea de a comunica eficient în limba străină, utilizând terminologia specifică domeniului Studentul/absolventul are capacitatea de a aplica principiile etice în activități academice și profesionale **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul manifestă autonomie în aplicațiile digitale pentru a atinge obiectivele propuse Studentul/absolventul încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și innovator Studentul/absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei Studentul/absolventul are abilitatea de a promova valori etice și de a gestiona dilemele morale în mediul sportiv și educațional

. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

.1. Obiectivul general al isciplinei	Consolidarea şi perfecţionarea elementelor şi procedeelor tehnico-tactice de bază necesare cerinţelor modelului de joc modern. Consolidarea şi perfecţionarea acţiunilor tactice individuale şi colective în faza de atac şi apărare.
.2. Obiectivele specifice	Perfecţionarea tehnicii de execuţie a elementelor şi procedeelor tehnice fundamentale şi speciale ale jocului de fotbal pe posturi. Formarea cunoştinţelor teoretice şi deprinderilor pentru elaborarea programării, proiectării şi planificării antrenamentului sportiv la fotbal juniori. Asigurarea cunoştinţelor privind evaluarea în antrenamentul sportiv la jocul de fotbal.

8. Conţinuturi

8.1 Curs – semestrul 3	Metode de predare	Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare
1. Conținutul programei de fotbal în curricula liceală. (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma BB
2. Contribuţia jocului de fotbal la dezvoltarea calităţilor motrice. (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma BB
3. Metodologia predării jocului de fotbal la clasele a –IX şi a X-a (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma BB
4. Metodologia predării jocului de fotbal la clasele a XI şi a XII-a. (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma BB
5. Învăţarea sistemelor de atac şi de apărare necesare participării echipelor reprezentative la nivel liceal şi universitar în competiţii. (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma BB
6. Pregătirea echipelor reprezentative pentru campionatele şcolare şi universitare de fotbal. (2 ore)	Prelegere online Videoconferință	Note de curs în Platforma BB
7.Conducerea echipei de pe margine în competiţii. (2 ore)	Prelegere online Videoconferință	Note de curs în Platforma BB

Bibliografie

Păun, Gh. D. *Note de curs*

Ciolcă, S. (2006). *Fotbal - Curs de aprofundare. Pregătire antrenori*. Bucureşti: Editura F*RM*

Gheorghe, D. (2005). *Teoria antrenamentului sportiv*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Ghidul antrenorului de fotbal – copii şi juniori (*lucrare colectivă*) (2003). Bucureşti: Editura Axis Mundi

Miu, Ş. şi Velea, F. (2002). *Fotbal. Specializare.* Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Păun D. (2010). *Fotbal-tehnică şi tactică*. Bucureşti: Editura Bren

Păun, D. (2012). *Fotbal –curs in format IFR*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Petrescu, T., Dehelean, O., (2001). *Fotbal. Probleme de antrenament şi joc.* Bucureşti: Editura F*RM*, M., Velea, F.,

Păun, D. (2006). *Fotbal pentru copii şi juniori. Culegere de idei şi soluţii metodice*. Bucureşti: Editura FRF

8.2 Lucrări practice – semestrul 3	Metode de predare	Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare
1.Exerciţii pentru învăţarea tehnicii, tacticii individuale şi a celei colective specifice jocului de fotbal în învăţământul liceal şi universitar. Joc bilateral (2 ore)	Metoda explicaţie, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme
2.Consolidarea procedeelor tehnice şi a acţiunilor tehnico-tactice individuale învăţate în licenţă, în cadrul unor exerciţii cu desfăşurare pe tot terenul. Joc bilateral (2 ore)	Metoda explicaţie, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme
3.Învăţarea următoarelor procedee tehnice speciale: lovirea mingii din foarfecă laterală/pe spate; preluarea mingii pe cap; preluarea mingii pe partea exterioară labei piciorului. Joc bilateral (2 ore)	Metoda explicaţie, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme
4.Învăţarea şi consolidarea acţiunilor tehnico-tactice individuale: depăşirea individuală; demarcajul. Joc bilateral (2 ore)	Metoda explicaţie, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme
5.Învăţarea şi consolidarea combinaţiilor tactice la fazele fixe. Joc bilateral (2 ore)	Metoda explicaţie, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme
6.Consolidarea contraatacului şi a apărării cu 5 fundaşi. Joc bilateral (2 ore)	Metoda explicaţie, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme
7.Aşezarea în teren a jucătorilor pe posturi în sistemul 1-4-2-3-1, precum şi a sarcinilor lor . Joc bilateral (4 ore)	Metoda explicaţie, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme
8.Metode şi mijloace pentru perfecţionarea fazelor fixe. Joc bilateral (2 ore)	Metoda explicaţie, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme
9.Metode şi mijloace folosite în vederea optimizării finalizărilor acţiunilor în atac. Joc bilateral (2 ore)	Metoda explicaţie, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme
10.Structuri specifice de lecţie cu temă de pregătire fizică şi de dezvoltare a calităţilor motrice. Joc bilateral (4 ore)	Metoda explicaţie, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme
11.Perfecţionarea combinaţiilor tehnico-tactice de 2 şi 3 jucători, de atac şi apărare. Joc bilateral (2 ore)	Metoda explicaţie, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme
12.Utilizarea jocurilor de mişcare în consolidarea elementelor şi procedelor tehnice. Joc bilateral (2 ore)	Metoda explicaţie,	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinutului disciplinei cu specialişti în domeniu şi cu reprezentanţi ai angajatorilor

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințe asimilate: răspunsuri la examen	Examen	60%
10.5 Lucrări practice	Verificare practico-metodică	Evaluare pe parcurs	30%
	Studiu individual: realizarea temelor	Evaluare proiect	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
– Cunoaşterea noţiunilor fundamentale ale domeniului – Utilizarea terminologiei corecte – Realizarea lucrărilor, proiectelor cu temă impusă.			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
NUTRIȚIE ȘI DOPING ÎN SPORT

1. Date despre program

1.1.Instituţia de învățământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2.Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3.Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4.Domeniul de studii	Ştiinţa sportului şi educației fizice
1.5.Ciclul de studii	Masterat
1.6.Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și antrenament sportiv

2.Date despre disciplină

2.1.Denumirea disciplinei		**Nutriție și doping în sport**					
Codul disciplinei		SSEF_EFAS 2303					
2.2.Titularul activităţilor de curs							
2.3.Titularul activităţilor de seminar							
2.4. Anul de studiu	II	2.5 Sem.	3	2.6 Tipul de evaluare	Cv	2.7 Regimul disciplinei	DAP

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	**3**	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar	1
Sem. 3	**42**		28		14
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**42**	3.5 din care: curs	**28**	3.6. seminar/laborator	**14**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activităţi					

3.7 Total ore studiu individual	**58**
3.9 Total ore pe semestrul 3	**100**
3.10 Număr de credite	**4**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competenţe	Utilizarea curentă a mijloacelor desprinse în timpul studiilor de licenţă

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs va fi dotată cu echipament media, internet, videoproiector
5.2. de desfăşurare a seminarului/laboratorului	

6. Competențe și rezultatele învățării

Competențe profesionale și rezultatele învățării	C5 Organizarea şi desfăşurarea activităţilor specifice sportului de performanţă prin cultivarea şi aprecierea spiritului sportiv, a fair-play-ului, a respectului faţă de valoarea şi valorile sportului, etică şi legalitate în domeniu **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a grupului Studentul/absolventul evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea cultivării fair-play-ului **5.2.Abilități**

	Studentul/absolventul coordonează activitățile de grup, promovând spiritul de echipă și fair-play-ului Studentul/absolventul selectează criterii și metode de organizare și desfăşurare a activităţilor specifice **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul utilizează terminologia specifică Studentul/absolventul demonstrează adaptarea rolului de lider prin sprijinirea și dezvoltarea celorlalți membri ai echipei C6 Organizează activități de formare constructive, referitoare la capacitatea de performanţă, la procesele de studiere, analiză și evaluare a capacității de performanţă **Rezultatele învățării** **6.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul selectează metode de instruire referitoare la capacitatea de performanţă Studentul/absolventul conduce activități teoretice și practice la nivelul diferitelor categorii de vârstă. **6.2.Abilități** Studentul/ absolventul aplică metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile Studentul/ absolventul particularizează metodele de intervenție și evaluare **6.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul adaptează activități formative, luând decizii informate Studentul/absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile capacității de vârstă
Competențe transversale	CT1 Organizarea competiţiilor sportive pentru diferite eşaloane de pregătire, asigurarea condiţiilor de desfăşurare a competiţiilor sportive beneficiind de asistenţă calificată **Rezultatele învățării** **2.15. Cunoștințe** Studentul/absolventul selectează metode de instruire și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice Studentul / absolventul urmărește comportamentul general și specific categoriilor de vârstă, în vederea stabilirii impactului asupra calității vieții prin practicarea activităților fizice **2.16. Abilități** Studentul/absolventul adaptează metodele didactice, în situații neprevăzute Studentul/absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul valorifică responsabil cunoștințele și abilitățile dobândite Studentul/absolventul ajustează condiţiile de desfăşurare a competiţiilor CT2 Operarea cu programe digitale, utilizarea de software şi comunicarea într-o limba de circulaţie internaţională; abilitatea de a lucra într-un context internaţional, comportament etic; capacitatea de a lucra în echipă **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege tehnologiile digitale care pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive Studentul/absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei Studentul/absolventul cunoaște principiile etice și normele de integritate academică **2.2.Abilități** Studentul/absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, și de coordonare a echipei Studentul/absolventul integrează instrumente digitale pentru a valorifica activitățile educaționale și sportive Studentul/absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă Studentul/absolventul are abilitatea de a comunica eficient în limba străină, utilizând terminologia specifică domeniului Studentul/absolventul are capacitatea de a aplica principiile etice în activități academice și profesionale **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul manifestă autonomie în aplicațiile digitale pentru a atinge obiectivele propuse Studentul/absolventul încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și innovator Studentul/absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei

	Studentul/absolventul are abilitatea de a promova valori etice și de a gestiona dilemele morale în mediul sportiv și educațional

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei Dopingului	Consolidarea cunoștințelor teoretice referitoare la noțiunile de bază ale dopingului și cunoașterii aplicării metodelor de combatere a dopajului în sport.
7.2 Obiectivele specifice	Dobândirea cunoștințelor necesare pentru elaborarea lucrării de disertație. Aprofundarea modalităților de prevenire a dopajului în sport printr-un program anti-doping eficient.

8. Conținuturi

8.1 Curs – semestrul 3	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfășurare**
1. Rolul alimentatiei in performanta sportiva. Sporturi cu risc crescut pentru nutritie deficitara (8 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs în platforma BB
2. Clasificarea trofinelor (8 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs în platforma BB
3. Glucide. Proteine. Lipide - Rol, clasificare, aport zilnic, influenta efortului asupra nutrientilor, suplimentarea trofinelor in efort (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs în platforma BB
4. Definiția dopingului. Sistemul anti-doping, scurt istoric. .Lista interzisă – Standard internațional al Agenției Mondiale Anti-Doping (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs în platforma BB
5. Suplimentele nutritive și dopajul. (4 ore)	Prelegere interactivă	Suport curs în platforma BB

Bibliografie:

Alexandrescu, L. *Note de curs*
Vâjială, G.E, *Biochimia efortului*, Editura Fundației *România de Mâine*, București, 2005
Vâjială, G.E, Lamor, M., *Doping – Antidoping*, Editura FEST, București, 2002
Drăgan, I., *Medicina Sportivă*, Editura Medicală, București, 2002
Vâjială, G.E și colaboratorii, *Dopajul în sport. Prevenire și combatere*, Editura Performantica, 2012
Standard Internațional – Lista Interzisă, 2020

8.2 Seminar – semestrul 3	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfășurare**
1 Grupe de alimente utilizate in ratia sportivului: necesar zilnic, valoare calorica, substitutii, avantaje si dezavantaje (2 ore)	Dezbatere	Suport seminar în platforma BB
2 Calculul necesarului caloric. Principiile alcatuirii ratiei alimentare la sportivi (4 ore)	Dezbatere	Suport seminar în platforma BB
3 Hidratarea in efort (4 ore)	Dezbatere	Suport seminar în platforma BB
4 Efecte adverse ale utilizării substanțelor interzise asupra sănătății, a performanțelor sportive și din punct de vedere social (2 ore)	Dezbatere	Suport seminar în platforma BB
5 Suplimentele nutritive și dopajul. (2 ore)	Dezbatere	Suport seminar în platforma BB

Bibliografie

Alexandrescu, L. *Note de curs*
Vâjială, G.E, *Biochimia efortului*, Editura Fundației *România de Mâine*, București, 2005
Vâjială, G.E, Lamor, M., *Doping – Antidoping*, Editura FEST, București, 2002
Drăgan, I., *Medicina Sportivă*, Editura Medicală, București, 2002
Vâjială, G.E și colaboratorii, *Dopajul în sport. Prevenire și combatere*, Editura Performantica, 2012
Standard Internațional – Lista Interzisă, 2020

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinutului disciplinei cu specialişti în domeniu şi cu reprezentanţi ai angajatorilor

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințe acumulate: răspunsurile la colocviu	Colocviu	60%
10.5 Seminar	Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple	Evaluare pe parcurs	30%
	Studiu individual: realizarea lucrărilor cu temă	Evaluare proiect	10%
10.6 Standard minim de performanță			
– Cunoştinţe acumulate. – Participarea activă la cursuri. – Realizarea proiectelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
METODOLOGIA CERCETĂRII PERFORMANȚEI SPORTIVE

1. Date despre program

1.1.Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2.Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3.Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4.Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5.Ciclul de studii	Masterat
1.6.Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și antrenament sportiv

2.Date despre disciplină

2.1.Denumirea disciplinei		**Metodologia cercetării performanței sportive**					
Codul disciplinei		SSEF_EFAS_2304					
2.2.Titularul activităţilor de curs							
2.3.Titularul activităţilor de seminar							
2.4. Anul de studiu	II	2.5 Sem.	3	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DAP

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	**2**	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar	1
Sem. 3	**28**		14		14
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**28**	**3.5 din care curs**	**14**	**3.6 seminar/laborator**	**14**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					22
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					22
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activităţi					-

3.7 Total ore studiu individual	**72**
3.9 Total ore pe semestrul 3	**100**
3.10 Număr de credite	**4**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Metode de cercetare în SSEF
4.2 de competenţe	Utilizarea curentă a mijloacelor desprinse în timpul studiilor de licenţă

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia
5.2. de desfăşurare a seminarului	Sala de seminar cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia

