

FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii/calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	METODE DE CERCETARE ȘTIINȚIFICĂ ÎN ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Vizitiu Lakhdari Elena				
Titularul activităților aplicative	Conf. univ. dr. Vizitiu Lakhdari Elena				
Anul de studiu	III	Semestrul	V	Tipul de evaluare	EXAMEN
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DC
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	3	Curs	2	Seminar	1	Laborator		Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	42	Curs	28	Seminar	14	Laborator		Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	25
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
II d) Tutoriat	
III Examinări	3
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	55
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	100
Numărul de credite	4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	• Curs onsite/online-prezentare PowerPoint
Desfășurare aplicații	Seminar • Sala seminar, computer, videoproiector
	Laborator •
	Proiect •

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Acordă sprijin elevilor în procesul de învățare CP4. Monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate CP7. Monitorizează dezvoltarea fizică a copiilor CP13. Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale
Competențe transversale	CT2. Competențe de autoconducere

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	1.1 Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate; 1.2 Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	1.1.1 Identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice; 1.2.1 Comunică eficient și utilizează terminologia specifică.
Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.	5.1 Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.	5.1.1 Întocmește documente de planificare a activității specifice.
Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.	6.1 Aplică elemente de management organizațional și educațional.	6.1.1 Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.
Selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.	7.1 Adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.	7.1.1 Coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.
Cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei.	8.1 Aplică conceptele etice în intervenții de tip cercetare-acțiune; 8.2 Folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.	8.1.1 Respectă principiile eticii și deontologiei; 8.1.2 Conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite 8.1.3 Se implică în activități de formare profesională continuă; 8.2.1 Comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.

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

Obiectivele generale al disciplinei	Obiectivul general constă în elaborarea și punerea în aplicare a unor metode de cercetare științifică în cadrul domeniului științei sportului și educației fizice, în vederea dezvoltării cunoașterii avansate și a contribuției semnificative la progresul teoretic și practic.(CP1, CP4, CP7, CP13, CT2)
-------------------------------------	--

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Prezentarea fișei disciplinei. Noțiuni specifice cercetării științifice (știința, caracteristicile științei, componentele științei, scopul științei, clasificarea științelor, știința activităților corporale)	2	Expunere, Prelegere, Starbursting	[1,9]
Cercetarea științifică (definiție, caracteristicile cercetării, tipuri de cercetare științifică, etapele cercetării, metodologia cercetării)	2	Expunere, Prelegere, Starbursting	[1,9]
Metodele de cercetare științifică, tehnicile de cercetare, clasificarea metodelor de cercetare)	2	Expunere, Prelegere, Starbursting	[1,9]
Metode de cercetare cu caracter general (metoda bibliografică, metoda istorică, metoda hermeneutică, metoda axiomatică, metoda matematică)	2	Expunere, Prelegere, Starbursting	[2,3,4]
Metode de cercetare cu caracter general (metoda cercetării operaționale, metoda modelării, metodele euristice, metoda Brainstorming, metoda Delphi)	2	Expunere, Prelegere, Starbursting	[2,3,4]
Metode de cercetare cu caracter general (metoda relațiilor impuse, metoda tehnicilor analitice, metoda interogativă, metoda studiului de caz)	2	Expunere, Prelegere, Starbursting	[2,3,4,12]
Metodă de investigație (observația)	2	Expunere, Prelegere, Starbursting	[4,6]
Metodă de investigație (experimentul)	2	Expunere, Prelegere, Starbursting	[4,6]
Metodă de investigație (ancheta)	2	Expunere, Prelegere,	[4,6]

		Starbursting	
Rolul ipotezei în cercetarea științifică	2	Expunere, Prelegere, Starbursting	[4,6]
Măsurarea și testarea în EFS	2	Expunere, Prelegere, Starbursting	[7,8,10]
Metode de analiză și interpretare –metoda statistică (media aritmetică, modulul, mediana, dispersia, abaterea standard, coeficientul de variabilitate)	2	Expunere, Prelegere, Starbursting	[7,8,10]
Metode de analiză și interpretare –metoda statistică (amplitudinea, corelația statistică, semnificația statistică)	2	Expunere, Prelegere, Starbursting	[11,13]
Redactarea și susținerea lucrărilor științifice; Etica cercetării științifice.	2	Expunere, Prelegere, Starbursting	[6,9]

Bibliografie

[1]ANA GUGIUMAN, ECATERINA ZETU, LIDIA CODREANCA, INTRODUCERE ÎN CERCETAREA PEDAGOGICĂ, ÎNDRUMAR PENTRU CADRELE DIDACTICE, CHIȘINĂU, EDITURA TEHNICĂ, 1993;

[2]GHEORGHE POPA, METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI, TIMIȘOARA, 1999;

[3]ADRIAN GAGEA, METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT, BUCUREȘTI, 1999;

[4]MARIAN NICULESCU, METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE ÎN EDUCAȚIEI FIZICĂ ȘI SPORT, BUCUREȘTI, 2002.

[5]ADRIAN GAGEA, RECOMANDĂRI PRIVIND REDACTAREA ȘI SUSȚINEREA LUCRĂRILOR DE LICENȚĂ ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI, BUCUREȘTI, 2003;

[6]MIHAI EPURAN, METODOLOGIA CERCETĂRII ACTIVITĂȚILOR CORPORALE, EDIȚIA A 2-A, BUCUREȘTI, 2005;

[7]VIRGIL TUDOR, MĂSURARE ȘI EVALUARE ÎN CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT, EDITURA ALPHA, 2005;

[8]MARIN CHIRAZI, METODE DE CERCETARE ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT, UNIVERSITATEA "ALEXANDRU IOAN CUZA" IAȘI;

[9]ENĂCHESCU, C., TRATAT DE METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE, ED. POLIROM, IAȘI, 2005

[10]ȚIȚAN EMILIA, GHIȚĂ SIMONA, TRANDAȘ CRISTINA, BAZELE STATISTICII, EDITURA METEORA PRESS, BUCUREȘTI;

[11]RIȘNEAC BORIS, DAN MILICI, ELENA RAȚĂ, UTILIZAREA TEHNICII DE CALCUL ÎN EVALUAREA PEFORMANȚELOR SPORTIVE, 2005;

[12]ROBERT K. YIN, STUDIUL DE CAZ, SOCIOLOGIE .ANTROPOLOGIE, EDITURA POLIROM, 2005;

[13]RAȚĂ ELENA, RIȘNEAC BORIS, MILICI DAN, PROGNOZAREA PREGĂTIRII PSIHOMOTRICE ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIVILOR PRIN APLICAREA MODELĂRII MATEMATICE, EDITURA CH.: VALINEX SA, CHIȘINĂU, 2007.

BIBLIOGRAFIE MINIMALĂ

[1]MIHAI EPURAN, METODOLOGIA CERCETĂRII ACTIVITĂȚILOR CORPORALE, EDIȚIA A 2-A, BUCUREȘTI, 2005;

[2]VIRGIL TUDOR, MĂSURARE ȘI EVALUARE ÎN CULTURĂ FIZICĂ ȘI SPORT, EDITURA ALPHA, 2005;

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Rolul ipotezei în cercetare. Rolul măsurării în cercetare.	2	Starbursting, Explicatia	[1,4]
Metoda observației. Prezentarea datelor sub formă de tabele.	2	Starbursting, Explicatia	[1,4]
Metoda experimentală. Calcularea indicatorilor statistici (media aritmetică, modulul, mediana,)	2	Starbursting, Explicatia	[1,3]
Metoda studiului de caz. Calcularea indicatorilor statistici (dispersia, abaterea standard, coeficientul de variabilitate)	2	Starbursting, Explicatia	[1,3]
Metoda anchetei. Calcularea indicatorilor statistici (amplitudinea, corelația statistică, semnificația statistică)	2	Starbursting, Explicatia	[3,4]
Reprezentări grafice. Calcularea testului t- Student	2	Starbursting, Explicatia	[1]
Prezentarea articolului științific in programul Power Point și aplicarea calcului statistic.	2	Starbursting, Explicatia	[1,2]

Bibliografie

[1]ADRIAN GAGEA, METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT, BUCUREȘTI, 1999;

[2]ADRIAN GAGEA, RECOMANDĂRI PRIVIND REDACTAREA ȘI SUSȚINEREA LUCRĂRILOR DE LICENȚĂ ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI, BUCUREȘTI, 2003;

[3]GHEORGHE POPA, METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI, TIMIȘOARA, 1999;

[4]MIHAI EPURAN, METODOLOGIA CERCETĂRII ACTIVITĂȚILOR CORPORALE, EDIȚIA A 2-A, BUCUREȘTI, 2005;

Bibliografie minimală

[1]MIHAI EPURAN, METODOLOGIA CERCETĂRII ACTIVITĂȚILOR CORPORALE, EDIȚIA A 2-A, BUCUREȘTI, 2005;

[2]GHEORGHE POPA, METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI, TIMIȘOARA, 1999;

[3]GHEORGHE POPA, METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI, TIMIȘOARA, 1999;

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, ciclul de licență.
Disciplina "Metode de cercetare științifică", oferă studenților o viziune globală integrativă privind activitatea de cercetare. Contribuie la formarea capacității de operaționalizare a conceptelor cercetării științifice și instrumentalizarea lor în domeniul EFS de aplicare în viața practică și profesională.

10. Evaluare

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Cunoașterea și prezentarea conceptelor și noțiunilor specifice cercetării științifice din domeniul Educației fizice și sportului (CP1, CP4, CP7, CP13, CT2)-pondere din nota finală 40% Participarea la o conferință științifică studențească din domeniul nostru de activitate-pondere din nota finală 10% (CP4, CP13, CT2)	Examen-Evaluare orală	50%
Seminar	Capacitatea de a elabora și prezenta în PowerPoint un articol științific din domeniul nostru de activitate -pondere din nota finală 30% (CP1, CP4, CP7, CP13, CT2) Demonstrarea corectă a calcului statistic din domeniul nostru de activitate-pondere din nota finala 20% (CP4, CP13, CT2)	Portofoliu + Evaluare continuă pe parcursul semestrului (pe baza activităților individuale și de grup desfășurate în cadrul seminariilor.	50%
Laborator			
Proiect			

Standard minim de performanță

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

- Elaborarea unui referat științific propus de către profesor (30 pagini)
- Participarea la o conferință științifică studențească din domeniul nostru de activitate

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

- Elaborarea și prezentarea unui articol științific din domeniul nostru de activitate

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
------------------	-------------------------------	----------------------------------

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
---------------	--------------------------------------

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
------------------------------	---------------------------------------

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
--	---------------------

FIȘA DISCIPLINEI (licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – ARTE MARTIALE 1				
Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Pricop Gheorghe				
Titularul activităților aplicative	Lect. univ. dr. Pricop Gheorghe				
Anul de studiu	III	Semestrul	5	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

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

I.a) Număr de ore, pe săptămână	6	Curs	2	Seminar	1	Lucrări practice	3	Proiect
I.b) Totalul de ore (pe semestru) din planul de învățământ	84	Curs	28	Seminar	14	Lucrări practice	42	Proiect

II. Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	35
II.b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	43
II.b) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	35
II.d) Tutoriat	
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	113
Total ore pe semestru (I.b+II+III+IV)	200
Numărul de credite	8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	- PC sau tabletă, videoproiector, suporturi electronice pentru unitatea de curs, prezentări PPT sau Prezi	
Desfășurare aplicații	Seminar	- PC sau tabletă, videoproiector, prezentări PPT sau Prezi
	Lucrări practice	resurse materiale: materiale didactice specifice pentru jocul de handbal
	Proiect	

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP2. Aplică strategii didactice CP3. Asigură gestionarea colectivului de elevi CP5. Pregătește conținutul lecției CP8. Analizează informații referitoare la condiția fizică personală CP11. Planifică programul de pregătire sportivă
-------------------------	---

Competențe transversale	CT1. Competențe sociale și de comunicare CT2. Competențe de autoconducere CT3. Își asumă responsabilitatea
-------------------------	--

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	1.1 Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate; 1.2 Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	1.1.1 Identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice; 1.2.1 Comunică eficient și utilizează terminologia specifică.
Explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică, fiziologie și psihologie în scopul utilizării eficiente în gestionarea efortului fizic sportiv.	2.1 Descrie parametrii de mișcare ai actelor și acțiunilor motrice.	2.1.1 Explică rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în diferitele tehnici de execuție ale actelor și acțiunilor motrice; 2.1.2 Explică rolul psihicului uman în activitățile motrice.
Evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea realizării obiectivelor de instruire	3.1 Selectează și combină criteriile și metode de evaluare a indicilor somatici, funcționali motrici și psihici.	3.1.1 Evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și psihomotrică.
Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.	4.1 Aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice; 4.2 Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. 4.3 Dezvolta și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse.	4.1.1 Evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; 4.2.1 Utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive; 4.3.1 Demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.
Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.	5.1 Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.	5.1.1 Întocmește documente de planificare a activității specifice.
Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.	6.1 Aplică elemente de management organizațional și educațional.	6.1.1 Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.
Selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.	7.1 Adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.	7.1.1 Coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.
Cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei.	8.1 Aplică conceptele etice în intervenții de tip cercetare-acțiune; 8.2 Folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.	8.1.1 Respectă principiile eticii și deontologiei; 8.1.2 Conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite 8.1.3 Se implică în activități de formare profesională continuă; 8.2.1 Comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.

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

Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe de specialitate și a modalităților de realizare a pregătirii sportive în ramura sportivă handbal.
-----------------------------------	--

8. Conținuturi

Curs – 28 ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Curs 1 Notiuni introductive in domeniul artelor martiale. Definiții, concept, istoric.	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 2 Caracteristicile si aspectele specifice artelor martiale traditionale.	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 3 Caracteristicile artelor martiale în perioada	2	Verbale (expunerea, explicația,	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4

contemporană.		conversația)	(disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 4 Artele marțiale în România. Organizare și structuri oficiale.	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 5 Specificul selecției în artele marțiale – caracteristici.	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 6 Selecția în artele marțiale, caracteristici pentru formarea grupelor de copii și debutanți.	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 7 Specificul de selecție la nivelul școlozilor de copii avansați și copii de performanță.	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 8 Selecția la nivelul juniorilor.	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 9 Sistemul probelor de control în selecție pentru practica și performanța în artele marțiale.	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 10 Factorii pregătirii în artele marțiale - pregătirea fizică	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 11 Factorii pregătirii în artele marțiale - pregătirea tehnică	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 12 Factorii pregătirii în artele marțiale - pregătirea tactică	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 13 Factorii pregătirii în artele marțiale - pregătirea teoretică	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 14 Factorii pregătirii în artele marțiale - pregătirea psihologică	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)

Bibliografie

1. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015
2. Pricop G., Fundamentarea teoretică, metodologică și conceptuală referitoare la modelarea, capacității motrice în stilul Vovinam Viet Vo Dao la copii, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2013
3. Pricop G., Dezvoltarea capacității motrice în artele marțiale la copii, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014
4. Pricop G., Teste și exerciții de evaluare în sporturile de luptă, Editura Universității "Ștefan Cel Mare", Suceava, 2014
5. Pricop G., Caietul antrenorului de Isshinryu, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015
6. Pricop G., Teste și exerciții psihofizice pentru evaluare în artele marțiale, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2015
7. Pricop, G., Kinesiologie – Editura Universității „Ștefan cel Mare” Suceava, 2015
8. Galan, D., Curs de autoapărare pentru studenți, anul 1 de studiu, Editura Cartea universitară, București,

2005

9. Hantău, I., Bocioacă, -Antrenamentul în judo, Editura Universității din Pitești, 1998
10. Ion Ene Mircea. Arte Marțiale. Autoapărare fizică, Universitatea Dunărea de Jos Galați
11. Iordache Enache Autoapărarea Fizică, Editura Romfel, 1992
12. Lascu, V., G., -Judo, Editura Sport-Turism, București, 1986
13. Lydie Raisin, Ghid de autoapărare - 1995
14. Muraru, A., Judo, Editura Sport-Turism, București, 1985
15. Orlandi, R., -Ju-Jitsu moderno, Editioni Mediteranee, Roma 1975

Bibliografie minimală

1. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015
2. Pricop G., Dezvoltarea capacității motrice în artele marțiale la copii, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014
3. Pricop G., Teste și exerciții psihofizice pentru evaluare în artele marțiale, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2015
4. Galan, D., Curs de autoapărare pentru studenți, anul 1 de studiu, Editura Cartea universitară, București, 2005

Aplicații (seminar) – 14 ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Seminar 1 Notiuni introductive in domeniul artelor martiale. Definiții, concept, istoric.	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Seminar 2 Caracteristicile si aspectele specifice artelor martiale traditionale.	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Seminar 3 Caracteristicile artelor martiale în perioada contemporană.	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Seminar 4 Artele martiale în România. Organizare si structuri oficiale.	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Seminar 5 Specificul selectiei in artele martiale – caracteristici.	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Seminar 6 Selecția in artele martiale, caracteristici pentru formarea grupelor de copii si debutanti.	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Seminar 7 Specificul de selecție la nivelul eșaloanelor de copii avansați și copii de performanță.	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Seminar 8 Selecția la nivelul juniorilor.	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Seminar 9 Sistemul probelor de control in selectie pentru practica si performant in artele martiale.	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Seminar 10 Factorii pregatirii in artele martiale - pregătirea fizică	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Seminar 11			Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)