6. Competenţe şi rezultatele învăţării

Competenţe profesionale şi rezultatele învăţării	C4 Utilizarea cunoştinţelor dobândite în situaţii inedite dictate de specificul antrenamentului şi competiţiei, precum şi în rezolvarea unor probleme teoretice şi practice noi **Rezultatele învățării** **4.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul conduce activități teoretice, practice și evaluează efectul acestora Studentul/absolventul gestionează resursa umană, și materială în antrenament și competiție Studentul/absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, în funcție de particularitățile grupelor **4.2.Abilități** Studentul/absolventul particularizează metodele didactice și de evaluare Studentul/absolventul aplică metode de management organizațional și educațional Studentul/absolventul creează programe în funcție de particularitățile grupelor de subiecți **4.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor pe baza noțiunilor fundamentale dobândite Studentul/absolventul aplică proiecte și programe în domeniul sportului Studentul/absolventul inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților C5 Organizarea şi desfăşurarea activităţilor specifice sportului de performanţă prin cultivarea şi aprecierea spiritului sportiv, a fair-play-ului, a respectului faţă de valoarea şi valorile sportului, etică şi legalitate în domeniu **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a grupului Studentul/absolventul evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea cultivării fair-play-ului **5.2.Abilități** Studentul/absolventul coordonează activitățile de grup, promovând spiritul de echipă și fair-play-ului Studentul/absolventul selectează criterii și metode de organizare și desfășurare a activităților specifice **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul utilizează terminologia specifică Studentul/absolventul demonstrează adaptarea rolului de lider prin sprijinirea și dezvoltarea celorlalți membri ai echipei C6 Organizează activităţi de formare constructive, referitoare la capacitatea de performanţă, la procesele de studiere, analiză şi evaluare a capacităţii de performanţă **Rezultatele învățării** **6.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul selectează metode de instruire referitoare la capacitatea de performanţă Studentul/absolventul conduce activități teoretice și practice la nivelul diferitelor categorii de vârstă. **6.2.Abilități** Studentul/ absolventul aplică metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile Studentul/ absolventul particularizează metodele de intervenție și evaluare **6.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul adaptează activități formative, luând decizii informate Studentul/absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile capacității de vârstă

Competenţe transversale şi rezultatee învăţării	CT2 Operarea cu programe digitale, utilizarea de software şi comunicarea într-o limba de circulaţie internaţională; abilitatea de a lucra într-un context internaţional, comportament etic; capacitatea de a lucra în echipă **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege tehnologiile digitale care pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive Studentul/absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei Studentul/absolventul cunoaște principiile etice și normele de integritate academică **2.2.Abilități** Studentul/absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, și de coordonare a echipei Studentul/absolventul integrează instrumente digitale pentru a valorifica activitățile educaționale și sportive Studentul/absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă Studentul/absolventul are abilitatea de a comunica eficient în limba străină, utilizând terminologia specifică domeniului Studentul/absolventul are capacitatea de a aplica principiile etice în activități academice și profesionale **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul manifestă autonomie în aplicațiile digitale pentru a atinge obiectivele propuse Studentul/absolventul încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și innovator Studentul/absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei Studentul/absolventul are abilitatea de a promova valori etice și de a gestiona dilemele morale în mediul sportiv și educațional CT3 Utilizarea adecvată a limbajului specific în procesul de comunicare cu specialişti din alte domenii, pentru a rezulta caracteristica de interdisciplinaritate **Rezultatele învățării** **3.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște terminologia specifică domeniului astfel încât să poată intervini în contexte formative și educative Studentul/absolventul cunoaște conceptele fundamentale ale altor domenii **3.2.Abilități** Studentul/absolventul analizează sensurile principale ale conceptelor de bază ale domeniului Studentul/absolventul recunoaște diferențele culturale din alte domenii în scopul valorificării diferențelor culturale sociale sau profesionale. **3.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea asupra noțiunilor fundamentale dobândite Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea de a promova un climat de respect și acceptare față de diversitatea cultural, socială sau profesional

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Consolidarea cunoştinţelor teoretice referitoare la noţiunile de bază ale cercetării ştiinţifice şi cunoaşterii aplicării metodelor de cercetare în antrenamentul sportiv.
7.2 Obiectivele specifice	Dobândirea cunoştinţelor necesare pentru elaborarea lucrării de disertaţiei. Aprofundarea modalităţilor de aplicare a metodelor de cercetare ştiinţifică, de interpretare a rezultatelor cercetării în activitatea de antrenament sportiv.

8. Conţinuturi

8.1 Curs – semestrul 3	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Conceptul de cercetare (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma Blackboard
2. Noțiuni relevante ale cercetării științifice (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma Blackboard
3. Documentarea bibliografică (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma Blackboard
4. Metode ale cercetării științifice în EFS (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma Blackboard
5. Organizarea cercetării (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma Blackboard
6. Paramentrii statistici ai cercetării (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma Blackboard
7. Redactarea lucrărilor științifice (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma Blackboard

8.2 Seminar – semestrul 3	Metode de predare	Observaţii/ Modalitatea de desfășurare
1. Tipuri de cercetare (2 ore)	Metoda explicație, demonstrație, exersare	Studiu resurse: articole, lucrări
2. Procedeul și metoda (2 ore)	Metoda explicație, demonstrație, exersare	Studiu resurse: articole, lucrări
3. Metoda observației (2 ore)	Metoda explicație, demonstrație, exersare	Studiu resurse: articole, lucrări
4. Metoda experimentului. (2 ore)	Metoda explicație, demonstrație, exersare	Studiu resurse: articole, lucrări
5. Metoda anchetei (2 ore)	Metoda explicație, demonstrație, exersare	Studiu resurse: articole, lucrări
6. Variabile de analizat în kinetoterapie (2 ore)	Metoda explicație, demonstrație, exersare	Studiu resurse: articole, lucrări
7. Aspecte referitoare la redactarea unei lucrări (2 ore)	Metoda explicație, demonstrație, exersare	Studiu resurse: articole, lucrări

Bibliografie

Cojocaru A.M. - *Note de curs*
Epuran, M., (2005), *Metodologia cercetării activităţilor corporale,* Bucureşti: Editura F.E.S.T.
Epuran, M., Vâjială, G., (2008), *Metodologia cercetării ştiinţifice în educaţie fizică şi sport,* Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*
Gagea, A., (1999), *Metodologia cercetării ştiinţifice în educaţie fizică şi sport,* Bucureşti: Editura FRM
Petrescu, T., (2016), *Metode de cercetare științifică. Curs în tehnologie IFR*, București: Editura FRM

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinutului disciplinei cu specialişti în domeniu şi cu reprezentanţi ai angajatorilor

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Răspunsuri la Examen: cunoștințe acumulate	Examen	60%
10.5 Seminar/laborator	Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor de seminar	Evaluare pe parcurs	30%
	Studiu individual: realizarea lucrărilor cu temă impusă	Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de student în timpul seminariilor şi în pregătirea temelor pentru acasă. Elaborarea proiectelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
STAGIU PENTRU ELABORAREA LUCRĂRII DE DISERTAŢIE

1.Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport și Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Știința sportului şi educației fizice
1.5. Ciclul de studii	Master
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi antrenament sportiv

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Stagiu pentru elaborarea lucrării de disertație**						
Codul disciplinei	SSEF_EFAS 2405						
2.2.Titularul activităţilor de curs							
2.3.Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Sem.	4	2.6 Tipul de evaluare	Cv	2.7 Regimul disciplinei	DAP

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs		3.3 lucrări practice	4
Sem. 4	56				56
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**56**	**din care: 3.5 curs**		**3.6 lucrări practice**	**56**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					20
Pregătire lucrări practice, teme, referate, portofolii şi eseuri					18
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activităţi					

3.7 Total ore studiu individual	**44**
3.9 Total ore pe semestrul 4	**100**
3.10 Număr de credite	**4**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Metode de cercetare în SSEF
4.2 de competenţe	Utilizarea curentă a mijloacelor desprinse în timpul studiilor de licenţă

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Sala de seminar cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia

6. Competențe și rezultatele învățării

Competențe profesionale și rezultatele învățării	C6 Organizează activități de formare constructive, referitoare la capacitatea de performanţă, la procesele de studiere, analiză şi evaluare a capacităţii de performanţă **Rezultatele învățării** **6.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul selectează metode de instruire referitoare la capacitatea de performanţă Studentul/absolventul conduce activități teoretice și practice la nivelul diferitelor categorii de vârstă. **6.2.Abilități** Studentul/ absolventul aplică metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile Studentul/ absolventul particularizează metodele de intervenție și evaluare **6.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul adaptează activități formative, luând decizii informate Studentul/absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile capacității de vârstă

Competențe transversale și rezultatele învățării	CT2 Operarea cu programe digitale, utilizarea de software şi comunicarea într-o limba de circulaţie internaţională; abilitatea de a lucra într-un context internaţional, comportament etic; capacitatea de a lucra în echipă **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege tehnologiile digitale care pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive Studentul/absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei Studentul/absolventul cunoaște principiile etice și normele de integritate academică **2.2.Abilități** Studentul/absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, și de coordonare a echipei Studentul/absolventul integrează instrumente digitale pentru a valorifica activitățile educaționale și sportive Studentul/absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă Studentul/absolventul are abilitatea de a comunica eficient în limba străină, utilizând terminologia specifică domeniului Studentul/absolventul are capacitatea de a aplica principiile etice în activități academice și profesionale **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul manifestă autonomie în aplicațiile digitale pentru a atinge obiectivele propuse Studentul/absolventul încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și innovator Studentul/absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei Studentul/absolventul are abilitatea de a promova valori etice și de a gestiona dilemele morale în mediul sportiv și educațional CT3 Utilizarea adecvată a limbajului specific în procesul de comunicare cu specialişti din alte domenii, pentru a rezulta caracteristica de interdisciplinaritate **Rezultatele învățării** **3.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște terminologia specifică domeniului astfel încât să poată intervini în contexte formative și educative Studentul/absolventul cunoaște conceptele fundamentale ale altor domenii **3.2.Abilități** Studentul/absolventul analizează sensurile principale ale conceptelor de bază ale domeniului Studentul/absolventul recunoaște diferențele culturale din alte domenii în scopul valorificării diferențelor culturale sociale sau profesionale. **3.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea asupra noțiunilor fundamentale dobândite Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea de a promova un climat de respect și acceptare față de diversitatea cultural, socială sau profesional

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. Cunoasterea avantajelor abordării stiintifice a problemelor activitătilor corporale si in special ale activitătii cu persoanele cu nevoi speciale. 2.Completarea cunoştinţelor complexe ale problematicii teoriei şi practicii cercetării stiintifice în domeniul abordat.
7.2 Obiectivele specifice	1. Asigurarea competenţelor teoretice pentru desfăsurarea activitătilor de cercetare la nivelul masteranzilor. 2. Cunoasterea standardelor, normativelor si a regulilor de documentare si navigare in sistemele de informatizare.

8. Conţinuturi

8.2 Lucrări practice semestrul 4	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1.Raportul dintre metodologia generală și metodologiile particulare ale științelor. (4 ore)	Dezbatere, convorbire	Studiu materiale exemplificative: articole, cărți, disertații
2.Metodele și procedeele de cercetare în educație fizică și sport. (4 ore)	Dezbatere, convorbire	Studiu materiale exemplificative: articole, cărți, disertații
2.Metodele și procedeele de cercetare în educație fizică și sport. (4 ore)	Dezbatere, convorbire	Studiu materiale exemplificative: articole, cărți, disertații
3.Tehnica documentării în cercetarea științifică. (4 ore)	Dezbatere, convorbire	Studiu materiale exemplificative: articole, cărți, disertații
4.Managementul proiectelor de cercetare științifică (4 ore)	Dezbatere, convorbire	Studiu materiale exemplificative: articole, cărți, disertații
5.Etapele realizării disertației. (6 ore)	Dezbatere, convorbire	Studiu materiale exemplificative: articole, cărți, disertații
6.Redactarea lucrării de disertație și susținerea unei comunicări științifice. (8 ore)	Dezbatere, convorbire	Studiu materiale exemplificative: articole, cărți, disertații
7.Notiuni de statistică-matematică aplicate în domeniu. (8 ore)	Dezbatere, convorbire	Studiu materiale exemplificative: articole, cărți, disertații
8.Reprezentări grafice; parametrii statistici uzuali elemente de interpretare statistică. (8 ore)	Dezbatere, convorbire	Studiu materiale exemplificative: articole, cărți, disertații
9. Formularea concluziilor. (6 ore)	Dezbatere, convorbire	Studiu materiale exemplificative: articole, cărți, disertații

Bibliografie

Epuran, M., Vâjială, G. (2008).*Metodologia cercetării ştiinţifice în educaţie fizică şi sport*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Epuran, M. (2005). *Metodologia cercetării activităţilor corporale.* Bucureşti:Editura F.E.S.T.

Gagea, A. (1999). *Metodologia cercetării ştiinţifice în educaţie fizică şi sport.* Bucureşti:Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Gagea, A. (1966). *Informatică şi Statistică. Curs*. Bucureşti: Editura A.N.E.F.S.

Vasilescu, I. (1991). *Statistica informatizată pentru Ştiinţe despre om.* Bucureşti: Editura Militară

9.Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu specialiştii în domeniul cercetării etc.

9. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.5. Lucrări practice	Cunoștințe acumulate	Colocviu	60%
	Implicarea în pregătirea continuă și ritmică a lucrării de disertație	Evaluare pe parcurs	40%
10.6. Standard minim de performanţă			
Implicarea activă la orele de lucrări practice, Realizarea structurii unei disertații, Realizarea ipotezelor, Stabilirea metodologiei de lucru, Realizarea bibliografiei			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
TEHNOLOGII INFORMATICE UTILIZATE ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice
1.5. Ciclul de studii	Masterat
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi antrenament sportiv

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Tehnologii informatice utilizate în antrenamentul sportiv**						
Codul disciplinei	SEF_EFAS_2406						
2.2.Titularul activităţilor de curs							
2.3.Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.4. Anul de studiu	II	2.5.Sem.	4	2.6.Tipul de evaluare	Cv	2.7.Regimul disciplinei	DAP

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. din care: curs	1	3.3. seminar	1
Sem. 4	28		14		14
3.4. Total ore din planul de învăţământ	**28**	**3.5. din care: curs**	**14**	**3.6. lucrări practice**	**14**
3.7 Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, bibliografie şi notiţe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					31
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activităţi					

3.8 Total ore studiu individual	**97**
3.9 Total ore pe semestrul 4	**125**
3.10 Număr de credite	**5**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Informatica
4.2. de competenţe	Utilizarea curentă a mijloacelor desprinse în timpul studiilor de licenţă

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Sala de lucrări practice cu dotări adecvate - calculatoare

6. Competenţe şi rezultatele învăţării

Competenţe profesionale şi rezultatele învăţării	C1 Identificare şi utilizarea conceptelor, modelelor şi teoriilor privind proiectarea şi planificarea în antrenamentul sportiv **Rezultatele învățării** **1.13. Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaşte deprinderi şi abilităţi de transpunerea în practică a cunoştinţelor dobândite Studentul/absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor Studentul/absolventul proiectează și planifică conținutul activităților la nivel individual și de grup. **1.14. Abilități** Studentul/absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. Studentul/absolventul proiectează și planifică programe educative și formative Studentul/absolventul adaptează programe în funcție de particularitățile subiecților **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul întocmește documente de planificare specific activității. Studentul/absolventul demonstrează inițiativă în planificarea și implementarea activităților educative și formative Studentul/absolventul aplică și adaptează metode și mijloace fizice și psihologice C2 Identificarea modelelor de pregătire a performanţei sportive şi implementarea lor în cadrul antrenamentului **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște problematica Științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative și educative Studentul / absolventul dobândește deprinderi şi abilităţi necesare pentru realizarea unor proiecte profesionale Studentul / absolventul dobândește capacitatea de adaptare a cunoștințelor fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării **2.2.Abilități** Studentul/absolventul analizează și interpretează sensurile concepte de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului Studentul/absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente Studentul/absolventul identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul răspunde nevoilor subiecților prin cunoștințele dobândite. Studentul/absolventul aplică responsabil abilitățile, adaptând cunoștințele teoretice și practice dobândite Studentul/absolventul aplică adaptând abordările științifice de actualitate în activitățile de cercetare derulate