Factorii pregătirii în artele marțiale - pregătirea tehnică	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Seminar 12 Factorii pregătirii în artele marțiale - pregătirea tactică	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Seminar 13 Factorii pregătirii în artele marțiale - pregătirea teoretică	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Seminar 14 Factorii pregătirii în artele marțiale - pregătirea psihologică	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)

Bibliografie

1. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015
2. Pricop G., Fundamentarea teoretică, metodologică și conceptuală referitoare la modelarea, capacității motrice în stilul Vovinam Viet Vo Dao la copii, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2013
3. Pricop G., Dezvoltarea capacității motrice în artele marțiale la copii, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014
4. Pricop G., Teste și exerciții de evaluare în sporturile de luptă, Editura Universității "Ștefan Cel Mare", Suceava, 2014
5. Pricop G., Caietul antrenorului de Isshinryu, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015
6. Pricop G., Teste și exerciții psihofizice pentru evaluare în artele marțiale, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2015
7. Pricop, G., Kinesiologie – Editura Universității „Ștefan cel Mare” Suceava, 2015
8. Galan, D., Curs de autoapărare pentru studenți, anul 1 de studiu, Editura Cartea universitară, București, 2005
9. Hantău, I., Bocioacă, -Antrenamentul în judo, Editura Universității din Pitești, 1998
10. Ion Ene Mircea. Arte Marțiale. Autoapărare fizică, Universitatea Dunărea de Jos Galați
11. Iordache Enache Autoapărarea Fizică, Editura Romfel, 1992
12. Lascu, V., G., -Judo, Editura Sport-Turism, București, 1986
13. Lydie Raisin, Ghid de autoapărare - 1995
14. Muraru, A., Judo, Editura Sport-Turism, București, 1985
15. Orlandi, R., -Ju-Jitsu moderno, Editioni Mediteranee, Roma 1975

Bibliografie minimală

1. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015
2. Pricop G., Dezvoltarea capacității motrice în artele marțiale la copii, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014
3. Pricop G., Teste și exerciții psihofizice pentru evaluare în artele marțiale, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2015
4. Galan, D., Curs de autoapărare pentru studenți, anul 1 de studiu, Editura Cartea universitară, București, 2005

Aplicații (lucrări practice) – 42 ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Lucrări practice 1 Consolidarea elementelor tehnice de bază. Salutul, pozițiile fundamentale și pozițiile de garda în atac și apărare.	3	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Lucrări practice 2 Consolidarea elementelor tehnice de bază. Intrarea în pozițiile specifice de garda folosite în atac și apărare. Deplasările.	3	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Lucrări practice 3	3	Verbale	Bibliografie 1.

Consolidarea elementelor tehnice de bază. Deplasările și pivotările pe diferite direcții.		(expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	(pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Lucrări practice 4 Consolidarea elementelor tehnice de bază. Deplasările și întoarcerea pe diferite direcții.	3	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Lucrări practice 5 Consolidarea elementelor tehnice de bază. Atacul cu bratele.	3	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Lucrări practice 6 Consolidarea elementelor tehnice de bază. Combinatii de atac cu bratele.	3	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Lucrări practice 7 Consolidarea elementelor tehnice de bază. Apararea contra atacului de brat.	3	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Lucrări practice 8 Consolidarea elementelor tehnice de bază. Atacul cu membrele inferioare.	3	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Lucrări practice 9 Consolidarea elementelor tehnice de bază. Combinatii de atac cu membrele inferioare.	3	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Lucrări practice 10 Consolidarea elementelor tehnice de bază. Apararea contra atacului de picior.	3	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Lucrări practice 11 Consolidarea elementelor tehnice de bază. Atacul combinat brat-picior.	3	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Lucrări practice 12 Consolidarea elementelor tehnice de bază. Aparare cna atacului cpmbinat brat-picior.	3	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Lucrări practice 13 Consolidarea elementelor tehnice de bază. Kata - Forme impuse individuale de lucru.	3	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Lucrări practice 14 Consolidarea elementelor tehnice de bază. Kata – Forme impuse cu partener de lucru.	3	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)

Bibliografie

1. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015
2. Pricop G., Fundamentarea teoretică, metodologică și conceptuală referitoare la modelarea, capacității motrice în stilul Vovinam Viet Vo Dao la copii, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2013
3. Pricop G., Dezvoltarea capacității motrice în artele marțiale la copii, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014
4. Pricop G., Teste și exerciții de evaluare în sporturile de luptă, Editura Universității "Ștefan Cel Mare", Suceava, 2014
5. Pricop G., Caietul antrenorului de Isshinryu, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015
6. Pricop G., Teste și exerciții psihofizice pentru evaluare în artele marțiale, Editura Didactică și

- Pedagogică, București, 2015
7. Pricop, G., Kinesiologie – Editura Universitatii „Stefan cel Mare” Suceava, 2015
 8. Galan, D., Curs de autoapărare pentru studenți, anul 1 de studiu, Editura Cartea universitară, București, 2005
 9. Hantău, I., Bocioacă, - Antrenamentul în judo, Editura Universității din Pitești, 1998
 10. Ion Ene Mircea. Arte Marțiale. Autoapărare fizică, Universitatea Dunărea de Jos Galați
 11. Iordache Enache Autoapărarea Fizică, Editura Romfel, 1992
 12. Lascu, V., G., - Judo, Editura Sport-Turism, București, 1986
 13. Lydie Raisin, Ghid de autoapărare - 1995
 14. Muraru, A., Judo, Editura Sport-Turism, București, 1985
 15. Orlandi, R., - Ju-Jitsu moderno, Editioni Mediteranee, Roma 1975

Bibliografie minimală

1. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015
2. Pricop G., Dezvoltarea capacității motrice în artele marțiale la copii, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014
3. Pricop G., Teste și exerciții psihofizice pentru evaluare în artele marțiale, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2015
4. Galan, D., Curs de autoapărare pentru studenți, anul 1 de studiu, Editura Cartea universitară, București, 2005

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților cadrului didactic, înarmează specialistul cu instrumente de operaționalizare a modalității de transmitere eficientă a informațiilor specifice pregătirii sportive în handbal. Disciplina urmărește să obișnuiască studenții cu realizarea unui proces instructiv-educativ bazat pe respectarea principiilor didactice și pe folosirea metodelor generale și specifice de predare în funcție de particularitățile subiecților, prin introducerea strategiilor educaționale centrate pe sportiv.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	- Cunoașterea conceptelor de bază ale antrenamentului sportiv (CP2, CP3, CP5, CP 8, CP 11, CP 12, CP 13, CT1, CT2, CT3). - Cunoașterea conceptelor specifice antrenamentului sportiv în handbal (CP2, CP3, CP5, CP 8, CP 11, CP 12, CP 13, CT1, CT2, CT3).	- examen scris și oral	50%
Seminar	Cunoașterea terminologiei specifice antrenamentului sportiv (CP2, CP3, CP5, CP 8, CP 11, CP 12, CP 13, CT1, CT2, CT3).	- probe de evaluare formativă (test docimologic- obligatoriu, referat/ eseu/ portofoliu/ participare conferințe/ participare competiții sportive – la alegere)	20%
Lucrări practice	Exersarea în structuri specifice de mijloace pentru consolidarea procedeeelor tehnice și a tacticii specifice (CP2, CP3, CP5, CP 8, CP 11, CP 12, CP 13, CT1, CT2, CT3).	- evaluarea potențialului motric prin probe de control	30%

Standard minim de performanță

Studenții sportivi de performanță și studenții angajați cu contract de muncă în domeniul studiilor vor putea beneficia de echivalarea activităților în domeniile respective, în funcție de nivelul de practicare / calificare, numai pe bază de cerere scrisă avizată de titularul de disciplină și aprobată de directorul de departament, dacă cererea este însoțită de adeverința eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / angajator.

10.1. Standard minim de performanță evaluare la CURS: Cunoașterea conceptelor de bază ale antrenamentului sportiv în handbal

10.2. Standard minim de performanță evaluare la SEMINAR: Cunoașterea conceptelor de bază ale antrenamentului sportiv în handbal

10.3. Standard minim de performanță evaluare la LUCRĂRI PRACTICE: Exersarea în structuri specifice de mijloace pentru consolidarea procedeeelor tehnice și a tacticii specifice jocului de handbal

Standard pentru nota 10

CURS: Cunoașterea conceptelor de bază și specifice antrenamentului sportiv în handbal

SEMINAR: Cunoașterea conceptelor de bază și specifice antrenamentului sportiv în handbal

LUCRĂRI PRACTICE: Exersarea în structuri specifice de mijloace pentru consolidarea procedeeelor tehnice și a tacticii specifice jocului de handbal

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
Data avizării	Semnătura responsabilului de program	
Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament	
Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului	

FIȘA DISCIPLINEI (licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – HANDBAL I				
Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin				
Titularul activităților aplicative	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin				
Anul de studiu	III	Semestrul	5	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

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

I.a) Număr de ore, pe săptămână	6	Curs	2	Seminar	1	Lucrări practice	3	Proiect
I.b) Totalul de ore (pe semestru) din planul de învățământ	84	Curs	28	Seminar	14	Lucrări practice	42	Proiect

II. Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	35
II.b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	43
II.b) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	35
II.d) Tutoriat	
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	113
Total ore pe semestru (I.b+II+III+IV)	200
Numărul de credite	8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	- PC sau tabletă, videoproiector, suporturi electronice pentru unitatea de curs, prezentări PPT sau Prezi	
Desfășurare aplicații	Seminar	- PC sau tabletă, videoproiector, prezentări PPT sau Prezi
	Lucrări practice	resurse materiale: materiale didactice specifice pentru jocul de handbal
	Proiect	

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP2. Aplică strategii didactice CP3. Asigură gestionarea colectivului de elevi CP5. Pregătește conținutul lecției CP8. Analizează informații referitoare la condiția fizică personală CP11. Planifică programul de pregătire sportivă
Competențe transversale	CT1. Competențe sociale și de comunicare CT2. Competențe de autoconducere CT3. Își asumă responsabilitatea

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	1.1 Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate; 1.2 Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	1.1.1 Identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice; 1.2.1 Comunică eficient și utilizează terminologia specifică.
Explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică, fiziologie și psihologie în scopul utilizării eficiente în gestionarea efortului fizic sportiv.	2.1 Descrie parametrii de mișcare ai actelor și acțiunilor motrice.	2.1.1 Explică rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în diferitele tehnici de execuție ale actelor și acțiunilor motrice; 2.1.2 Explică rolul psihicului uman în activitățile motrice.
Evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea realizării obiectivelor de instruire	3.1 Selectează și combină criteriile și metode de evaluare a indicilor somatici, funcționali motrici și psihici.	3.1.1 Evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și psihomotrică.
Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.	4.1 Aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice; 4.2 Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. 4.3 Dezvolta și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse.	4.1.1 Evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; 4.2.1 Utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive; 4.3.1 Demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.
Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.	5.1 Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.	5.1.1 Întocmește documente de planificare a activității specifice.
Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.	6.1 Aplică elemente de management organizațional și educațional.	6.1.1 Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.
Selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.	7.1 Adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.	7.1.1 Coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.
Cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei.	8.1 Aplică conceptele etice în intervenții de tip cercetare-acțiune; 8.2 Folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.	8.1.1 Respectă principiile eticii și deontologiei; 8.1.2 Conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite 8.1.3 Se implică în activități de formare profesională continuă; 8.2.1 Comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.

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

Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe de specialitate și a modalităților de realizare a pregătirii sportive în ramura sportivă handbal.
-----------------------------------	--

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Introducere – definiții, concept, istoric	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 7-14 + PPT (pus la dispoziție)

Caracteristici și tendințe ale jocului de handbal în perioada contemporană	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 15-17 + PPT (pus la dispoziție)
Analiza exigențelor impuse de practicarea handbalului de performanță	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 18-24 + PPT (pus la dispoziție)
Structura organizatorică a handbalului în România	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 26-29 + PPT (pus la dispoziție)
Selecția - caracteristici	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 30-33 + PPT (pus la dispoziție)
Selecția pentru formarea grupelor de copii începători	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 31-33 + PPT (pus la dispoziție)
Selecția la nivelul eșaloanelor de copii avansați (juniori IV) și copii de performanță (juniori III)	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 34-36 + PPT (pus la dispoziție)
Selecția la nivelul juniorilor	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 37-38 + PPT (pus la dispoziție)
Selecția - sistemul probelor de control	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 39-40 + PPT (pus la dispoziție)
Pregătirea sportivă în handbal - pregătirea fizică	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 41-59 + PPT (pus la dispoziție)
Pregătirea sportivă în handbal - pregătirea tehnică	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 60-62 + PPT (pus la dispoziție)
Pregătirea sportivă în handbal - pregătirea tactică	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 63-65 + PPT (pus la dispoziție)
Pregătirea sportivă în handbal - pregătirea teoretică	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 66-67+ PPT (pus la dispoziție)
Pregătirea sportivă în handbal - pregătirea psihologică	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 67-69 + PPT (pus la dispoziție)

Bibliografie

1. ACSINTE, A., 2003, Particularități psiho-fiziologice ale handbalului de performanță, editura Alma-Mater, Bacău
2. BAȘTIUREA, E., 2007, Handbal. Concepte, principii și căi de perfecționare ale antrenamentului, editura Academica, Galați
3. BOMPA, O.T., 2003, Performanța în jocurile sportive: Teoria și metodologia antrenamentului, traducere Școala Națională de Antrenori, Editura Ex- Ponto, Constanța (pus la dispoziție de titularul cursului)
4. DRAGNEA, A., MATE-TEODORESCU, S., M., 2002, Teoria sportului, editura FEST, București (pus la dispoziție de titularul cursului)
5. GHERMĂNESCU, KUNST I., HNAT, M., 2000, Handbal I, editura Fundației „România de Măine”, București
6. HANTĂU, C., 2000, Handbal, editura Alpha, Buzău
7. LEUCIUC, F.V., 2012, Aprofundare într-o ramură sportivă: handbal, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava

8. TRIBOI, V., PĂCURARU, A., 2013, Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, editura PIM, Iași

Bibliografie minimală

1. ACSINTE, A., 2003, Particularități psiho-fiziologice ale handbalului de performanță, editura Alma-Mater, Bacău
2. BAȘTIUREA, E., 2007, Handbal. Concepte, principii și căi de perfecționare ale antrenamentului, editura Academica, Galați
3. BOMPA, O.T., 2003, Performanța în jocurile sportive: Teoria și metodologia antrenamentului, traducere Școala Națională de Antrenori, Editura Ex- Ponto, Constanța (pus la dispoziție de titularul cursului)
4. HANTĂU, C., 2000, Handbal, editura Alpha, Buzău
5. LEUCIUC, F.V., 2012, Aprofundare într-o ramură sportivă: handbal, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava
6. TRIBOI, V., PĂCURARU, A., 2013, Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, editura PIM, Iași

Aplicații (seminar)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Introducere – definiții, concept, istoric	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 7-14 + PPT (pus la dispoziție)
Caracteristici și tendințe ale jocului de handbal în perioada contemporană	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 15-17 + PPT (pus la dispoziție)
Analiza exigențelor impuse de practicarea handbalului de performanță	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 18-24 + PPT (pus la dispoziție)
Structura organizatorică a handbalului în România	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 26-29 + PPT (pus la dispoziție)
Selecția - caracteristici	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 30-33 + PPT (pus la dispoziție)
Selecția pentru formarea grupelor de copii începători	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 31-33 + PPT (pus la dispoziție)
Selecția la nivelul eșaloanelor de copii avansați (juniori IV) și copii de performanță (juniori III)	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 34-36 + PPT (pus la dispoziție)
Selecția la nivelul juniorilor	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 37-38 + PPT (pus la dispoziție)
Selecția - sistemul probelor de control	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 39-40 + PPT (pus la dispoziție)
Pregătirea sportivă în handbal - pregătirea fizică	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 41-59 + PPT (pus la dispoziție)
Pregătirea sportivă în handbal - pregătirea tehnică	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 60-62 + PPT (pus la dispoziție)
Pregătirea sportivă în handbal - pregătirea tactică	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 63-65 + PPT (pus la dispoziție)
Pregătirea sportivă în handbal - pregătirea teoretică	1	Verbale (expunerea, explicația,	Bibliografie 7. p. 66-67+ PPT (pus la

Pregătirea sportivă în handbal - pregătirea psihologică	1	conversația) Verbale (expunerea, explicația, conversația)	dispoziție) Bibliografie 7. p. 67-69 + PPT (pus la dispoziție)
---	---	--	---