Competențe transversale și rezultatele învățării	CT2 Operarea cu programe digitale, utilizarea de software şi comunicarea într-o limba de circulaţie internaţională; abilitatea de a lucra într-un context internaţional, comportament etic; capacitatea de a lucra în echipă **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege tehnologiile digitale care pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive Studentul/absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei Studentul/absolventul cunoaște principiile etice și normele de integritate academică **2.2.Abilități** Studentul/absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, și de coordonare a echipei Studentul/absolventul integrează instrumente digitale pentru a valorifica activitățile educaționale și sportive Studentul/absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă Studentul/absolventul are abilitatea de a comunica eficient în limba străină, utilizând terminologia specifică domeniului Studentul/absolventul are capacitatea de a aplica principiile etice în activități academice și profesionale **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul manifestă autonomie în aplicațiile digitale pentru a atinge obiectivele propuse Studentul/absolventul încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și inovator Studentul/absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei Studentul/absolventul are abilitatea de a promova valori etice și de a gestiona dilemele morale în mediul sportiv și educațional CT3 Utilizarea adecvată a limbajului specific în procesul de comunicare cu specialişti din alte domenii, pentru a rezulta caracteristica de interdisciplinaritate **Rezultatele învățării** **3.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște terminologia specifică domeniului astfel încât să poată intervini în contexte formative și educative Studentul/absolventul cunoaște conceptele fundamentale ale altor domenii **3.2.Abilități** Studentul/absolventul analizează sensurile principale ale conceptelor de bază ale domeniului Studentul/absolventul recunoaște diferențele culturale din alte domenii în scopul valorificării diferențelor culturale sociale sau profesionale. **3.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea asupra noțiunilor fundamentale dobândite Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea de a promova un climat de respect și acceptare față de diversitatea cultural, socială sau profesional

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Transmiterea cunoştinţelor, terminologiei şi metodelor specifice disciplinei
7.2. Obiectivele specifice	Cunoaşterea aplicaţiei Microsoft Word și Excel Cunoaşterea aplicaţiei Microsoft Power Point

8. Conţinuturi

8.1. Curs – semestrul 4	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Echipamente hardware si instrumentatie virtuală (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Blackboard
2. Organizarea informaţiilor în sistemele informatice moderne (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Blackboard
3. Tehnologii multimedia în antrenamentul sportiv (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Blackboard
4. Tehnologii multimedia în antrenamentul sportiv (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Blackboard
5. Abordari IoT in antrenamentul sportiv (2ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Blackboard
6. Prelucrarea informațiilor și managementul performanței folosind tehnologii informatice (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Blackboard
7. Prelucrarea informațiilor și managementul performanței	Prelegere interactivă	Note de curs în Blackboard

folosind tehnologii informatice (2 ore)		

Bibliografie

Albeanu, G – *Note de curs*
Can H., Lu M., Gan L. (2011). *The Research on Application of Information Technology in sports Stadiums*, Physics Procedia 22 (2011) 604 – 609.
Liebermann D.G. et al. (2002). *Advances in the application of information technology to sport performance*. Journal of Sports Sciences, 2002, 20, 755-769.
(https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.469.9799&rep=rep1&type=pdf)
Pires M.R.C. (2017), Impact of Internet of Everything Technologies in Sports –Football, Lisabona.
(https://run.unl.pt/bitstream/10362/30073/1/TGI%200120.pdf)
Popa, M., Gheorghe, M. (2008). *Informatică aplicată în educaţie fizică, sportivă şi kinetoterapie – Lucrări practice*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

8.2. Lucrări practice– semestrul 4	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Sisteme informatice utilizate în sport (2 ore)	Metoda explicatiei, demonstrației	Lucru individual
2. Organizarea informaţiilor în baze de date sportive (2 ore)	Metoda explicatiei, demonstrației	Lucru individual
3. Tehnologii multimedia – imagini (2 ore)	Metoda explicatiei, demonstrației	Lucru individual
4. Tehnologii multimedia – video (2 ore)	Metoda explicatiei, demonstrației	Lucru individual
5. Analiza datelor și reprezentarea grafică (2 ore)	Metoda explicatiei, demonstrației	Lucru individual
6. Tehnologii informatice pentru prezentări digitale (2 ore)	Metoda explicatiei, demonstrației	Lucru individual
7. Recapitulare (2 ore)	Metoda explicatiei, demonstrației	Lucru individual

Bibliografie

Albeanu, G. *Note de curs*
Popa, M., Gheorghe, M. (2006). *Informatică aplicată în educaţie fizică, sportivă şi kinetoterapie*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*
Popa, M., Gheorghe, M. (2008). *Informatică aplicată în educaţie fizică, sportivă şi kinetoterapie – Lucrări practice*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*
Popa, M., Poienariu, M. (2008). *Birotică – Iniţiere în Microsoft Office*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinutului disciplinei cu specialişti în domeniu şi cu reprezentanţi ai angajatorilor

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Realizarea unei prezentari: integrare text, grafica, audio și video într-o prezentare	Colocviu	60%
10.5 Lucrări practice	Operare cu software dedicat	Evaluare pe parcurs	30%
	Gradul de implicare in discutarea tematicii	Evaluare proiect	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
Evaluarea activității curente: realizarea lucrărilor practice, Cunoaşterea noţiunilor fundamentale ale domeniului și a terminologiei de specialitate.			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
HANDBAL ÎN ÎNVĂŢĂMÂNTUL LICEAL ŞI UNIVERSITAR

3. **Date despre program**

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Ştiinţa sportului şi educaţiei fizice
1.5. Ciclul de studii	Masterat
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi antrenament sportiv

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Handbal în învăţământul liceal şi universitar						
Codul disciplinei		SSEF_EFAS 2407						
2.2.Titularul activităţilor de curs								
2.3.Titularul activităţilor de lucrări practice								
2.4. Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	4	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7Regimul disciplinei		DAP

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**42**	**3.5 din care curs**	**14**	**3.6. lucrări practice**	**28**
3.7 Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					34
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					34
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					34
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activităţi					

3.8 Total ore studiu individual	**108**
3.9 Total ore pe semestrul 4	**150**
3.10 Număr de credite	**6**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competenţe	utilizarea curentă a mijloacelor desprinse în timpul studiilor de licenţă

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Sala de jocuri sportive cu dotări adecvate: mingi de handbal, mingi medicinale, jaloane, pieptărașe

6. Competenţele specifice acumulate

Competenţe profesionale	C2. Identificarea modelelor de pregătire a performanţei sportive şi implementarea lor în cadrul antrenamentului. Deprinderi şi abilităţi necesare pentru realizarea unor proiecte profesionale şi de cercetare C3. Abordarea procesuală a motricităţii specifice sportului de performanţă în baza legilor creşterii şi dezvoltării pentru optimizarea capacităţii biomotrice C4. Utilizarea cunoştinţelor dobândite în situaţii inedite dictate de specificul antrenamentului şi competiţiei, precum şi în rezolvarea unor probleme teoretice şi practice noi C5. Organizarea şi desfăşurarea activităţilor specifice sportului de performanţă prin cultivarea şi aprecierea spiritului sportiv, a fair-play-ului, a respectului faţă de valoarea şi valorile sportului, etică şi legalitate în domeniu

Competente transversale	CT1. Organizarea competiţiilor sportive pentru diferite eşaloane de pregătire, asigurarea condiţiilor de desfăşurare a competiţiilor sportive beneficiind de asistenţă calificată CT2. Operarea cu programe digitale, documentarea şi comunicarea într-o limba de circulaţie internaţională; abilitatea de a lucra într-un context internaţional, comportament etic; capacitatea de a lucra în echipă

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Disciplina are ca obiectiv general însuşirea de către studenţi a cunoştinţelor teoretice, metodologice şi practice necesare în vederea predării jocului de handbal în învățământul liceal și universitar.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea, înțelegerea și operarea cu conceptele fundamentale ale activităților sportive în general și ale handbalului în special; Cunoașterea și utilizarea liniilor metodice ale predării principalelor elemente și procedee tehnice din atac și apărare prevăzute în programa școlară pentru învățământul liceal și universitar. Utilizarea unor metode de evaluare și autoevaluare a propriei capacități de predare a elementelor tehnice specifice jocului de handbal. Respectarea normelor de deontologie profesională (a codului deontologic al profesorului), fundamentate pe opţiuni valorice explicite, specifice specialistului în domeniul știința sportului și educației fizice; Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învăţare.

8. Conţinuturi

8.1 Curs - semestrul 4	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Tehnica jocului de handbal în atac: Elemente și procedee tehnice folosite în atac: prinderea și pasarea mingii de pe loc, prinderea și pasarea mingii din deplasare, driblingul simplu și multiplu, cu variații de ritm și schimbări de direcție (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma Blackboard/ ONLINE
2. Tehnica jocului de handbal în atac: Elemente și procedee tehnice folosite în atac: aruncarea la poartă din săritură, din alergare, din sprijin pe sol, aruncările la poartă de la distanță, aruncările la poartă de la semicerc, fentele (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma Blackboard/ ONLINE
3. Tehnica jocului de handbal în apărare. Elemente și procedee tehnice folosite în apărare: poziția fundamentală și deplasările, specifice pe semicerc, atacarea adversarului cu mingea, scoaterea mingii de la adversar, blocarea mingii (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma Blackboard/ FAȚĂ ÎN FAȚĂ
4. Tactica jocului de handbal în atac. Acțiuni tactice individuale folosite în atac: demarcajul, depășire, pașii pivotului. Acțiuni tactice colective folosite în atac: pasarea mingii în pătrundere succesivă, blocajul, plecarea din blocaj acțiuni tactice în momente fixe de joc (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma Blackboard/ FAȚĂ ÎN FAȚĂ
5. Tactica jocului de handbal în apărare. Acțiuni tactice individuale folosite în apărare. Acțiuni tactice colective folosite în apărare. (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma Blackboard/ FAȚĂ ÎN FAȚĂ
6. Sisteme de joc în atac. Sisteme de joc în apărare sistemul de apărare pe zonă 6:0; 5 + 1 (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma Blackboard/ FAȚĂ ÎN FAȚĂ
7. Formarea echipelor reprezentative şcolare de handbal pentru învăţământul liceal şi postliceal (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma Blackboard/ FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Bibliografie

Cătună, G.C. *Note de curs*
Acsinte Al., 2003, *Minihandbal. Aspecte de iniţiere în jocul de handbal*, Edit. Valinex, Chişinău.
Ghermănescu I.K., Gogăltan V., Jianu E., Negulescu I., 1983, *Teoria şi metodica handbalului*, Edit. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti.

Mihăilă I., 2013, *Handbal. Teoria jocului*, Edit. Universității din Pitești, Pitești.
Popescu Daniela Corina, 2016, *Handbalul în şcoală. Curs teoretic*, Edit. Universității din Pitești.
Sotiriu, R., 2000, *Handbal. Iniţiere*. Performanţă, Bucureşti.
Curriculum naţional- Aria curriculară - Educaţie Fizică şi Sport - liceu

8.2 Lucrări practice - semestrul 4	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
Conţinutul şi metodica instruirii procedeelor tehnice specifice jocului de atac. Joc bilateral. (6 ore)	Metoda explicaţie, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme
Conţinutul şi metodica instruirii procedeelor tehnice specifice jocului de apărare. Joc bilateral (2 ore)	Metoda explicaţie, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme
Conţinutul şi metodica instruirii procedeelor tehnice specifice jocului de apărare. Joc bilateral (2 ore)	Metoda explicaţie, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme
Conţinutul şi metodica instruirii principalelor acţiuni tactice individuale şi colective specifice jocului de atac. Joc bilateral (4 ore)	Metoda explicaţie, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme
Conţinutul şi metodica instruirii principalelor acţiuni tactice individuale şi colective specifice jocului de apărare. Joc bilateral (4 ore)	Metoda explicaţie, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme
Conţinutul şi metodica instruirii sistemelor de joc utilizate în atac. Joc bilateral (4 ore)	Metoda explicaţie, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme
6. Conţinutul şi metodica instruirii sistemelor de joc utilizate în apărare. Joc bilateral (4 ore)	Metoda explicaţie, Metoda demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme
7. Verificare (2 ore)	-	-

Bibliografie

Cătună, G.C. *Note de curs*
Acsinte Al., 2003, *Minihandbal. Aspecte de iniţiere în jocul de handbal*, Edit. Valinex, Chişinău.
Ghermănescu I.K., Gogăltan V., Jianu E., Negulescu I., 1983, *Teoria şi metodica handbalului*, Edit. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti.
Mihăilă I., 2013, *Handbal. Teoria jocului*, Edit. Universității din Pitești, Pitești.
Popescu Daniela Corina, 2016, *Handbalul în şcoală. Curs teoretic*, Edit. Universității din Pitești.
Sotiriu, R., 2000, *Handbal. Iniţiere*. Performanţă, Bucureşti
Curriculum naţional- Aria curriculară - Educaţie Fizică şi Sport - liceu

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul liceal şi universitar

10.Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Răspunsurile la examen; Cunoștințe acumulate	Examen	60 %
10.5 Lucrări practice	Implicarea în activitatea desfășurată în orele de lucrări practice	Probe de control	20 %
	Studiu individual: realizarea lucrărilor cu temă impusă	Evaluarea lucrarilor pe parcurs	20 %
10.6 Standard minim de performanţă			
– Cunoaşterea noţiunilor fundamentale ale domeniului – Utilizarea terminologiei corecte – Elaborarea proiectelor cu temă impusă.			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
PSIHOLOGIA SPORTULUI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5. Ciclul de studii	Masterat
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și antrenament sportiv

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Psihologia sportului**						
Codul disciplinei	SSEF_EFAS 2408						
2.2.Titularul activităţilor de curs							
2.3.Titularul activităţilor de seminarii							
2.4. Anul de studiu	II	2.5.Semestrul	4	2.6.Tipul de evaluare	E	2.7.Regimul disciplinei	DAP

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar	1
Sem. 4	28		14		14
3.4. Total ore din planul de învăţământ	**28**	din care: 3.5. curs	**14**	3.6. seminarii	**14**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					27
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					30
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activităţi					

3.7 Total ore studiu individual	**97**
3.9 Total ore pe semestrul 4	**125**
3.10 Număr de credite	**5**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Psihopedagogie
4.2 de competenţe	Utilizarea curentă a mijloacelor desprinse în timpul studiilor de licenţă

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipamente multimedia
5.2. de desfăşurare a seminariilor	Sala de seminar cu dotări adecvate: acces la internet şi echipamente multimedia