Bibliografie

1. ACSINTE, A., 2003, Particularități psiho-fiziologice ale handbalului de performanță, editura Alma-Mater, Bacău
2. BAȘTIUREA, E., 2007, Handbal. Concepte, principii și căi de perfecționare ale antrenamentului, editura Academica, Galați
3. BOMPA, O.T., 2003, Performanța în jocurile sportive: Teoria și metodologia antrenamentului, traducere Școala Națională de Antrenori, Editura Ex- Ponto, Constanța (pus la dispoziție de titularul cursului)
4. DRAGNEA, A., MATE-TEODORESCU, S., M., 2002, Teoria sportului, editura FEST, București (pus la dispoziție de titularul cursului)
5. GHERMĂNESCU, KUNST I., HNAT, M., 2000, Handbal I, editura Fundației „România de Măine”, București
6. HANTĂU, C., 2000, Handbal, editura Alpha, Buzău
7. LEUCIUC, F.V., 2012, Aprofundare într-o ramură sportivă: handbal, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava
8. TRIBOI, V., PĂCURARU, A., 2013, Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, editura PIM, Iași

Bibliografie minimală

1. ACSINTE, A., 2003, Particularități psiho-fiziologice ale handbalului de performanță, editura Alma-Mater, Bacău
2. BAȘTIUREA, E., 2007, Handbal. Concepte, principii și căi de perfecționare ale antrenamentului, editura Academica, Galați
3. BOMPA, O.T., 2003, Performanța în jocurile sportive: Teoria și metodologia antrenamentului, traducere Școala Națională de Antrenori, Editura Ex- Ponto, Constanța (pus la dispoziție de titularul cursului)
4. HANTĂU, C., 2000, Handbal, editura Alpha, Buzău
5. LEUCIUC, F.V., 2012, Aprofundare într-o ramură sportivă: handbal, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava
6. TRIBOI, V., PĂCURARU, A., 2013, Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, editura PIM, Iași

Aplicații (lucrări practice)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Consolidarea elementelor tehnice de bază ale jocului. Poziția fundamentală în atac și apărare	4	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 5. p. 10-17 + PPT (pus la dispoziție)
Consolidarea elementelor tehnice de bază ale jocului. Ținerea, prinderea și pasarea mingii de pe loc și din deplasare	4	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 5. p. 30-41 + PPT (pus la dispoziție)
Consolidarea elementelor tehnice de bază ale jocului. Conducerea mingii (driblingul simplu și multiplu) – scoaterea mingii din dribling	4	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 5. p. 42-46 + PPT (pus la dispoziție)
Consolidarea elementelor tehnice de bază ale jocului. Aruncarea: cu sprijin pe sol și din săritură – blocarea aruncării	4	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 5. p. 50-55 + PPT (pus la dispoziție)
Consolidarea elementelor tehnico-tactice individuale în atac și apărare. Pătrunderea pe culoar – închiderea culoarului de pătrundere	4	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 5. p. 55-61 + PPT (pus la dispoziție)
Consolidarea elementelor tehnico-tactice individuale în atac și apărare. Marcajul (direct, indirect, strâns și la supraveghere) – demarcajul	4	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 5. p. 61-67 + PPT (pus la dispoziție)

Consolidarea elementelor tehnico-tactice individuale în atac și apărare. Depășirea – contracararea depășirii	4	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 5. p. 73-84 + PPT (pus la dispoziție)
Consolidarea elementelor tehnico-tactice individuale în atac și apărare Complexe executate în condiții de joc	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 5. p. 84-90 + PPT (pus la dispoziție)
Consolidarea elementelor tehnico-tactice din jocul portarului: Poziția fundamentală, Deplasarea în poartă, Plasamentul, Procedee tehnice pentru apărarea aruncărilor de la distanță	4	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 5. p. 90-99 + PPT (pus la dispoziție)
Consolidarea elementelor tehnico-tactice din jocul portarului: Procedee tehnice pentru apărarea aruncărilor de la semicerc, Recuperarea mingii și lansarea contraatacului, Colaborarea cu apărătorii	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 5. p. 99-110 + PPT (pus la dispoziție)
Consolidarea elementelor tehnico-tactice din jocul pivotului: Poziția fundamentală, Plasamentul	4	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 5. p. 110-114 + PPT (pus la dispoziție)
Consolidarea elementelor tehnico-tactice din jocul pivotului: Pașii 1 și 2 ai pivotului, Colaborarea cu atacanții	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 5. p. 114-120 + PPT (pus la dispoziție)

Bibliografie

1. ACSINTE, A., 2003, Particularități psiho-fiziologice ale handbalului de performanță, editura Alma-Mater, Bacău
2. BAȘTIUREA, E., 2007, Handbal. Concepte, principii și căi de perfecționare ale antrenamentului, editura Academica, Galați
3. GHERMĂNESCU, KUNST I., HNAT, M., 2000, Handbal I, editura Fundației „România de Măine”, București
4. HANTĂU, C., 2000, Handbal, editura Alpha, Buzău
5. LEUCIUC, F.V., 2012, Aprofundare într-o ramură sportivă: handbal, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava

Bibliografie minimală

1. ACSINTE, A., 2003, Particularități psiho-fiziologice ale handbalului de performanță, editura Alma-Mater, Bacău
2. BAȘTIUREA, E., 2007, Handbal. Concepte, principii și căi de perfecționare ale antrenamentului, editura Academica, Galați
3. GHERMĂNESCU, KUNST I., HNAT, M., 2000, Handbal I, editura Fundației „România de Măine”, București
4. HANTĂU, C., 2000, Handbal, editura Alpha, Buzău
5. LEUCIUC, F.V., 2012, Aprofundare într-o ramură sportivă: handbal, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților cadrului didactic, înarmează specialistul cu instrumente de operaționalizare a modalității de transmitere eficientă a informațiilor specifice pregătirii sportive în handbal. Disciplina urmărește să obișnuiască studenții cu realizarea unui proces instructiv-educativ bazat pe respectarea principiilor didactice și pe folosirea metodelor generale și specifice de predare în funcție de particularitățile subiecților, prin introducerea strategiilor educaționale centrate pe sportiv.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	- Cunoașterea conceptelor de bază ale	- examen scris și oral	50%

	antrenamentului sportiv în handbal (CP2, CP3, CP5, CP 8, CP 11, CP 12, CP 13, CT1, CT2, CT3). - Cunoașterea conceptelor specifice antrenamentului sportiv în handbal (CP2, CP3, CP5, CP 8, CP 11, CP 12, CP 13, CT1, CT2, CT3).		
Seminar	Cunoașterea terminologiei specifice antrenamentului sportiv în handbal (CP2, CP3, CP5, CP 8, CP 11, CP 12, CP 13, CT1, CT2, CT3).	- probe de evaluare formativă (test docimologic- obligatoriu, referat/ eseu/ portofoliu/ participare conferințe/ participare competiții sportive – la alegere)	20%
Lucrări practice	Exersarea în structuri specifice de mijloace pentru consolidarea procedeelelor tehnice și a tacticii specifice jocului de handbal (CP2, CP3, CP5, CP 8, CP 11, CP 12, CP 13, CT1, CT2, CT3).	- evaluarea potențialului motric prin probe de control	30%

Standard minim de performanță

Studentii sportivi de performanță și studenții angajați cu contract de muncă în domeniul studiilor vor putea beneficia de echivalarea activităților în domeniile respective, în funcție de nivelul de practicare / calificare, numai pe bază de cerere scrisă avizată de titularul de disciplină și aprobată de directorul de departament, dacă cererea este însoțită de adeverința eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / angajator.