6. Competenţe şi rezultatele învățării

Competenţe profesionale și rezultatele învățării	C1 Identificare şi utilizarea conceptelor, modelelor şi teoriilor privind proiectarea şi planificarea în antrenamentul sportiv **Rezultatele învățării** **1.15. Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște deprinderi şi abilităţi de transpunerea în practică a cunoştinţelor dobândite Studentul/absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor Studentul/absolventul proiectează și planifică conținutul activităților la nivel individual și de grup. **1.16. Abilități** Studentul/absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. Studentul/absolventul proiectează și planifică programe educative și formative Studentul/absolventul adaptează programe în funcție de particularitățile subiecților **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul întocmește documente de planificare specific activității. Studentul/absolventul demonstrează inițiativă în planificarea și implementarea activităților educative și formative Studentul/absolventul aplică și adaptează metode și mijloace fizice și psihologice C2 Identificarea modelelor de pregătire a performanţei sportive şi implementarea lor în cadrul antrenamentului **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște problematica Științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative și educative Studentul / absolventul dobândește deprinderi şi abilităţi necesare pentru realizarea unor proiecte profesionale Studentul / absolventul dobândește capacitatea de adaptare a cunoștințelor fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării **2.2.Abilități** Studentul/absolventul analizează și interpretează sensurile concepte de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului Studentul/absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente Studentul/absolventul identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul răspunde nevoilor subiecților prin cunoștințele dobândite. Studentul/absolventul aplică responsabil abilitățile, adaptând cunoștințele teoretice și practice dobândite Studentul/absolventul aplică adaptând abordările științifice de actualitate în activitățile de cercetare derulate

Competențe transversale și rezultatele învățării	CT1 Organizarea competiţiilor sportive pentru diferite eşaloane de pregătire, asigurarea condiţiilor de desfăşurare a competiţiilor sportive beneficiind de asistenţă calificată **Rezultatele învățării** **2.17. Cunoștințe** Studentul/absolventul selectează metode de instruire și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice Studentul / absolventul urmărește comportamentul general și specific categoriilor de vârstă, în vederea stabilirii impactului asupra calității vieții prin practicarea activităților fizice **2.18. Abilități** Studentul/absolventul adaptează metodele didactice, în situații neprevăzute Studentul/absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul valorifică responsabil cunoștințele și abilitățile dobândite Studentul/absolventul ajustează condiţiile de desfăşurare a competiţiilor CT2 Operarea cu programe digitale, utilizarea de software şi comunicarea într-o limba de circulaţie internaţională; abilitatea de a lucra într-un context internaţional, comportament etic; capacitatea de a lucra în echipă **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege tehnologiile digitale care pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive Studentul/absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei Studentul/absolventul cunoaște principiile etice și normele de integritate academică **2.2.Abilități** Studentul/absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, și de coordonare a echipei Studentul/absolventul integrează instrumente digitale pentru a valorifica activitățile educaționale și sportive Studentul/absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă Studentul/absolventul are abilitatea de a comunica eficient în limba străină, utilizând terminologia specifică domeniului Studentul/absolventul are capacitatea de a aplica principiile etice în activități academice și profesionale **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul manifestă autonomie în aplicațiile digitale pentru a atinge obiectivele propuse Studentul/absolventul încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și inovator Studentul/absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei Studentul/absolventul are abilitatea de a promova valori etice și de a gestiona dilemele morale în mediul sportiv și educațional

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea unor perspective de abordare interdisciplinară: orientarea şi pregătirea studenților în vederea studierii aprofundate a domeniilor lor de interes legate de recunoașterea și modelarea fenomenelor psihologice implicate sportul de performanță.
7.2 Obiectivele specifice	Prezentarea, explicarea şi însuşirea noţiunilor fundamentale de psihologia sportului. Descrierea, analiza şi interpretarea fenomenelor psihice implicate în sport. Evaluarea tipurilor de personalități ale sportivilor de performanță. Studierea motivațiilor pentru performanța sportivă. Identificarea și înțelegerea rolului antrenorului în modelarea psihologică a sportivilor / grupurilor de sportivi.

8. Conţinuturi

8.1. Curs - semestrul 4	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Psihologia și psihologia sportului. Domeniul Psihologiei sportului și relația cu alte ramuri din domeniul socio-uman, comportamental și al activităților corporale (2 ore)	Prelegere online Videoconferință	Note de curs în Platforma Blackboard
2. Rolul proceselor psihice în activitatea sportivă. Procese senzoriale. Gândirea tactică. Procesele reglatorii (2 ore)	Prelegere online Videoconferință	Note de curs în Platforma Blackboard

3. Profiluri de personalitate în sport. Conceptul de personalitate. Selecția în funcție de trăsături de personalitate. Trăsături accentuate în sportul de performanță (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard
4. Rolul imaginii de sine în performanța sportivă. Formarea imaginii de sine. Susținerea imaginii de sine în situații de succes/eșec (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard
5. Grupul sportiv. Caracteristici. Roluri în grupul sportiv. Dinamica și conducerea grupului sportiv (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard
6. Pregătirea psihică. Concentrarea atenției. Dezvoltarea rezistenței psihice. Antrenamentul mintal. Gestionarea emoțiilor (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard
7. Asistenţa psihologică în sport. Fenomene psihice extreme. Frica de succes/eșec. Frica de adversar. Anxietatea. (2 ore)	Prelegere interactivă	Note de curs în Platforma Blackboard

Bibliografie obligatorie

Bănică, L, 2025. *Note de curs, https://ush.blackboard.com/*
Holdevici ,I., Epuran, M., Tonița, F. 2022. *Psihologia sportului de performanță*, Trei

Bibliografie facultativă

Pawliw J.P., Fry, H.W. 2022. *Performanța sub presiune: Știința de a fi la înălțime atunci când contează*. Act și Poliron
Predoiu, R. 2016. *Psihologia sportului. Maximizarea performaței sportive*. Polirom

8.2. Seminarii - semestrul 4	**Metode de predare**	**Observaţii**
1. Gândirea tactică – gândire creativă și gândire laterală (2 ore)	Dialog argumentativ, dezbatere, problematizare, exerciții aplicative, modelare de situații	Resurse de învățare în Platforma Blackboard
2. Dezvoltarea capacităţii de concentrare la sportivi (2 ore)	Dialog argumentativ, dezbatere, problematizare, exerciții aplicative, modelare de situații	Resurse de învățare în Platforma Blackboard
3. Reglarea stărilor emoţionale (2 ore)	Dialog argumentativ, dezbatere, problematizare, exerciții aplicative, modelare de situații	Resurse de învățare în Platforma Blackboard
4. Structuri motivaționale în sport. Mobilizarea resurselor. Nivelul de aspirații (2 ore)	Dialog argumentativ, dezbatere, problematizare, exerciții aplicative, modelare de situații	Resurse de învățare în Platforma Blackboard
5. Planificarea pregătirii psihice – rolul antrenorului (2 ore)	Dialog argumentativ, dezbatere, problematizare, exerciții aplicative, modelare de situații	Resurse de învățare în Platforma Blackboard
3. 6. Fenomene psihopatologice în sport (2 ore)	Dialog argumentativ, dezbatere, problematizare, exerciții aplicative, modelare de situații	Resurse de învățare în Platforma Blackboard
7. Agresivitate sau combativitate? (2 ore)	Dialog argumentativ, dezbatere, problematizare, exerciții aplicative, modelare de situații	Resurse de învățare în Platforma Blackboard

Bibliografie obligatorie

Bănică, L, 2025. *Note de curs, https://ush.blackboard.com/*
Holdevici ,I., Epuran, M., Tonița, F. 2022. *Psihologia sportului de performanță*, Trei

Bibliografie facultativă

Pawliw J.P., Fry, H.W. 2022. *Performanța sub presiune: Știința de a fi la înălțime atunci când contează*. Act și Poliron
Predoiu, R. 2016. *Psihologia sportului. Maximizarea performaței sportive*. Polirom

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu specialişti din domeniul psihologiei / psihologiei sportului.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple Răspunsurile la examen	Examen	60%
10.5 Seminar	Implicarea în pregătirea şi prezentarea temelor de seminar	Evaluare pe parcurs	30%
	Studiu individual: realizarea temelor	Evaluarea proiectului	10%
10.6 Standard minim de performanţă: Cunoştinţe acumulate; Participarea activă la cursuri; Elaborarea proiectelor.			
Însușirea noțiunilor fundamentale specifice disciplinei; Evaluarea activităţii curente: activitatea desfăşurată de student în timpul lecţiilor de seminar; Realizarea și susținerea unui proiect.			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
TEORIA ŞI PRACTICA PE RAMURĂ DE SPORT
ATLETISM

3. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Ştiinţa sportului şi educaţiei fizice
1.5. Ciclul de studii	Masterat
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi antrenament sportiv

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Teoria și practica pe ramură de sport - Atletism**						
Codul disciplinei	SSEF_EFAS 2309 SSEF_EFAS 2409						
2.2.Titularul activităţilor de curs							
2.3.Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.4. Anul de studiu	II	2.5 Semestrul 3	4	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7Regimul disciplinei	DAP
		2.5 Semestrul 4	3	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7Regimul disciplinei	DAP

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	7	din care: 3.2 curs	4	3.3 lucrări practice	3
Sem. 3	56		28		28
Sem. 4	42		28		28
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**98**	3.5 din care curs	**56**	3.6 lucrări practice	**56**
3.7 Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					70
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					60
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					48
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activităţi					

3.8 Total ore studiu individual	**188**
3.9 Total ore pe semestrul 3 și 4	**300**
3.10 Număr de credite	**6/6**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Bazele generale ale atletismului. Teoria și practica atletismului. Metodica predării atletismului în școală
4.2 de competenţe	Utilizarea curentă a mijloacelor desprinse în timpul studiilor de licenţă

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipamente multimedia
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Stadion cu pistă de atletism

6. Competenţe și rezultatele învățării

esi on ale și re	C2 Identificarea modelelor de pregătire a performanţei sportive şi implementarea lor în cadrul antrenamentului

Rezultatele învățării
2.1.Cunoștințe
Studentul/absolventul cunoaște problematica Științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative și educative
Studentul / absolventul dobândește deprinderi şi abilităţi necesare pentru realizarea unor proiecte profesionale
Studentul / absolventul dobândește capacitatea de adaptare a cunoștințelor fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării
2.2.Abilități
Studentul/absolventul analizează și interpretează sensurile concepte de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului
Studentul/absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente
Studentul/absolventul identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului
2.3. Responsabilitate și autonomie
Studentul/absolventul răspunde nevoilor subiecților prin cunoștințele dobândite.
Studentul/absolventul aplică responsabil abilitățile, adaptând cunoștințele teoretice și practice dobândite
Studentul/absolventul aplică adaptând abordările științifice de actualitate în activitățile de cercetare derulate
C3 Abordarea procesuală a motricităţii specifice sportului de performanţă în baza legilor creşterii şi dezvoltării pentru optimizarea capacităţii biomotrice
Rezultatele învățării
3.1.Cunoștințe
Studentul/absolventul explică achizițiile teoretice și practice, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor
Studentul/absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.
Studentul/absolventul gestionează resursa umană și materială în educație fizică și sport
3.2.Abilități
Studentul/absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în diferite contexte.
Studentul/absolventul aplică elemente de management organizațional și eucațional.
Studentul/absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente
3.3. Responsabilitate și autonomie
Studentul / absolventul își asumă măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților
Studentul/absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate
Studentul/absolventul ajustează nevoile motrice ale subiecților prin conținuturi specifice
C4 Utilizarea cunoştinţelor dobândite în situaţii inedite dictate de specificul antrenamentului şi competiţiei, precum și în rezolvarea unor probleme teoretice şi practice noi
Rezultatele învățării
4.1.Cunoștințe
Studentul/absolventul conduce activități teoretice, practice și evaluează efectul acestora
Studentul/absolventul gestionează resursa umană, și materială în antrenament și competiție
Studentul/absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, în funcție de particularitățile grupelor
4.2.Abilități
Studentul/absolventul particularizează metodele didactice și de evaluare
Studentul/absolventul aplică metode de management organizațional și educațional
Studentul/absolventul creează programe în funcție de particularitățile grupelor de subiecți
4.3. Responsabilitate și autonomie
Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor pe baza noțiunilor fundamentale dobândite
Studentul/absolventul aplică proiecte și programe în domeniul sportului
Studentul/absolventul inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților
C5 Organizarea şi desfăşurarea activităţilor specifice sportului de performanţă prin cultivarea şi aprecierea spiritului sportiv, a fair-play-ului, a respectului faţă de valoarea şi valorile sportului, etică şi legalitate în domeniu
Rezultatele învățării
5.1.Cunoștințe

	Studentul/absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a grupului Studentul/absolventul evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea cultivării fair-play-ului **5.2.Abilități** Studentul/absolventul coordonează activitățile de grup, promovând spiritul de echipă și fair-play-ului Studentul/absolventul selectează criterii și metode de organizare și desfăşurare a activităţilor specifice **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul utilizează terminologia specifică Studentul/absolventul demonstrează adaptarea rolului de lider prin sprijinirea și dezvoltarea celorlalți membri ai echipei
Competențe transversale și rezultatele învățării	CT1 Organizarea competiţiilor sportive pentru diferite eşaloane de pregătire, asigurarea condiţiilor de desfăşurare a competiţiilor sportive beneficiind de asistenţă calificată **Rezultatele învățării** **2.19. Cunoștințe** Studentul/absolventul selectează metode de instruire și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice Studentul / absolventul urmărește comportamentul general și specific categoriilor de vârstă, în vederea stabilirii impactului asupra calității vieții prin practicarea activităților fizice **2.20. Abilități** Studentul/absolventul adaptează metodele didactice, în situații neprevăzute Studentul/absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul valorifică responsabil cunoștințele și abilitățile dobândite Studentul/absolventul ajustează condiţiile de desfăşurare a competiţiilor CT2 Operarea cu programe digitale, utilizarea de software şi comunicarea într-o limba de circulaţie internaţională; abilitatea de a lucra într-un context internaţional, comportament etic; capacitatea de a lucra în echipă **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege tehnologiile digitale care pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive Studentul/absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei Studentul/absolventul cunoaște principiile etice și normele de integritate academică **2.2.Abilități** Studentul/absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, și de coordonare a echipei Studentul/absolventul integrează instrumente digitale pentru a valorifica activitățile educaționale și sportive Studentul/absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă Studentul/absolventul are abilitatea de a comunica eficient în limba străină, utilizând terminologia specifică domeniului Studentul/absolventul are capacitatea de a aplica principiile etice în activități academice și profesionale **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul manifestă autonomie în aplicațiile digitale pentru a atinge obiectivele propuse Studentul/absolventul încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și innovator Studentul/absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei Studentul/absolventul are abilitatea de a promova valori etice și de a gestiona dilemele morale în mediul sportiv și educațional

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Cunoașterea mijloacelor și metodelor de perfecționare a elementelor și procedeelor sportive de înot la nivelul juniorilor și seniorilor.

7.2 Obiectivele specifice	- Cunoașterea tehnicii de înot pentru fiecare procedeu sportiv. - Cunoaşterea tehnologiei pentru însuşirea mijloacelor şi metodelor de perfecționare a celor patru procedee de înot sportiv la nivelul juniorilor și seniorilor. - Cunoaşterea şi aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor de instruire tehnică şi a structurilor de exerciţii pentru pregătirea juniorilor și seniorilor. - Capacitatea de proiectare, conducere si evaluare de lecţii metodice cu teme specifice înotului. - Formarea capacității de a arbitra competiții oficiale de Înot.

8. Conţinuturi

8.1 Curs – semestrul 3	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfășurare**
1. Selecția și antrenamentul atletic la copii. Organizarea și periodizarea antrenamentului atletic (2 ore)	Curs interactiv	Curs în platforma BB
2. Antrenamentul copiilor la alergări (2 ore)	Curs interactiv	Curs în platforma BB
3. Antrenamentul copiilor la aruncări (2 ore)	Curs interactiv	Curs în platforma BB
4. Antrenamentul copiilor la sărituri (2 ore)	Curs interactiv	Curs în platforma BB
5. Antrenamentul copiilor în probele combinate (2 ore)	Curs interactiv	Curs în platforma BB
6. Antrenamentul în proba de 60 m. (2 ore)	Curs interactiv	Curs în platforma BB
7. Antrenamentul în proba de 60 m.g. (2 ore)	Curs interactiv	Curs în platforma BB
8. Antrenamentul în proba de 100 m. (2 ore)	Curs interactiv	Curs în platforma BB
9. Antrenamentul în probele de 100/110 m.g. (2 ore)	Curs interactiv	Curs în platforma BB
10. Antrenamentul în proba de 800 m. (2 ore)	Curs interactiv	Curs în platforma BB
11. Antrenamentul în proba de săritură în lungime (2 ore)	Curs interactiv	Curs în platforma BB
12. Antrenamentul în proba de săritură în înălțime (2 ore)	Curs interactiv	Curs în platforma BB
13. Antrenamentul în proba de aruncarea greutății (2 ore)	Curs interactiv	Curs în platforma BB
14. Antrenamentul în proba de aruncarea suliței (2 ore)	Curs interactiv	Curs în platforma BB
8.1 Curs – semestrul 4	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfășurare**
1. Antrenamentul în proba de 400 m. (2 ore)	Curs interactiv	Curs în platforma BB
2. Antrenamentul în proba de 400 m.g. (2 ore)	Curs interactiv	Curs în platforma BB
3. Antrenamentul în probele de ștafetă (2 ore)	Curs interactiv	Curs în platforma BB
4. Antrenamentul în probele combinate (2 ore)	Curs interactiv	Curs în platforma BB
5. Antrenamentul în proba de 1500 m. (2 ore)	Curs interactiv	Curs în platforma BB
6. Antrenamentul în proba de 3000 obstacole (2 ore)	Curs interactiv	Curs în platforma BB
7. Antrenamentul în proba de 5000 m. (2 ore)	Curs interactiv	Curs în platforma BB
8. Antrenamentul în proba de 10000 m. (2 ore)	Curs interactiv	Curs în platforma BB
9. Antrenamentul în proba de Maraton (2 ore)	Curs interactiv	Curs în platforma BB
10. Antrenamentul în probele de marș (2 ore)	Curs interactiv	Curs în platforma BB
11. Antrenamentul în proba de săritură de triplusalt (2 ore)	Curs interactiv	Curs în platforma BB
12. Antrenamentul în proba de săritură cu prăjina (2 ore)	Curs interactiv	Curs în platforma BB
13. Antrenamentul în proba de aruncarea discului (2 ore)	Curs interactiv	Curs în platforma BB
14. Antrenamentul în proba de aruncarea ciocanului (2 ore)	Curs interactiv	Curs în platforma BB

Bibliografie

Gheorghe, D. Cursul predat
Gheorghe, D. (2003) *Atletism. Tehnica probelor*. Bucureşti: Editura Alexandru 27.
Regulamentul concursurilor de atletism: Bucureşti: FRA
Roman, D., Rugină, Gh. (2003). *Metodica predării exerciţiilor de atletism*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*
Sabău E., Petrescu T., Ivan P., Gheorghe D. (2008) *Atletism aprofundare*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*
Tatu, T., Plocon, E. (2003) *Atletism*: Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

8.2 Lucrări practice semestrul 3	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfășurare**
1. Metode și mijloace aplicate în selecția atletică (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstraţie	- conducerea exerciţiilor învăţate

2. Metode și mijloace aplicate în antrenamentul copiilor la alergări (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstrație	- conducerea exerciţiilor învăţate
3. Metode și mijloace aplicate în antrenamentul copiilor la aruncările atletice (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstrație	- conducerea exerciţiilor învăţate
4. Metode și mijloace aplicate în antrenamentul copiilor la săriturile atletice (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstrație	- conducerea exerciţiilor învăţate
5. Metode și mijloace aplicate în antrenamentul copiilor la probele combinate (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstrație	- conducerea exerciţiilor învăţate
6. Metode și mijloace aplicate în antrenament pentru proba de 60 m. (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstrație	- conducerea exerciţiilor învăţate
7. Metode și mijloace aplicate în antrenament pentru proba de 60 m.g. (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstrație	- conducerea exerciţiilor învăţate
8. Metode și mijloace aplicate în antrenament pentru proba de 100 m. (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstrație	- conducerea exerciţiilor învăţate
9. Metode și mijloace aplicate în antrenament pentru probele de 100/110 m.g. (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstrație	- conducerea exerciţiilor învăţate
10. Metode și mijloace aplicate în antrenament pentru proba de 800 m.	Metoda explicației, Metoda demonstrație	- conducerea exerciţiilor învăţate
11. Metode și mijloace aplicate în antrenament pentru proba de săritură în lungime (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstrație	- conducerea exerciţiilor învăţate
12. Metode și mijloace aplicate în antrenament pentru proba de săritură în înălțime (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstrație	- conducerea exerciţiilor învăţate
13. Metode și mijloace aplicate în antrenament pentru proba de aruncarea greutății (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstrație	- conducerea exerciţiilor învăţate
14. Metode și mijloace aplicate în antrenament pentru proba de aruncarea suliței (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstrație	- conducerea exerciţiilor învăţate
8.2 Lucrări practice semestrul 4	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfășurare**
1. Metode și mijloace aplicate în antrenament pentru proba de 400 m. (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstrație	- conducerea exerciţiilor învăţate
2. Metode și mijloace aplicate în antrenament pentru proba de 400 m.g. (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstrație	- conducerea exerciţiilor învăţate
3. Metode și mijloace aplicate în antrenament pentru probele de ștafetă (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstrație	- conducerea exerciţiilor învăţate
4. Metode și mijloace aplicate în antrenament pentru probele combinate (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstrație	- conducerea exerciţiilor învăţate
5. Metode și mijloace aplicate în antrenament pentru proba de 1500 m. (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstrație	- conducerea exerciţiilor învăţate
6. Metode și mijloace aplicate în antrenament pentru proba de 3000 obstacole (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstrație	- conducerea exerciţiilor învăţate

7. Metode și mijloace aplicate în antrenament pentru proba de 5000 m. (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstrație	- conducerea exercițiilor învățate
8. Metode și mijloace aplicate în antrenament pentru proba de 10000 m. (1 oră)	Metoda explicației, Metoda demonstrație	- conducerea exercițiilor învățate
9. Metode și mijloace aplicate în antrenament pentru proba de Maraton (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstrație	- conducerea exercițiilor învățate
10. Metode și mijloace aplicate în antrenament pentru probele de marș (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstrație	- conducerea exercițiilor învățate
11. Metode și mijloace aplicate în antrenament pentru proba de săritură de triplusalt (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstrație	- conducerea exercițiilor învățate
12. Metode și mijloace aplicate în antrenament pentru proba de săritură cu prăjina (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstrație	- conducerea exercițiilor învățate
13. Metode și mijloace aplicate în antrenament pentru proba de aruncarea discului (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstrație	- conducerea exercițiilor învățate
14. Metode și mijloace aplicate în antrenament pentru proba de aruncarea ciocanului (2 ore)	Metoda explicației, Metoda demonstrație	- conducerea exercițiilor învățate

Bibliografie

Gheorghe, D. *Note de curs*

Gheorghe, D. (2003) *Atletism. Tehnica probelor*. Bucureşti: Editura Alexandru 27.

Regulamentul concursurilor de atletism: Bucureşti: FRA

Roman, D., Rugină, Gh. (2003). *Metodica predării exerciţiilor de atletism*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Sabău E., Petrescu T., Ivan P., Gheorghe D. (2008) *Atletism aprofundare*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Tatu, T., Plocon, E. (2003) *Atletism*: Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu antrenorii de la cluburile şi asociaţiile sportive

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Implicarea în prelegere cu întrebări, comentarii, exemple	- Examene	60%
10.5 Lucrări practice	- Verificare practico-metodică pe parcursul semestrului	- Probe de control	30%
	- Studiu individual: realizarea referatelor cu temă	- Evaluarea referatelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
- Cunoaşterea, înţelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității practice și a proiectării didactice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice înotului la juniori și seniori			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
TEORIA ȘI PRACTICA PE RAMURĂ DE SPORT - FOTBAL

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport și Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Ştiinţa sportului şi educaţiei fizice
1.5. Ciclul de studii	Master
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi antrenament sportiv

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei				**Teoria şi practica pe ramură de sport – Fotbal**			
Codul disciplinei				SSEF_EFAS 2309 SSEF_EFAS 2409			
2.2.Titularul activităţilor de curs							
2.3.Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.4. Anul de studiu	II	2.5 Semestrul 3	4	2.6.Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DAP
		2.5 Semestrul 4	3	2.6.Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DAP

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	7	din care: 3.2 curs	4	3.3 lucrări practice	3
Sem. 3	**56**		**28**		**28**
Sem. 4	**42**		**28**		**28**
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**98**	3.5 din care curs	**56**	3.6 lucrări practice	**56**
3.7 Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					70
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					70
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					38
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activităţi					

3.8 Total ore studiu individual	**188**
3.9 Total ore pe semestrul 3 și 4	**300**
3.10 Număr de credite	**6/6**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Aprofundarea într-o ramură sportivă Fotbal, Metodica predării fotbalului în școală
4.2. de competenţe	Utilizarea curentă a mijloacelor desprinse în timpul studiilor de licenţă

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia
5.2. de desfăşurare a seminariilor	Teren de fotbal, mingii fotbal, tricouri identificare, jaloane

6. Competenţe și rezultatele învățării

Competențe profesionale și rezultatele învățării	C2 Identificarea modelelor de pregătire a performanţei sportive şi implementarea lor în cadrul antrenamentului **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște problematica Științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative și educative

	Studentul / absolventul dobândește deprinderi şi abilităţi necesare pentru realizarea unor proiecte profesionale Studentul / absolventul dobândește capacitatea de adaptare a cunoștințelor fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării **2.2.Abilități** Studentul/absolventul analizează și interpretează sensurile concepte de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului Studentul/absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente Studentul/absolventul identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul răspunde nevoilor subiecților prin cunoștințele dobândite. Studentul/absolventul aplică responsabil abilitățile, adaptând cunoștințele teoretice și practice dobândite Studentul/absolventul aplică adaptând abordările științifice de actualitate în activitățile de cercetare derulate C3 Abordarea procesuală a motricităţii specifice sportului de performanţă în baza legilor creşterii şi dezvoltării pentru optimizarea capacităţii biomotrice **Rezultatele învățării** **3.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică achizițiile teoretice și practice, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor Studentul/absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. Studentul/absolventul gestionează resursa umană și materială în educație fizică și sport **3.2.Abilități** Studentul/absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în diferite contexte. Studentul/absolventul aplică elemente de management organizațional și eucațional. Studentul/absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente **3.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul / absolventul își asumă măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților Studentul/absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate Studentul/absolventul ajustează nevoile motrice ale subiecților prin conținuturi specifice C4 Utilizarea cunoştinţelor dobândite în situaţii inedite dictate de specificul antrenamentului şi competiţiei, precum şi în rezolvarea unor probleme teoretice şi practice noi **Rezultatele învățării** **4.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul conduce activități teoretice, practice și evaluează efectul acestora Studentul/absolventul gestionează resursa umană, și materială în antrenament și competiție Studentul/absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, în funcție de particularitățile grupelor **4.2.Abilități** Studentul/absolventul particularizează metodele didactice și de evaluare Studentul/absolventul aplică metode de management organizațional și educațional Studentul/absolventul creează programe în funcție de particularitățile grupelor de subiecți **4.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor pe baza noțiunilor fundamentale dobândite Studentul/absolventul aplică proiecte și programe în domeniul sportului Studentul/absolventul inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților C5 Organizarea şi desfăşurarea activităţilor specifice sportului de performanţă prin cultivarea şi aprecierea spiritului sportiv, a fair-play-ului, a respectului faţă de valoarea şi valorile sportului, etică şi legalitate în domeniu **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a grupului Studentul/absolventul evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea cultivării fair-play-ului

	5.2.Abilități Studentul/absolventul coordonează activitățile de grup, promovând spiritul de echipă și fair-play-ului Studentul/absolventul selectează criterii și metode de organizare și desfăşurare a activităţilor specifice **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul utilizează terminologia specifică Studentul/absolventul demonstrează adaptarea rolului de lider prin sprijinirea și dezvoltarea celorlalți membri ai echipei
Competențe transversale și rezultatele învățării	CT1 Organizarea competiţiilor sportive pentru diferite eşaloane de pregătire, asigurarea condiţiilor de desfăşurare a competiţiilor sportive beneficiind de asistenţă calificată **Rezultatele învățării** **2.21. Cunoștințe** Studentul/absolventul selectează metode de instruire și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice Studentul / absolventul urmărește comportamentul general și specific categoriilor de vârstă, în vederea stabilirii impactului asupra calității vieții prin practicarea activităților fizice **2.22. Abilități** Studentul/absolventul adaptează metodele didactice, în situații neprevăzute Studentul/absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul valorifică responsabil cunoștințele și abilitățile dobândite Studentul/absolventul ajustează condiţiile de desfăşurare a competiţiilor CT2 Operarea cu programe digitale, utilizarea de software şi comunicarea într-o limba de circulaţie internaţională; abilitatea de a lucra într-un context internaţional, comportament etic; capacitatea de a lucra în echipă **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege tehnologiile digitale care pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive Studentul/absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei Studentul/absolventul cunoaște principiile etice și normele de integritate academică **2.2.Abilități** Studentul/absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, și de coordonare a echipei Studentul/absolventul integrează instrumente digitale pentru a valorifica activitățile educaționale și sportive Studentul/absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă Studentul/absolventul are abilitatea de a comunica eficient în limba străină, utilizând terminologia specifică domeniului Studentul/absolventul are capacitatea de a aplica principiile etice în activități academice și profesionale **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul manifestă autonomie în aplicațiile digitale pentru a atinge obiectivele propuse Studentul/absolventul încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și innovator Studentul/absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei Studentul/absolventul are abilitatea de a promova valori etice și de a gestiona dilemele morale în mediul sportiv și educațional

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Consolidarea şi perfecţionarea elementelor şi procedeelor tehnico-tactice de bază necesare cerinţelor modelului de joc modern. Consolidarea şi perfecţionarea acţiunilor tactice individuale şi colective în faza de atac şi apărare.
7.2. Obiectivele specifice	Perfecţionarea tehnicii de execuţie a elementelor şi procedeelor tehnice

	fundamentale şi speciale ale jocului de fotbal pe posturi. Formarea cunoştinţelor teoretice şi deprinderilor pentru elaborarea programării, proiectării şi planificării antrenamentului sportiv la fotbal juniori. Asigurarea cunoştinţelor privind evaluarea în antrenamentul sportiv la jocul de fotbal.