10.1. Standard minim de performanță evaluare la CURS: Cunoașterea conceptelor de bază ale antrenamentului sportiv în handbal

10.2. Standard minim de performanță evaluare la SEMINAR: Cunoașterea conceptelor de bază ale antrenamentului sportiv în handbal

10.3. Standard minim de performanță evaluare la LUCRĂRI PRACTICE: Exersarea în structuri specifice de mijloace pentru

consolidarea procedeelelor tehnice și a tacticii specifice jocului de handbal

Standard pentru nota 10

CURS: Cunoașterea conceptelor de bază și specifice antrenamentului sportiv în handbal

SEMINAR: Cunoașterea conceptelor de bază și specifice antrenamentului sportiv în handbal

LUCRĂRI PRACTICE: Exersarea în structuri specifice de mijloace pentru consolidarea procedeelelor tehnice și a tacticii specifice jocului de handbal

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii/calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT I: VOLEI		
Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Moroșan Larionescu Virgil Adrian		
Titularul activităților aplicative	Lect. univ. dr. Moroșan Larionescu Virgil Adrian		
Anul de studiu	III	Semestrul	5
Tipul de evaluare	Examen		
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară		DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă		DI

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

Număr de ore pe săptămână	6	Curs	2	Seminar	1	Lucrări practice	3	Proiect	
Totalul de ore din planul de învățământ	84	Curs	28	Seminar	14	Lucrări practice	42	Proiect	

Distribuția fondului de timp	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	45
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	38
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	30
Tutoriat	
Examinări	3
Alte activități:	

Total ore studiu individual	113
Total ore pe semestru	200
Numărul de credite	8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> • mod de organizare: frontal • resurse materiale: videoproiector, planșe, diagrame 	
Desfășurare aplicații	Seminar	<ul style="list-style-type: none"> • resurse materiale: videoproiector, planșe, diagrame
	Laborator	<ul style="list-style-type: none"> • mod de organizare: frontal, grup, individual • resurse materiale: cronometru, fluier, jaloane, bănci de gimnastică, mingi, aparate ajutătoare

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP2. Aplică strategii didactice CP3. Asigură gestionarea colectivului de elevi CP5. Pregătește conținutul lecției CP8. Analizează informații referitoare la condiția fizică personală CP11. Planifică programul de pregătire sportivă
Competențe transversale	CT1. Competențe sociale și de comunicare CT2. Competențe de autoconducere CT3. Își asumă responsabilitatea

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	1.1 Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate; 1.2 Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	1.1.1 Identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice; 1.2.1 Comunică eficient și utilizează terminologia specifică.
Explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică, fiziologie și psihologie în scopul utilizării eficiente în gestionarea efortului fizic sportiv.	2.1 Descrie parametrii de mișcare ai actelor și acțiunilor motrice.	2.1.1 Explică rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în diferitele tehnici de execuție ale actelor și acțiunilor motrice; 2.1.2 Explică rolul psihicului uman în activitățile motrice.
Evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea realizării obiectivelor de instruire	3.1 Selectează și combină criteriile și metode de evaluare a indicilor somatici, funcționali motrici și psihici.	3.1.1 Evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și psihomotrică.
Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.	4.1 Aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice; 4.2 Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. 4.3 Dezvolta și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse.	4.1.1 Evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; 4.2.1 Utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive; 4.3.1 Demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.
Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.	5.1 Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.	5.1.1 Întocmește documente de planificare a activității specifice.
Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.	6.1 Aplică elemente de management organizațional și educațional.	6.1.1 Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.
Selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.	7.1 Adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.	7.1.1 Coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.
Cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei.	8.1 Aplică conceptele etice în intervenții de tip cercetare-acțiune; 8.2 Folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.	8.1.1 Respectă principiile eticii și deontologiei; 8.1.2 Conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite 8.1.3 Se implică în activități de formare profesională continuă; 8.2.1 Comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.

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

Obiectivul general al disciplinei	- Cunoașterea și aplicarea metodelor de antrenament specifice voleiului la nivel de juniori și de seniori, ținând cont de perioadele de pregătire și de ponderea factorilor antrenamentului în aceste perioade.	
Obiectivele specifice	Curs	Formarea cunoștințelor și priceperilor profesional-pedagogice necesare conducerii unei părți din lecția de antrenament, a întregii lecții și a unui ciclu de antrenamente. Înșușirea unor cunoștințe privind rezolvarea sarcinilor administrativ organizatorice ale antrenorilor. Cunoașterea specificului activității în organele de conducere a secției, clubului și a FRV. Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor antrenamentului și a structurilor de exerciții pentru instruirea juniorilor și seniorilor. Cunoașterea modelelor ideale de performanță la nivelul juniorilor și seniorilor pe plan mondial.
	Seminar	Cunoașterea obligațiilor antrenorului la participarea în competițiile oficiale Înșușirea unor cunoștințe privind administrarea resurselor financiare și materiale atât în cadrul structurilor sportive cât și în cadrul deplasărilor specifice. Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de gestionare și aplanare a conflictelor. Cunoașterea și implementarea lor în cadrul antrenamentelor.

	Laborator	Formarea capacității de a utiliza aparatele ajutătoare și de a le depozita. Capacitatea antrenorului de a depista greșelile de tehnică și de a le corecta oportunități. Identificarea blocajelor în comunicare și adaptarea modalității de transmitere a informațiilor de natură tehnică și tactică. Cunoașterea sistemelor de atac și apărare, precum și a combinațiilor specifice.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Curs teoretic = 28 ore			
1. Elaborarea documentelor de evidență și control ale antrenorului la nivel de juniori.	2 ore	Curs interactiv Intuitive (observarea – metoda acvariului)	[2] pag . 124-135 [4] pag. 3-28
2. Selecția copiilor și juniorilor.	2 ore		[4] pag . 16-30
3. Forme de organizare și sistemul competițional la nivelul juniorilor.	2 ore	Jocul de rol Învățarea experiențială (Metoda KOLB)	[3] 49 pag. [4] pag . 56-95
4. Modelul de joc la nivelul juniorilor.	2 ore		
5. Modelul de pregătire la nivelul juniorilor. Componente, operații de elaborare, corelații.	2 ore	Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă)	[4] pag . 56-95
6. Particularitățile selecției secundare la nivelul juniorilor.	2 ore		
7. Dinamica componentelor antrenamentului la nivelul juniorilor în cadrul ciclului săptămânal și metodologia perfecționării acestora.	2 ore	Metoda Icebreak (spărgătorul de gheață)	[3] 49 pag.
8. Particularitățile pregătirii echipei în cantonamente și tabere de pregătire.	2 ore	Brainstorming	[4] pag . 220-245
9. Atribuțiile antrenorului înainte, în timpul și după terminarea jocului. Sarcinile și atribuțiile antrenorului la competiții de juniori.	2 ore	Lucrul în grupe mici Verbale (expunerea, explicația, conversația)	[3] 49 pag.
10. Conducerea echipei în competițiile amicale și oficiale. Modalități de evaluare a competiției la nivelul juniorilor.	2 ore		
11. Strategia de concurs. Pregătirea meciului, alcătuirea lotului.	2 ore	Intuitive (observarea – metoda acvariului)	[1] pag . 95-114 [4] pag . 289-304
12. Caracteristicile planificării antrenamentului sportiv la nivelul juniorilor.	2 ore		
13. Aparate ajutătoare incluse în metodica pregătirii.	2 ore	Explicația, conversația.	[5] 191 p.
14. Recapitulare, discutarea subiectelor de examen.	2 ore		

Bibliografie

- Bâc Octavian – „Volleyball”, Editura Universității din Oradea, 1999, 200p.
- Bompa Tudor – „Teoria și metodologia antrenamentului - periodizarea”, Ed. Tana, Curtea de Argeș, 2014, 436 p.
- Cojocar Adin – Ghid orientativ al antrenorului de volei, București, Federația Română de Volei, 2013.
- Iacob I. & colab. – “Manualul profesorului de volei”, Ed. Helios”, Iași 2000, 315 p.
- Larionescu Virgil – Teza de doctorat, Chișinău, 2012, 191 p.

Bibliografie minimală

- Bâc Octavian – „Volleyball”, Editura Universității din Oradea, 1999, 200p.
- Bompa Tudor – „Teoria și metodologia antrenamentului - periodizarea”, Ed. Tana, Curtea de Argeș, 2014, 436 p.
- Cojocar Adin – Ghid orientativ al antrenorului de volei, București, Federația Română de Volei, 2013.

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Volei Lucrări practice = 42 ore – Sem.5			
1. Metodica învățării jocurilor pregătitoare pentru învățarea/consolidarea acțiunilor de joc.	4 ore	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea),	[5] pag. 90-124
2. Metodica învățării paselor cu două mâini de sus și de jos conform cu sistemul de joc.	4 ore	intuitive (observarea, demonstrația),	[3] pag. 11-57 [1] pag. 115-180
4. Metodica instruirii serviciului pe zone și a primirii din serviciu.	4 ore	practice(exersarea), metoda aparatelor	
5. Instruirea apărării pe diagonale și pe culoar cu echipa.	4 ore	ajutătoare, învățarea prin descoperire.	[4]
5. Metodica instruirii plasării tactice a mingii.	4 ore		[2]
6. Instruirea jucătorilor pe cupluri și linii.	4 ore	practice(exersarea) metoda aparatelor	[4]