8. Conţinuturi

8.1 Curs – semestrul 3	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfășurare**
1.Tehnica jocului de fotbal. Acțiunile tehnico-tactice în jocul de fotbal (8 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma BB
2. Acțiunile tehnice în regim de viteză în jocul de fotbal. Materialele ajutătoare în îmbunătățirea nivelului tehnic în jocul de fotbal (8 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma BB
5. Documentele de planificare în jocul de fotbal. Realizarea unei lecții de antrenament. (4 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma BB
5. Documentele de planificare în jocul de fotbal. Realizarea unei lecții de antrenament. (4 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma BB
6. Ciclul săptămânal în jocul de fotbal în diferite perioade de pregătire (4 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma BB
8.1 Curs – semestrul 4	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfășurare**
1.Tactica jocului de fotbal (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma BB
2.Acțiunile tactice ofensive defensive și individuale și colective în jocul de fotbal (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma BB
3.Periodizarea tactică (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma BB
4.Posesia mingii în jocul de fotbal (2)	Prelegere interactivă	Curs în platforma BB
5.Tranziția în jocul de fotbal. Tranziția pozitivă și tranziția negativă. (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma BB
6.Sistemul tactic de joc 1-4-4-2 (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma BB
7.Sistemul tactic de joc 1-4-3-3 (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma BB
8.Sistemul tactic de joc 1-4-2-3-1 (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma BB
9.Sistemul tactic de joc 1-4-3-2-1 (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma BB
10.Sistemul tactic de joc 1-3-5-2 (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma BB
11. Avantajele și dezavantajele unor sisteme de joc în relație cu alte sisteme de joc. Sistem contra sistem.(4 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma BB
12. Pregătirea fizică integrată în jocul de fotbal (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma BB
13. Refacerea după efortul din jocul de fotbal. Metode și principi. (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma BB

Bibliografie

Bondrea, M. – *Note de curs*

Ciolcă, S. (2006). *Fotbal - Curs de aprofundare. Pregătire antrenori*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Bondrea, M. (2012). *Program de exerciţii pliometrice în antrenamentul fotbaliştilor juniori A*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Ghidul antrenorului de fotbal – copii şi juniori (*lucrare colectivă*) (2003). Bucureşti: Editura Axis Mundi

Miu, Ş. şi Velea, F. (2002). *Fotbal. Specializare.* Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Păun D. (2010). *Fotbal-tehnică şi tactică*. Bucureşti: Editura Bren

Păun, D. (2012). *Fotbal –curs in format IFR*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Păun, D. (2023). *Fotbal. Jocuri dinamice în lecția de educație fizică*, Brașov, Editura Universității Transilavania.

Păun, D.(2023). *Fotbal. Fundamente teoretice și metodice*, Brașov, Editura Universității Transilvania

Petrescu, T., Dehelean, O., (2001). *Fotbal. Probleme de antrenament şi joc.* Bucureşti: Editura F*RM*

Rădulescu, M., Velea, F., Păun, D. (2006). *Fotbal pentru copii şi juniori. Culegere de idei şi soluţii metodice*. Bucureşti: Editura FRF		
8.2 Lucrări practice - semestrul 3	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1.Conţinutul şi mijloacele încălzirii în lecţia de antrenament în perioada de pregătire, precompetiţională. Metode şi mijloace de perfecţionare a lovirii şi conducerii mingi (4 ore)	Metoda explicaţie, Metoda demonstraţie	Studiu materiale ilustrative: planşe, filme, kinograme
2.Conţinutul şi mijloacele încălzirii în lecţia de antrenament în perioada de vară precompetiţională şi competiţională. Metode şi mijloace de perfecţionare preluării mingii (4 ore)	Metoda explicaţie, Metoda demonstraţie	Studiu materiale ilustrative: planşe, filme, kinograme
3.Conţinutul şi mijloacele părţii pregătitoare a lecţiei de antrenament – mijloace folosite în perioada pregătitoare şi precompetiţională.Metode şi mijloace pentru perfecţionarea mişcărilor înşelătoare (fente) (4 ore)	Metoda explicaţie, Metoda demonstraţie	Studiu materiale ilustrative: planşe, filme, kinograme
4.Conţinutul şi mijloacele folosite în perioada de vară şi competiţională în antrenament. Metode şi mijloace pentru perfecţionarea centrărilor şi a loviturilor de colţ**.** (4 ore)	Metoda explicaţie, Metoda demonstraţie	Studiu materiale ilustrative: planşe, filme, kinograme
5.Conţinutul şi mijloacele părţii fundamentale a lecţiilor de antrenament în toate perioadele de antrenament. Metode şi mijloace pentru perfecţionarea loviturilor libere directe şi indirecte. (4 ore)	Metoda explicaţie, Metoda demonstraţie	Studiu materiale ilustrative: planşe, filme, kinograme
6.Metode şi mijloace pentru dezvoltarea vitezei generale şi vitezei specifice jucătorilor de fotbal. Marcaj – demarcaj. (6 ore)	Metoda explicaţie, Metoda demonstraţie	Studiu materiale ilustrative: planşe, filme, kinograme
7.Metode şi mijloace pentru dezvoltarea forţei generale şi a forţei specifice. Pressing – mijloace şi metode. (2 ore)	Metoda explicaţie, Metoda demonstraţie	Studiu materiale ilustrative: planşe, filme, kinograme
8.3 Lucrări practice - semestrul 4	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1.Contraatacul: direct (cu dribling, cu pasă directă la vârful de contraatac), atacul rapid. (4 ore)	Metoda explicaţie, Metoda demonstraţie	Studiu materiale ilustrative: planşe, filme, kinograme
2.Tactici speciale în atac: atacul în superioritate numerică, evitarea poziţiei de offside. (4 ore)	Metoda explicaţie, Metoda demonstraţie	Studiu materiale ilustrative: planşe, filme, kinograme
3.Perfecţionarea combinaţiilor tehnico-tactice de 2 şi 3 jucători, de atac şi apărare. (4 ore)	Metoda explicaţie, Metoda demonstraţie	Studiu materiale ilustrative: planşe, filme, kinograme
4.Perfecţionarea tehnicii şi a acţiunilor tehnico-tactice individuale de atac şi apărare specifice specializării pe posturi. Lucru în cadrul relaţiei de 1 contra 1. (4 ore)	Metoda explicaţie, Metoda demonstraţie	Studiu materiale ilustrative: planşe, filme, kinograme
5**.** Tranziția pozitivă și negativă. Aplicații ptactice. (4 ore)	Metoda explicaţie, Metoda demonstraţie	Studiu materiale ilustrative: planşe, filme, kinograme
6. Sisteme tactice de joc. Aplicații practice. (4 ore)	Metoda explicaţie, Metoda demonstraţie	Studiu materiale ilustrative: planşe, filme, kinograme
7. Teste fizice și tehnice în jocul de fotbal. Aplicații practice (4 ore)	Metoda explicaţie, Metoda demonstraţie	Studiu materiale ilustrative: planşe, filme, kinograme

Bibliografie

Bondrea, M. *Note de curs*

Ciolcă, S. (2006). *Fotbal - Curs de aprofundare. Pregătire antrenori*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Gheorghe, D. (2005). *Teoria antrenamentului sportiv*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Ghidul antrenorului de fotbal – copii şi juniori (*lucrare colectivă*) (2003). Bucureşti: Editura Axis Mundi

Legile Jocului, (2019), Bucureşti, Editura FRF;

Miu, Ş. şi Velea, F. (2002). *Fotbal. Specializare.* Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Păun D. (2010). *Fotbal-tehnică şi tactică*. Bucureşti: Editura Bren

Păun, D. (2012). *Fotbal –curs in format IFR*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*
Petrescu, T., Dehelean, O., (2001). *Fotbal. Probleme de antrenament şi joc.* Bucureşti: Editura F*RM*
Rădulescu, M., Velea, F., Păun, D. (2006). *Fotbal pentru copii şi juniori. Culegere de idei şi soluţii metodice*. Bucureşti: Editura FRF
ROAF , (2019), Bucureşti, Editura FRF;

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu antrenorii de la cluburile şi asociaţiile sportive

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințe acumulate: răspunsuri la întrebări	Sem. 3, 4 Examene	60%
10.5 Lucrări practice	Verificare practico-metodică pe parcursul semestrului	Probe de control	30%
	Studiu individual: realizarea proiectului cu temă impusă	Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
Cunoaşterea noţiunilor fundamentale ale domeniului Utilizarea terminologiei corecte Elaborarea proiectelor.			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
TEORIA ŞI PRACTICA PE RAMURĂ DE SPORT - VOLEI

4. **Date despre program**

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Ştiinţa sportului
1.5. Ciclul de studii	Masterat
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi antrenament sportiv

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Teoria şi practica pe ramură de sport - Volei**						
2.2. Codul disciplinei	SSEF EFAS2309 SSEF EFAS2409						
2.3.Titularul activităţilor de curs							
2.4.Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.5. Anul de studiu	II	2.5 Semestrul 3	4	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7Regimul disciplinei	DAP
		2.5 Semestrul 4	3	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7Regimul disciplinei	DAP

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	7	din care: 3.2 curs	4	3.3 lucrări practice	3
Sem. 3	56		28		28
Sem. 4	42		28		28
3.4 Total ore din planul de învăţământ	98	3.5 din care curs	56	3.6 lucrări practice	56
3.7 Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					70
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					70
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					38
Tutoriat					4
Examinări					6
Alte activităţi					

3.8 Total ore studiu individual	**188**
3.9 Total ore pe semestru	**300**
3.10 Număr de credite	**6/6**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Fundamentele ştiinţifice ale jocurilor sportive-Volei, Metodica predării voleiului în şcoală
4.2 de competenţe	Utilizarea curentă a mijloacelor desprinse în timpul studiilor de licenţă

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipament de predare multimedia
5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Sala de jocuri sportive cu dotări adecvate -Fileu, stâlpi de susţinere, antene de delimmitarea a spaţiului de joc aerian, mingi, bănci de gimnastică, scări fixe.

6. Competenţe şi rezultatele învăţării

profesionale și rezultatele	C2 Identificarea modelelor de pregătire a performanţei sportive şi implementarea lor în cadrul antrenamentului **Rezultatele învăţării** **2.1.Cunoştinţe** Studentul/absolventul cunoaște problematica Științei sportului si educației fizice astfel încât să

	urmărească și să intervină în contexte formative și educative Studentul / absolventul dobândește deprinderi şi abilităţi necesare pentru realizarea unor proiecte profesionale Studentul / absolventul dobândește capacitatea de adaptare a cunoștințelor fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării **2.2.Abilități** Studentul/absolventul analizează și interpretează sensurile concepte de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului Studentul/absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente Studentul/absolventul identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul răspunde nevoilor subiecților prin cunoștințele dobândite. Studentul/absolventul aplică responsabil abilitățile, adaptând cunoștințele teoretice și practice dobândite Studentul/absolventul aplică adaptând abordările științifice de actualitate în activitățile de cercetare derulate C3 Abordarea procesuală a motricităţii specifice sportului de performanţă în baza legilor creşterii şi dezvoltării pentru optimizarea capacităţii biomotrice **Rezultatele învățării** **3.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul explică achizițiile teoretice și practice, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor Studentul/absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. Studentul/absolventul gestionează resursa umană și materială în educație fizică și sport **3.2.Abilități** Studentul/absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în diferite contexte. Studentul/absolventul aplică elemente de management organizațional și eucațional. Studentul/absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente **3.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul / absolventul își asumă măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților Studentul/absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate Studentul/absolventul ajustează nevoile motrice ale subiecților prin conținuturi specifice C4 Utilizarea cunoştinţelor dobândite în situaţii inedite dictate de specificul antrenamentului şi competiţiei, precum şi în rezolvarea unor probleme teoretice şi practice noi **Rezultatele învățării** **4.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul conduce activități teoretice, practice și evaluează efectul acestora Studentul/absolventul gestionează resursa umană, și materială în antrenament și competiție Studentul/absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, în funcție de particularitățile grupelor **4.2.Abilități** Studentul/absolventul particularizează metodele didactice și de evaluare Studentul/absolventul aplică metode de management organizațional și educațional Studentul/absolventul creează programe în funcție de particularitățile grupelor de subiecți **4.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor pe baza noțiunilor fundamentale dobândite Studentul/absolventul aplică proiecte și programe în domeniul sportului Studentul/absolventul inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților C5 Organizarea şi desfăşurarea activităţilor specifice sportului de performanţă prin cultivarea şi aprecierea spiritului sportiv, a fair-play-ului, a respectului faţă de valoarea şi valorile sportului, etică şi legalitate în domeniu **Rezultatele învățării** **5.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a grupului Studentul/absolventul evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea cultivării fair-play-

	ului **5.2.Abilități** Studentul/absolventul coordonează activitățile de grup, promovând spiritul de echipă și fair-play-ului Studentul/absolventul selectează criterii și metode de organizare și desfăşurare a activităţilor specifice **5.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul utilizează terminologia specifică Studentul/absolventul demonstrează adaptarea rolului de lider prin sprijinirea și dezvoltarea celorlalți membri ai echipei
Competențe transversale și rezultatele învățării	CT1 Organizarea competiţiilor sportive pentru diferite eşaloane de pregătire, asigurarea condiţiilor de desfăşurare a competiţiilor sportive beneficiind de asistenţă calificată **Rezultatele învățării** **2.23. Cunoștințe** Studentul/absolventul selectează metode de instruire și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice Studentul / absolventul urmărește comportamentul general și specific categoriilor de vârstă, în vederea stabilirii impactului asupra calității vieții prin practicarea activităților fizice **2.24. Abilități** Studentul/absolventul adaptează metodele didactice, în situații neprevăzute Studentul/absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul valorifică responsabil cunoștințele și abilitățile dobândite Studentul/absolventul ajustează condiţiile de desfăşurare a competiţiilor CT2 Operarea cu programe digitale, utilizarea de software şi comunicarea într-o limba de circulaţie internaţională; abilitatea de a lucra într-un context internaţional, comportament etic; capacitatea de a lucra în echipă **Rezultatele învățării** **2.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul înțelege tehnologiile digitale care pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive Studentul/absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei Studentul/absolventul cunoaște principiile etice și normele de integritate academică **2.2.Abilități** Studentul/absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, și de coordonare a echipei Studentul/absolventul integrează instrumente digitale pentru a valorifica activitățile educaționale și sportive Studentul/absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă Studentul/absolventul are abilitatea de a comunica eficient în limba străină, utilizând terminologia specifică domeniului Studentul/absolventul are capacitatea de a aplica principiile etice în activități academice și profesionale **2.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul manifestă autonomie în aplicațiile digitale pentru a atinge obiectivele propuse Studentul/absolventul încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și innovator Studentul/absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei Studentul/absolventul are abilitatea de a promova valori etice și de a gestiona dilemele morale în mediul sportiv și educațional

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cursul îşi propune să contribuie la formarea competenţelor necesare unui profesor – antrenor, specializat în jocul de volei, în vederea desfăşurării unui proces de pregătire sportivă la nivel de performanţă
7.2 Obiectivele specifice	Cunoaşterea operaţiilor (acţiunilor de bază) pentru aprofundarea şi perfecţionarea tehnicii şi tacticii jocului (acţiunilor de joc); Consolidarea deprinderilor specifice jocului de volei (acţiunile de bază); Cunoaşterea conţinutului procesului de instruire la nivelul seniorilor începând

	cu selecţia, utilizarea modelelor, elaborarea documentelor de planificare, metode şi procedee de investigare a acţiunilor jucătorilor proprii şi a adversarilor, metode şi procedee de analiză a antrenamentului şi jocului etc.