7. Organizarea defensivei cu blocaj în zona 4 și 2.	4 ore	ajutătoare, învățarea prin descoperire.	
8. Dispunerea jucătorilor în teren la serviciu și la primire în jocul bilateral.	4 ore	practice(exersarea)	[2]
9. Combinații în atac cu ridicător în linia I.	4 ore	practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare.	
10. Combinații în atac cu intrarea ridicătorului din linia a II-a.	4 ore	practice(exersarea)	[4]
11. Probe de control.	2 ore	demonstrația	
Volei seminar = 14 ore – Sem.5	14 ore	Jocul de rol	
1. Pregătirea fizică și capacitatea fizică în jocul de volei.	2 ore	Învățarea experiențială (Metoda KOLB)	[3] pag. 179-208
2. Pregătirea tactică în jocul de volei	2 ore	Metoda piramidei	
3. Pregătirea psihologică în cadrul antrenamentelor și competițiilor la jocul de volei	2 ore	(bulgarele de zăpadă)	
4. Pregătirea teoretică în volei	2 ore	Metoda Icebreak	
5. Metodologia programării instruirii cu aplicații în volei	2 ore	(spărgătorul de gheață)	
	2 ore	Brainstorming	
6. Metodica pregătirii echipei pentru meci	2 ore	Lucrul în grupe mici	
7. Testarea cunoștințelor, recapitulare.	2 ore		

Bibliografie

1. Conohova Tatiana – „Teoria și metodică jocului de volei: (curs de bază)”, Ed. Pim, 2014. (accesibil la Biblioteca USV).
2. Iacob I. & colab. – “Manualul profesorului de volei”, Ed. Helios”, Iași 2000, 315 p.
3. Larionescu Virgil – “Volei- Îndrumar practico-metodic” Ed. Univ. “Ștefan cel Mare” Suceava, 2010. (accesibil la Biblioteca USV).
4. Păcuraru A. – „Volei tehnică și tactică” – Ed. Universității „Dunărea de Jos” Galați, 2004. (accesibil la Biblioteca USV).
5. Ungur Natalia – „Tehnologii inovative în volei” Ed. University Press, Targu Mures, 2015. (accesibil la Biblioteca USV).
6. www.frvolei.ro 2022.

Bibliografie minimală

1. Conohova Tatiana – „Teoria și metodică jocului de volei: (curs de bază)”, Ed. Pim, 2014. (accesibil la Biblioteca USV).
2. Iacob I. & colab. – “Manualul profesorului de volei”, Ed. Helios”, Iași 2000, 315 p.
3. Larionescu Virgil – “Volei- Îndrumar practico-metodic” Ed. Univ. “Ștefan cel Mare” Suceava, 2010. (accesibil la Biblioteca USV).
4. Ungur Natalia – „Tehnologii inovative în volei” Ed. University Press, Targu Mures, 2015. (accesibil la Biblioteca USV).

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților cadrului didactic în ceea ce privește predarea jocului de volei, înarmând viitorul specialist cu cunoștințe și competențe pentru activitatea profesională ulterioară. Disciplina urmărește să formeze la studenți obișnuința conducerii unui proces didactic bazat pe respectarea principiilor metodice, precum și abordarea instruirii prin prisma metodelor didactice moderne, centrate pe elev. Competențele care se vor regăsi la absolventul prezentului curs vor asigura predarea acestei discipline la un nivel mediu, îmbinând patru compartimente importante ale disciplinei: tehnic, metodic, tactic și de regulament.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	- însușirea noțiunilor de bază ale disciplinei; - utilizarea terminologiei specifice; - cunoașterea noțiunilor de bază de arbitraj și de regulament;	- examen oral	40%

	- abilitatea de a întocmi sisteme de acționare metodice pentru învățarea unui procedeu tehnic; - capacitatea de analiză critică a formării și / sau corectării unei deprinderi specifice.		
Lucrări practice	Cunoașterea învățării deprinderilor motrice specifice jocului, acțiunilor tactice și a combinațiilor în atac, precum și identificarea și corectarea greșelilor de tehnică specifice disciplinei.	- evaluarea potențialului motric prin probe de control	40%
Seminar	Nota obținută la test, corecta întocmire și prezentarea portofoliului.	Portofoliu de evaluare.	20%
Standard minim de performanță			
Studentii sportivi de performanță și studenții angajați cu contract de muncă în domeniul studiilor vor putea beneficia de echivalarea activităților în domeniile respective, în funcție de nivelul de practicare / calificare, numai pe bază de cerere scrisă avizată de titularul de disciplină și aprobată de directorul de departament, dacă cererea este însoțită de adeverința eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / angajator.			
10.1. Standard minim de performanță evaluare la CURS: Cunoașterea conceptelor de bază ale antrenamentului sportiv 10.2. Standard minim de performanță evaluare la SEMINAR: Cunoașterea conceptelor de bază ale antrenamentului sportiv 10.3. Standard minim de performanță evaluare la LUCRĂRI PRACTICE: Exersarea în structuri specifice de mijloace pentru consolidarea procedeelelor tehnice și a tacticii specifice			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI (licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI A EDUCAȚIEI FIZICE
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT I - FOTBAL				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan-Marius				
Titularul activităților aplicative	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan-Marius				
Anul de studiu	III	Semestrul	5	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

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

I.a) Număr de ore pe săptămână	6	Curs	2	Seminar	1	Lucrări practice	3	Proiect	
I.b) Totalul de ore din planul de învățământ	84	Curs	28	Seminar	14	Lucrări practice	42	Proiect	

II. Distribuția fondului de timp	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	50
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	40
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	23
II d) Tutoriat	
III. Examinări	3
IV. Alte activități:	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	113
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	200
Numărul de credite	8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	PC, videoproiector, prezentări PPT sau Prezi, soft-uri educaționale, CD-uri sau DVD-uri, flip-chart, foi A1 și A3; manuale	
Desfășurare seminarii	Seminarii	videoproiector, prezentări PPT, flip-chart
Desfășurare aplicații	Lucrări practice	resurse materiale: cronometru, fluier, teren, porți, jaloane, conuri, mingi.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP2. Aplică strategii didactice CP3. Asigură gestionarea colectivului de elevi CP5. Pregătește conținutul lecției CP8. Analizează informații referitoare la condiția fizică personală CP11. Planifică programul de pregătire sportivă
-------------------------	---

Competențe transversale	CT1. Competențe sociale și de comunicare CT2. Competențe de autoconducere CT3. Își asumă responsabilitatea
-------------------------	--

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	1.1 Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate; 1.2 Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	1.1.1 Identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice; 1.2.1 Comunică eficient și utilizează terminologia specifică.
Explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică, fiziologie și psihologie în scopul utilizării eficiente în gestionarea efortului fizic sportiv.	2.1 Descrie parametrii de mișcare ai actelor și acțiunilor motrice.	2.1.1 Explică rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în diferitele tehnici de execuție ale actelor și acțiunilor motrice; 2.1.2 Explică rolul psihicului uman în activitățile motrice.
Evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea realizării obiectivelor de instruire	3.1 Selectează și combină criteriile și metode de evaluare a indicilor somatici, funcționali motrici și psihici.	3.1.1 Evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și psihomotrică.
Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.	4.1 Aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice; 4.2 Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. 4.3 Dezvolta și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse.	4.1.1 Evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; 4.2.1 Utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive; 4.3.1 Demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.
Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.	5.1 Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.	5.1.1 Întocmește documente de planificare a activității specifice.
Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.	6.1 Aplică elemente de management organizațional și educațional.	6.1.1 Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.
Selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.	7.1 Adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.	7.1.1 Coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.
Cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei.	8.1 Aplică conceptele etice în intervenții de tip cercetare-acțiune; 8.2 Folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.	8.1.1 Respectă principiile eticii și deontologiei; 8.1.2 Conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite 8.1.3 Se implică în activități de formare profesională continuă; 8.2.1 Comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.