8. Conţinuturi

8.1 Curs - semestrul 3	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfășurare**
1 Efortul şi refacerea în jocul de volei: specificul efortului în jocul de volei; dinamica efortului în jocul de volei; relaţia efort oboseală, orientarea efortului (12 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma Blackboard
2. Periodizarea procesului de pregătire. Priorităţi în programarea instruirii potrivit exigenţelor specifice diverselor etape şi perioade ale planului anual şi în raport cu calendarul competiţional (8 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma Blackboard
2. Periodizarea procesului de pregătire. Priorităţi în programarea instruirii potrivit exigenţelor specifice diverselor etape şi perioade ale planului anual şi în raport cu calendarul competiţional (8 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma Blackboard
8.1 Curs - semestrul 4	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfășurare**
1. Modelele de performanţă (4 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma Blackboard
2. Modele de joc specifice voleiului internaţional (4 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma Blackboard
2. Modele de joc specifice voleiului internaţional (2 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma Blackboard
3 Proiectarea, planificarea şi programarea antrenamentului în jocul de volei: specializare, obiective, conţinut, metodica elaborării documentelor de planificare (6 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma Blackboard
4. Evaluarea în jocul de volei. evaluarea pregătirii: probe, norme, test; Evaluarea concursului – indici de eficienţă (6 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma Blackboard
5. Antrenorul/profesorul - conducerea echipei în competiţii (6 ore)	Prelegere interactivă	Curs în platforma Blackboard

Bibliografie

Cojocaru, A. M. *Note de curs*

Bompa, T. (2001). *Teoria şi metodica antrenamentului – Periodizarea*. Bucureşti: CNFPA.

Cojocaru, A. (2007). *Model şi modelare în voleiul de performanţă*. Craiova: Editura Universitaria

Cojocaru, A. (2008). *Voleiul la juniori.* Craiova: Editura Universitaria

Cojocaru, A., Ioniţă, M (2008). *Volei-aprofundare*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Cojocaru, A., Cojocaru, M (2009). *Volei – teorie şi practică*. Bucureşti: Editura Bren

Cojocaru, A., Cojocaru, M (2009). *Volei – antrenament şi performanţă*. Bucureşti: Editura Bren

Ghenadi, V. şi colab.(1995). *Volei – obiectivizarea instruirii*. Bacău: Editura Plumb

Drăgan, A, Cojocaru, A (2003). *Regulamentul jocului de volei cu comentarii.* Bucureşti: Editura Yes

Ioniţă, M.(2007). *Modelarea pregătirii jocului de volei din perspectiva modificărilor regulamentului.* Craiova: Editura Universitaria

Solomonov O., Solomonov, D (1998). *Curs de metodica predării voleiului.* Bucureşti: Editura F*RM*

8.2 Lucrări practice - semestrul 3	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfășurare**
1. Antrenarea jucătorului ridicător (coordonator) în cadrul formulelor de alcătuire a echipei, 4 + 2 şi 5 + 1 (6 ore)	Metoda explicației, demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe kinograme
2. Antrenarea jucătorului de centru în cadrul acţiunilor de atac şi apărare (8 ore)	Metoda explicației, demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe kinograme
3. Antrenarea sistemelor de apărare: cu centrul 2 avansat; cu C2 retras; pe culoar; (4 ore)	Metoda explicației, demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme
4. Antrenarea combinaţiilor de atac în cadrul formulelor de	Metoda explicației,	Studiere materiale

alcătuire a echipei 4+2 şi 5+1 – combinaţii cu intrare şi: - atac în urcare şi ridicare întinsă; - atac în urcare şi încrucişare (schimb de locuri); atac combinat L 1 şi L 2 (10 ore)	demonstraţie	ilustrative: filme, planșe kinograme
8.2 Lucrări practice - semestrul 4	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfășurare**
1. Antrenarea atacului împotriva sistemelor de apărare cu C2 avansat, C2 retras, pe culoar şi apărării adaptate (12 ore)	Metoda explicației, demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme
2. Antrenarea sistemelor de apărare cu C2 avansat, C2 retras, pe culoar şi adaptat împotriva diferitelor combinaţii de atac (8 ore)	Metoda explicației, demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme
3. Antrenarea relaţiei serviciu – preluare din serviciu în cadrul diferitelor aşezări tactice la preluarea din serviciu: - cu 4 jucători în preluare; - cu 3 jucători în preluare; - cu 2 jucători în preluare (8 ore)	Metoda explicației, demonstraţie	Studiere materiale ilustrative: filme, planșe și kinograme

Bibliografie

Cojocaru, A.M - *Note de curs*

Bompa, T. (2001). *Teoria şi metodica antrenamentului – Periodizarea*. Bucureşti: CNFPA.

Cojocaru, A. (2007). *Model şi modelare în voleiul de performanţă*. Craiova: Editura Universitaria

Cojocaru, A. (2008). *Voleiul la juniori.* Craiova: Editura Universitaria

Cojocaru, A., Ioniţă, M (2008). *Volei-aprofundare*. Bucureşti:, Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Cojocaru, A., Cojocaru, M (2009). *Volei – teorie şi practică*. Bucureşti: Editura Bren.

Cojocaru, A., Cojocaru, M (2009). *Volei – antrenament şi performanţă*. Bucureşti: Editura Bren

Ghenadi, V. şi colab.(1995). *Volei – obiectivizarea instruirii*. Bacău:Editura Plumb

Drăgan, A, Cojocaru, A (2003). *Regulamentul jocului de volei cu comentarii*. Bucureşti: Editura Yes.

Ioniţă, M.(2007). *Modelarea pregătirii jocului de volei din perspectiva modificărilor regulamentului.* Craiova: Editura Universitaria

Solomonov O., Solomonov, D. (1998). *Curs de metodica predării voleiului.* Bucureşti: Editura F*RM*.

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu profesorii de educaţie fizică şi sport din ciclul liceal şi universitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințe acumulate: răspunsuri la examene	Sem. 3, 4 Examene	60%
10.5 Lucrări practice	Verificare practico-metodică pe parcursul semestrului	Probe de control	30%
	Studiu individual: realizarea referatelor cu temă	Evaluarea proiectelor	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
Cunoaşterea noţiunilor fundamentale ale domeniului Utilizarea terminologiei corecte Realizarea proiectelor.			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
STAGIU DE PRACTICĂ ÎN ASOCIAȚII/ CLUBURI DE PERFORMANŢĂ - ATLETISM

5. **Date despre program**

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Ştiinţa sportului și educației fizice
1.5. Ciclul de studii	Masterat
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi antrenament sportiv

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Stagiu de practică în asociații sportive/cluburi sportive de performanță – Atletism**						
Codul disciplinei	SSEF_EFAS 2310 SSEF_EFAS 2410						
2.2.Titularul activităţilor de curs							
2.3.Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.4. Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	Vp	2.7. Regimul disciplinei	DO
		2.5 Semestrul	4	2.6. Tipul de evaluare	Vp	2.7. Regimul disciplinei	DO

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	-	3.3 lucrări practice	4
Sem. 3	28		-		28
Sem. 4	28		-		28
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**56**	**din care: 3.5 curs**	-	**3.6 lucrări practice**	**56**
7. Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notițe					45
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					45
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					40
Tutoriat					6
Examinări					8
Alte activităţi					

3.8 Total ore studiu individual	**144**
3.9 Total ore pe semestrul 3 și 4	**200**
3.10 Număr de credite	**4/4**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Teorie și practică în sporturi de apă - Înot
4.2 de competenţe	Utilizarea curentă a mijloacelor desprinse în timpul studiilor de licență

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Bazin de înot cu dotări specifice

6. Competențe și rezultatele învățării

Competențe Profesionale și rezultatele învățării	C1 Identificare şi utilizarea conceptelor, modelelor şi teoriilor privind proiectarea şi planificarea în antrenamentul sportiv **Rezultatele învățării** **1.17. Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște deprinderi și abilităţi de transpunerea în practică a cunoştinţelor dobândite Studentul/absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor Studentul/absolventul proiectează și planifică conținutul activităților la nivel individual și de grup. **1.18. Abilități** Studentul/absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. Studentul/absolventul proiectează și planifică programe educative și formative Studentul/absolventul adaptează programe în funcție de particularitățile subiecților **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul întocmește documente de planificare specific activității. Studentul/absolventul demonstrează inițiativă în planificarea și implementarea activităților educative și formative C6 Organizează activități de formare constructive, referitoare la capacitatea de performanţă, la procesele de studiere, analiză şi evaluare a capacităţii de performanţă **Rezultatele învățării** **6.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul selectează metode de instruire referitoare la capacitatea de performanţă Studentul/absolventul conduce activități teoretice și practice la nivelul diferitelor categorii de vârstă. **6.2.Abilități** Studentul/ absolventul aplică metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile Studentul/ absolventul particularizează metodele de intervenție și evaluare **6.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul adaptează activități formative, luând decizii informate Studentul/absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile capacității de vârstă
Competențe transversale și rezultatele învățării	CT3 Utilizarea adecvată a limbajului specific în procesul de comunicare cu specialişti din alte domenii, pentru a rezulta caracteristica de interdisciplinaritate **Rezultatele învățării** **3.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște terminologia specifică domeniului astfel încât să poată intervini în contexte formative și educative Studentul/absolventul cunoaște conceptele fundamentale ale altor domenii **3.2.Abilități** Studentul/absolventul analizează sensurile principale ale conceptelor de bază ale domeniului Studentul/absolventul recunoaște diferențele culturale din alte domenii în scopul valorificării diferențelor culturale sociale sau profesionale. **3.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea asupra noțiunilor fundamentale dobândite Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea de a promova un climat de respect și acceptare față de diversitatea cultural, socială sau profesional

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoaşterea şi aplicarea metodelor de antrenament specifice înotului la nivel de juniori și seniori, ținând cont de perioadele de pregătire și de ponderea factorilor antrenamentului în aceste perioade.
7.2 Obiectivele specifice	- Formarea cunoştinţelor şi priceperilor profesional-pedagogice necesare conducerii unei părţi din lecţia de antrenament, a întregii lecţii şi a unui ciclu de antrenamente. - Însuşirea unor cunoştinţe privind rezolvarea sarcinilor administrativ organizatorice ale antrenorilor. - Cunoaşterea specificului activităţii în organele de conducere a secţiei, clubului şi a FRNPM - Cunoaşterea şi aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor antrenamentului şi a structurilor de exerciţii pentru instruirea juniorilor

	și seniorilor. - Cunoaşterea modelelor ideale de performanţă la nivel de juniorat și seniorat.

8. Conţinuturi

8.2 Lucrări practice - semestrul 3	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfășurare**
1. Asistenţă la lecţii și înregistrarea conţinutului pregătirii la juniori (10 ore).	Metoda explicației, Metoda observației	Cu acordul antrenorului conducerea unor părți din lecție
2. Asistarea la probele şi normele de control specifice pentru selecția juniorilor pentru performanță (10 ore)	Metoda explicației, Metoda observației	Cu acordul antrenorului conducerea unor părți din lecție
3 Participarea şi înregistrare la juniori a 2 competiții (8 ore)	Metoda explicației, Metoda observației	Completare foaie de arbitraj
8.2 Lucrări practice - semestrul 4	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfășurare**
1. Asistenţă la lecţii și înregistrarea conţinutului pregătirii la nivel de înaltă performanță (seniori) (10 ore).	Metoda explicației, Metoda observației	Cu acordul antrenorului conducerea unor părți din lecție
2. Asistarea la probele şi normele de control specifice pentru selecția de înaltă performanță (seniori) (10 ore)	Metoda explicației, Metoda observației	Cu acordul antrenorului conducerea unor părți din lecție
3 Participarea şi înregistrare la seniori a 2 competiții (8 ore)	Metoda explicației, Metoda observației	Completare foaie de arbitraj

Bibliografie

1. Bompa T.,(2002) „Periodizarea: teoria şi metodologia antrenamentului”, Editura Ex Ponto,
2. Bompa T., (2003) „Totul despre pregătirea tinerilor campioni”, Editura Ex Ponto, București;
3. Costill, D.L., Maglischo, E.W., Richardson, A.B. (1992). Swimming, Oxford: Blackwell Scientific Publication
4. Counsilman, J.E., Counsilman, B.E., (1994) The new science of swimming, New-Jersey: Prentice Hall
5. Hannula, D., Thornton, N., (2001) The swim coaching bible, USA: Human Kinetics
6. Montgomery, J., Chambers, M., (2009) Mastering swimming, USA: Human Kinetics
7. Vasile, L., (2007) Înot pentru sănătate, Bucureşti: Editura Didactică şi Pedagogică, R.A.
8. Olaru, M., (1982) Înot, București: Editura Sport Turism
9. Foss, M.L., Keteyian, S.J. – (1998) Physiological basis for exercise and sport – sixth edition, USA: WCB McGraw-Hill
10. Maglischo, E.W., (1993) Swimming even faster, USA: Mayfield
11. Maglischo, E.W., (2003) Swimming fastest, USA: Human Kinetics
12. Pop, N.H., (2013) Înotul – competiție și utilitate, Cluj-Napoca: Risoprint
13. Szatmari, L., Ceontea, D., Pop, N.H., Baloga, I., (2009) Înot – Suport de curs. Lucrări practice, Uz intern

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu antrenorii de la cluburile și asociațiile sportive

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Lucrări practice	Cunoștințe acumulate	Verificare practică	60%
	Implicarea în activitățile practice	Evaluare pe parcurs	30%
	Studiu individual: proiectelor	Evaluare proiecte	10%
4. **Standard minim de performanţă**			
Cunoaşterea noţiunilor fundamentale ale domeniului; Utilizarea terminologiei corecte; Elaborarea proiectelor			

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
STAGIU DE PRACTICĂ ÎN ASOCIAȚII SPORTIVE/CLUBURI SPORTIVE DE PERFORMANȚĂ FOTBAL

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport și Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Ştiinţa sportului şi educaţiei fizice
1.5. Ciclul de studii	Master
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi antrenament sportiv

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei				**Stagiu de practică în asociații sportive/cluburi sportive de performanță Fotbal**			
Codul disciplinei				SSEF_EFAS 2310 SSEF_EFAS 2410			
2.2.Titularul activităţilor de curs							
2.3.Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.4. Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	Vp	2.7. Regimul disciplinei	DO
		2.5 Semestrul	4	2.6. Tipul de evaluare	Vp	2.7. Regimul disciplinei	DO

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	-	3.3 lucrări practice	4
Sem. 3	28		-		28
Sem. 4	28		-		28
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**56**	3.5. din care curs	-	**3.6 lucrări practice**	**56**
7. Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					45
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					45
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					40
Tutoriat					6
Examinări					8
Alte activităţi					

3.8 Total ore studiu individual	**144**
3.9 Total ore pe semestrul 3 şi 4	**200**
3.10 Număr de credite	**4/4**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive-Fotbal, Metodica predării fotbalului în școală
4.2 de competenţe	Utilizarea curentă a mijloacelor desprinse în timpul studiilor de licenţă

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Teren de fotbal regulamentar cu toate dotările specifice

6. Competențe și rezultatele învățării

Competențe Profesionale și rezultatele învățării	C1 Identificare şi utilizarea conceptelor, modelelor şi teoriilor privind proiectarea şi planificarea în antrenamentul sportiv **Rezultatele învățării** **1.19. Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște deprinderi și abilități de transpunerea în practică a cunoştinţelor dobândite Studentul/absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor Studentul/absolventul proiectează și planifică conținutul activităților la nivel individual și de grup. **1.20. Abilități** Studentul/absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. Studentul/absolventul proiectează și planifică programe educative și formative Studentul/absolventul adaptează programe în funcție de particularitățile subiecților **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul întocmește documente de planificare specific activității. Studentul/absolventul demonstrează inițiativă în planificarea și implementarea activităților educative și formative C6 Organizează activităţi de formare constructive, referitoare la capacitatea de performanţă, la procesele de studiere, analiză şi evaluare a capacităţii de performanţă **Rezultatele învățării** **6.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul selectează metode de instruire referitoare la capacitatea de performanţă Studentul/absolventul conduce activități teoretice și practice la nivelul diferitelor categorii de vârstă. **6.2.Abilități** Studentul/ absolventul aplică metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile Studentul/ absolventul particularizează metodele de intervenție și evaluare **6.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul adaptează activități formative, luând decizii informate Studentul/absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile capacității de vârstă
Competențe transversale și rezultatele învățării	CT3 Utilizarea adecvată a limbajului specific în procesul de comunicare cu specialişti din alte domenii, pentru a rezulta caracteristica de interdisciplinaritate **Rezultatele învățării** **3.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște terminologia specifică domeniului astfel încât să poată intervini în contexte formative și educative Studentul/absolventul cunoaște conceptele fundamentale ale altor domenii **3.2.Abilități** Studentul/absolventul analizează sensurile principale ale conceptelor de bază ale domeniului Studentul/absolventul recunoaște diferențele culturale din alte domenii în scopul valorificării diferențelor culturale sociale sau profesionale. **3.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea asupra noțiunilor fundamentale dobândite Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea de a promova un climat de respect și acceptare față de diversitatea cultural, socială sau profesional

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însuşirea cunoştinţelor, priceperilor şi deprinderilor cerute de profilul antrenorului de fotbal. Înţelegerea problemelor practice ale antrenamentului în raport cu diversitatea probelor cu care se confruntă antrenorul în activitatea directă cu sportivii.
7.2 Obiectivele specifice	Formarea deprinderilor practice de operare cu modele moderne de învăţare a exerciţiilor specifice Formarea şi dezvoltarea capacităţii de viitori selecţioneri şi arbitri Dezvoltarea capacităţii organizatorice şi de conducere a grupelor de sportivi

8. Conţinuturi

8.2 Lucrări practice - semestrul 3	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**

1. Asistenţă la lecţiile de antrenamentt și înregistrarea conţinutului pregătirii fizice a jucătorilor de fotbal seniori-senioare (8 ore)	Metoda observației, explicației	Studiu materiale ilustrative: planșe, filme, kinograme
2. Asistenţă la lecţii și înregistrarea conţinutului pregătirii de perfecţionare a acţiunilor tehnico-tactice individuale pe post şi a combinaţiilor tehnico-tactice de 2-3 jucători (8 ore)	Metoda observației, explicației	Studiu materiale ilustrative: planșe, filme, kinograme
3. Asistenţă la lecţii și înregistrarea conţinutului pregătirii practico-metodice de învățare a sistemelor de atac: 1-3-1, 1-4, 1-2-2 şi de apărare om la om pressing şi zonă. (4 ore)	Metoda observației, explicației	Studiu materiale ilustrative: planșe, filme, kinograme
3. Asistenţă la lecţii și înregistrarea conţinutului pregătirii practico-metodice de învățare a sistemelor de atac: 1-3-1, 1-4, 1-2-2 şi de apărare om la om pressing şi zonă. (4 ore)	Metoda observației, explicației	Studiu materiale ilustrative: planșe, filme, kinograme
4. Consolidarea cunoştinţelor şi deprinderilor de arbitraj al jocului de fotbal. (4 ore)	Metoda observației, explicației	Studiu materiale ilustrative: planșe, filme, kinograme
8.2 Lucrări practice - semestrul 4	**Metode de predare**	**Observaţii**
1. Modalităţi practice de dirijare a pregătirii fizice a jucătorilor de fotbal seniori- senioare (8 ore)	Metoda observației, explicației	Studiu materiale ilustrative: planșe, filme, kinograme
2. Consolidarea cunoştinţelor practico-metodice de perfecţionare a acţiunilor tehnico-tactice individuale pe post şi a combinaţiilor tehnico-tactice de 2-3 jucători (10 ore)	Metoda observației, explicației	Studiu materiale ilustrative: planșe, filme, kinograme
3. Consolidarea cunoştinţelor practico-metodice de dirijare a pregătirii sistemelor de atac: 1-3-1, 1-4, 1-2-2 şi de apărare om la om pressing şi zonă. (10 ore)	Metoda observației, explicației	Studiu materiale ilustrative: planșe, filme, kinograme

Bibliografie

Ciolcă, S. (2006). *Fotbal - Curs de aprofundare. Pregătire antrenori*. Bucureşti: Editura F*R M*

Bondrea, M. (2012). *Program de exerciţii pliometrice în antrenamentul fotbaliştilor juniori A*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Gheorghe, D. (2005). *Teoria antrenamentului sportiv*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Ghidul antrenorului de fotbal – copii şi juniori (*lucrare colectivă*) (2003). Bucureşti: Editura Axis Mundi

Miu, Ş. şi Velea, F. (2002). *Fotbal. Specializare.* Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Păun D. (2010). *Fotbal-tehnică şi tactică*. Bucureşti: Editura Bren

Păun, D. (2012). *Fotbal –curs in format IFR*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*

Petrescu, T., Dehelean, O., (2001). *Fotbal. Probleme de antrenament şi joc.* Bucureşti: Editura F*R M*

Rădulescu, M., Velea, F., Păun, D. (2006). *Fotbal pentru copii şi juniori. Culegere de idei şi soluţii metodice*. Bucureşti: Editura FRF

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu antrenorii de la cluburile şi asociaţiile sportive

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Lucrări practice	Cunoștințe acumulate	Verificare practică	60%
	Implicarea în activitățile practice	Evaluare pe parcurs	30%
	Studiu individual: proiectelor	Evaluare proiecte	10%

5. **Standard minim de performanţă**

Cunoaşterea noţiunilor fundamentale ale domeniului;
Utilizarea terminologiei corecte;
Elaborarea proiectelor

UNIVERSITATEA *SPIRU HARET*
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

FIŞA DISCIPLINEI
STAGIU DE PRACTICĂ ÎN ASOCIAȚII/ CLUBURI DE PERFORMANŢĂ - VOLEI

6. **Date despre program**

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea *Spiru Haret*
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Educaţie Fizică, Sport şi Kinetoterapie
1.4. Domeniul de studii	Ştiinţa sportului
1.5. Ciclul de studii	Masterat
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educaţie fizică şi antrenament sportiv

2.Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei				**Stagiu de practică în asociații sportive/cluburi sportive de performanță – Volei**			
Codul disciplinei				SSEF_EFAS 2310 SSEF_EFAS 2410			
2.2.Titularul activităţilor de curs							
2.3.Titularul activităţilor de lucrări practice							
2.4. Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	Vp	2.7. Regimul disciplinei	DO
		2.5 Semestrul	4	2.6. Tipul de evaluare	Vp	2.7. Regimul disciplinei	DO

3.Timpul total estimat (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	-	3.3 lucrări practice	4
Sem. 3	28		-		28
Sem. 4	28		-		28
3.4 Total ore din planul de învăţământ	56	**din care: 3.5 curs**	-	**3.6 lucrări practice**	**56**
7. Distribuţia fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					45
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					45
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					40
Tutoriat					6
Examinări					8
Alte activităţi					

3.8 Total ore studiu individual	**144**
3.9 Total ore pe semestrul 3 și 4	**200**
3.10 Număr de credite	**4/4**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Fundamentele științifice ale jocurilor sportive-Volei, Metodica predării voleiului în școală
4.2 de competenţe	Utilizarea curentă a mijloacelor desprinse în timpul studiilor de licență

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.2. de desfăşurare a lucrărilor practice	Sala de jocuri cu dotări adecvate: fileu,stâlpi de susţinere,antene de delimitare a spaţiului de joc, mingi,bănci de gimnastică, scări fixe

6. Competenţe și rezultatele învățării

Competenţe Profesionale şi rezultatele învăţării	C1 Identificare şi utilizarea conceptelor, modelelor şi teoriilor privind proiectarea şi planificarea în antrenamentul sportiv **Rezultatele învățării** **1.21. Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște deprinderi și abilități de transpunerea în practică a cunoştinţelor dobândite Studentul/absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor Studentul/absolventul proiectează și planifică conținutul activităților la nivel individual și de grup. **1.22. Abilități** Studentul/absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. Studentul/absolventul proiectează și planifică programe educative și formative Studentul/absolventul adaptează programe în funcție de particularitățile subiecților **1.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul întocmește documente de planificare specific activității. Studentul/absolventul demonstrează inițiativă în planificarea și implementarea activităților educative și formative C6 Organizează activităţi de formare constructive, referitoare la capacitatea de performanţă, la procesele de studiere, analiză şi evaluare a capacităţii de performanţă **Rezultatele învățării** **6.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul selectează metode de instruire referitoare la capacitatea de performanţă Studentul/absolventul conduce activități teoretice și practice la nivelul diferitelor categorii de vârstă. **6.2.Abilități** Studentul/ absolventul aplică metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile Studentul/ absolventul particularizează metodele de intervenție și evaluare **6.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul adaptează activități formative, luând decizii informate Studentul/absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile capacității de vârstă
Competenţe transversale și rezultatele învățării	CT3 Utilizarea adecvată a limbajului specific în procesul de comunicare cu specialişti din alte domenii, pentru a rezulta caracteristica de interdisciplinaritate **Rezultatele învățării** **3.1.Cunoștințe** Studentul/absolventul cunoaște terminologia specifică domeniului astfel încât să poată intervini în contexte formative și educative Studentul/absolventul cunoaște conceptele fundamentale ale altor domenii **3.2.Abilități** Studentul/absolventul analizează sensurile principale ale conceptelor de bază ale domeniului Studentul/absolventul recunoaște diferențele culturale din alte domenii în scopul valorificării diferențelor culturale sociale sau profesionale. **3.3. Responsabilitate și autonomie** Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea asupra noțiunilor fundamentale dobândite Studentul/absolventul își asumă responsabilitatea de a promova un climat de respect și acceptare față de diversitatea cultural, socială sau profesional

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însuşirea şi consolidarea cunoştinţelor teoretice şi practico-metodice necesare pregătirii voleibaliştilor. Formarea ca antrenori specialişti în voleiul de performanţă.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoaşterea operaţiunilor pentru stabilizarea, perfecţionarea, individualizarea şi optimizarea acţiunilor de joc; Dobândirea unor cunoştinţe sistematice, specifice metodologiei de optimizare a conducerii structurale a procesului de pregătire sportivă, la nivelul copiilor şi juniorilor; Dobândirea cunoştinţelor pentru a organiza şi conduce competiţii cu caractere de pregătire, de verificare şi cu obiective la nivel naţional, pentru copii şi juniori. Dezvoltarea gândirii metodice a studenţilor, necesară în instruirea colectivelor de elevi.

8. Conţinuturi

8.2 Lucrări practice - semestrul 3	Metode de predare	Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare
1. Participarea la lecţiile de antrenament la divizia A1 şi întocmirea a 10 protocoale de desfăşurare a antrenamentelor (20 ore)	Metoda explicației, Metoda observației	Studiu materiale ilustrative: planșe, filme, kinograme
2. Asistarea la competiţiile elevilor de toate categoriile şi implicarea directă în organizarea acestora (4 competiţii la nivelul Asociaţiei municipale de volei Bucureşti) (8 ore)	Metoda explicației, Metoda observației	Studiu materiale ilustrative: planșe, filme, kinograme
8.2 Lucrări practice - semestrul 4	**Metode de predare**	**Observaţii/ Modalitatea de desfăşurare**
1. Participarea şi realizarea înregistrărilor a 3 jocuri de volei din divizia A1feminin (12 ore)	Metoda explicației, Metoda observației	Studiu materiale ilustrative: planșe, filme, kinograme
2. Participarea şi realizarea înregistrărilor a 4 jocuri de volei din divizia A1masculin (16 ore)	Metoda explicației, Metoda observației	Studiu materiale ilustrative: planșe, filme, kinograme

Bibliografie

Cojocaru A, Ioniţă M. (2005). *Volei – caiet de lucrări pracrice.* Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*
Cojocaru, A. (2007). *Model şi modelare în voleiul de performanţă*. Craiova: Editura Universitaria Craiova
Cojocaru, A. (2008). *Voleiul la juniori*. Craiova: Editura Universitaria din Craiova
Cojocaru, A., Ioniţă, M. (2008. *Volei – aprofundare*. Bucureşti: Editura Fundaţiei *România de Mâine*
Cojocaru, A., Cojocaru, M. (2009). *Volei- antrenament şi performanţă*. Bucureşti: Editura Bren
Cojocaru, A., Cojocaru, M. *Volei – teorie şi practică*. Bucureşti: Editura Bren
Ghenadi, V. şi colab. (1995). *Volei – obiectivizarea instruirii*. Bacău. Editura Plumb
Ioniţă, M. (2007). *Modelarea pregătirii jocului de volei din perspectiva modificărilor regulamentului.* Craiova: Editura Universitaria Craiova
Sawula, L. (1980) - *Volleyball development model*, Ontario, Canadian Volleyball Association
Solomonov O., Solomonov, D (1998) - *Curs de metodica predării voleiului,* Bucureşti, Editura F*RM*

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Discutarea conţinuturilor disciplinei cu cadre didactice de la alte facultăţi de profil din ţară, cu antrenorii de la cluburile şi asociaţiile sportive

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Lucrări practice	Cunoștințe acumulate	Verificare practică	60%
	Implicarea în activitățile practice	Evaluare pe parcurs	30%
	Studiu individual: proiectelor	Evaluare proiecte	10%

Standard minim de performanţă

Cunoaşterea noţiunilor fundamentale ale domeniului;
Utilizarea terminologiei corecte;
Elaborarea proiectelor