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

Obiectivul general al disciplinei	Asigurarea unor competențe în vederea abordării și susținerii antrenamentelor la categoriile de vârstă U5-U10, U10-U13, U13-U16, U16-U19;(CP2,CP3,CP5, CP8,CP11,CP12,CP13,CT1,CT2,CT3)	
Obiectivele specifice	Curs	Cunoașterea conceptelor de bază referitoare la nevoile și caracteristicile jucătorului, organizarea și desfășurarea antrenamentelor, asigurarea mediului de învățare optim și conducerea meciurilor la categoriile de vârstă U5-U10, U10-U13, U13-U16, U16-U19;(CP2,CP3,CP5, CP8,CP11,CP12,CP13,CT1,CT2,CT3)
	Seminarii	Cunoașterea structurii și profilului activității antrenorului-formator UEFA C UEFA
	Lucrări practice	Coaching sesiunile de antrenament (organizare, prezentare, explicație, demonstrare, corectare, animare, observare, implicarea jucătorului în procesul de învățare, feedback, analiza și evaluare) la categoriile de vârstă U5-U10, U10-U13, U13-U16, U16-U19;(CP2,CP3,CP5, CP8,CP11,CP12,CP13,CT1,CT2,CT3)

8. Conținuturi

Curs – 28 ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<i>Curs 1:</i> Jucătorul 5-10 ani – caracteristici și nevoi	2 ore	Prelegerea, explicația, conversația	PPT(pus la dispoziție)
<i>Curs 2:</i> Antrenamentul 5-10 ani – bazele antrenamentului	2 ore		
<i>Curs 3:</i> Mediul de învățare și meciul 5-10 ani	2 ore		
<i>Curs 4:</i> Jucătorul 10-13 ani – caracteristici și nevoi	2 ore		
<i>Curs 5:</i> Antrenamentul 10-13 ani – bazele antrenamentului	2 ore		
<i>Curs 6:</i> Mediul de învățare și meciul 10-13 ani	2 ore		
<i>Curs 7:</i> Jucătorul 13-16 ani – caracteristici și nevoi	2 ore		
<i>Curs 8:</i> Antrenamentul 13-16 ani – bazele antrenamentului	2 ore		
<i>Curs 9:</i> Mediul de învățare și meciul 13-16 ani	2 ore		
<i>Curs 10:</i> Jucătorul 16-19 ani – caracteristici și nevoi	2 ore		
<i>Curs 11:</i> Antrenamentul 16-19 ani – bazele antrenamentului	2 ore		
<i>Curs 12:</i> Mediul de învățare și meciul 16-19 ani	2 ore		
<i>Curs 13:</i> Seniori, veterani - caracteristici și nevoi și bazele antrenamentului	2 ore		
<i>Curs 14:</i> Mediul de învățare și meciul la seniori și veterani	2 ore		
Seminarii – 14 ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<i>Seminar 1:</i> Structura-profil activitate antrenor-formator UEFA C UEFA;Prezentare FRF Coach	2 ore	Lucrul pe echipe, explicația, conversația	PPT(pus la dispoziție)
<i>Seminar 2:</i> Fotbal de bază – UEFA GRASSROOTS Program (Viziune, Misiune, Principii)	2 ore		
<i>Seminar 3:</i> Conectarea cu jocul – abordarea celor patru direcții: jucătorul, antrenamentul, mediul de învățare și meciul	2 ore		
<i>Seminar 4:</i> Planul de dezvoltare al Federației Române de fotbal (direcții de formare, etape de formare, faze din planul de formare, profil antrenament, competiții)	2 ore		
<i>Seminar 5:</i> Fazele jocului – ofensiv, defensiv și tranziții	2 ore		
<i>Seminar 6:</i> Filozofie de joc, concept de joc, stil de joc	2 ore		
<i>Seminar 7:</i> Fotbalul la persoanele cu dizabilități	2 ore		
Bibliografie			
5. GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – Fundamente Științifice, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2014 (accesibilă la Biblioteca USV)			
6. GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – Îndrumar practico-metodic, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV)			
7. GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – 120 de antrenamente la copiii de 8-10 ani, Editura Didactică și Pedagogică, RA, București, 2013 (accesibilă la Biblioteca USV)			
8. Savu Cătălin Vasile, Fundamentele Științifice ale Fotbalului, Editura „Ovidius University Press” Constanța, 2021 (pus la dispoziție de titularul cursului)			
9. Bichescu Andrade, Bazele Jocului de Fotbal, Editura „Eftimie Murgu” Reșița, 2013, (pus la dispoziție de titularul cursului)			
10. Neța Gheorghe, Bazele Jocului de Fotbal, Editura Risoprint, Cluj-Napoca,2005, (pus la dispoziție de titularul cursului)			
Bibliografie minimală			
1. GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – Îndrumar practico-metodic, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV)			
2. GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – Fundamente Științifice, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava,2014 (accesibilă la Biblioteca USV)			
3. GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – 120 de antrenamente la copiii de 8-10 ani, Editura Didactică și Pedagogică, RA, București, 2013 (accesibilă la Biblioteca USV)			

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Lucrări practice = 28 ore		Exersarea practică, demonstrația, explicația	
1. Modele de antrenamente prin metoda GAG la U6	3 ore		
2. Modele de antrenamente prin metoda GAG la U7	3 ore		
3. Modele de antrenamente prin metoda GAG la U8	3 ore		
4. Modele de antrenamente prin metoda GAG la U9	3 ore		
5. Modele de antrenamente prin metoda GAG la U10	3 ore		
6. Modele de antrenamente prin metoda GAG la U11	3 ore		
7. Modele de antrenamente prin metoda GAG la U12	3 ore		
8. Modele de antrenamente prin metoda GAG la U13	3 ore		
9. Modele de antrenamente prin metoda GAG la U14	3 ore		
10. Modele de antrenamente prin metoda GAG la U15	3 ore		
11. Modele de antrenamente prin metoda GAG la U16	3 ore		
12. Modele de antrenamente prin metoda GAG la U17	3 ore		
13. Modele de antrenamente prin metoda GAG la U18	3 ore		
14. Modele de antrenamente prin metoda GAG la U19	3 ore		

Bibliografie	
1.	GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – Fundamente Științifice, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2014 (accesibilă la Biblioteca USV)
2.	GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – Îndrumar practico-metodic, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV)
3.	GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – 120 de antrenamente la copiii de 8-10 ani, Editura Didactică și Pedagogică, RA, București, 2013 (accesibilă la Biblioteca USV)
4.	Savu Cătălin Vasile, Fundamentele Științifice ale Fotbalului, Editura „Ovidius University Press” Constanța, 2021, (pus la dispoziție de titularul cursului)
5.	Bichescu Andrade, Bazele Jocului de Fotbal, Editura „Eftimie Murgu” Reșița, 2013, (pus la dispoziție de titularul cursului)
6.	Neța Gheorghe, Bazele Jocului de Fotbal, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2005, (pus la dispoziție de titularul cursului)
Bibliografie minimală	
1.	GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – Îndrumar practico-metodic, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2019, (accesibilă la Biblioteca USV)
2.	GROSU Bogdan-Marius, 2014, FOTBAL – Fundamente Științifice, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, (accesibilă la Biblioteca USV)
3.	GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – 120 de antrenamente la copiii de 8-10 ani, Editura Didactică și Pedagogică, RA, București, 2013, (accesibilă la Biblioteca USV)

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

Conținuturile abordate în cadrul disciplinei sunt în concordanță cu structura cursurilor de la universități de prestigiu și acoperă aspecte fundamentale necesare familiarizării cu specificul cercetării în domeniul educației. Competențele de elaborare de studii de cercetare și de proiecte în această direcție dau posibilitatea specialistului în științe ale educației să poată analiza și înțelege, utilizând repere științifice, activitatea educațională concretă și totodată să atragă fonduri pentru propria activitate educațională și de cercetare. Dezvoltarea competențelor de cercetare în educației este un fundament solid pentru un practician reflexiv al activității instructiv-educative. Totodată, un nivel ridicat al competențelor în domeniul cercetării educaționale constituie un avantaj competițional pe piața forței de muncă, posesorul acestora putând participa cu succes la concursuri pe posturi de cercetare, pentru admitere la doctorat sau pe posturi din învățământul superior.

10. Evaluare

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Cunoașterea conceptelor de bază referitoare la nevoile și caracteristicile jucătorului, organizarea și desfășurarea antrenamentelor, asigurarea mediului de învățare optim și conducerea meciurilor la categoriile de vârstă U5-U10, U10-U13, U13-U16, U16-U19;(CP2,CP3,CP5, CP8,CP11,CP12,CP13,CT1,CT2,CT3)	- examen scris și oral	50%
Seminarii+Lucrări practice	Coaching sesiunile de antrenament (organizare, prezentare, explicație, demonstrare, corectare, animare, observare, implicarea jucătorului în procesul de învățare, feedback, analiza și evaluare) la categoriile de vârstă U5-U10, U10-U13, U13-U16, U16-U19;(CP2,CP3,CP5, CP8,CP11,CP12,CP13,CT1,CT2,CT3)	- probe practice - susținerea a 4 antrenamente la 4 categorii de vârstă diferite cu teme date	50%
10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs			
Cunoașterea structurii și profilului activității antrenorului-formator UEFA C			
10.2. Standard minim de performanță evaluare la lucrările practice			
susținerea a minim 4 antrenamente la 4 categorii de vârstă diferite cu teme date			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA ȘTEFAN CEL MARE DIN SUCEAVA
Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ, ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ
Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT I-ATLETISM COPII ȘI JUNIORI				
Titularul activităților de curs	Conf. univ.dr. Vizitiu Lakhdari Elena				
Titularul activităților aplicative	Conf. univ.dr. Vizitiu Lakhdari Elena				
Anul de studiu	III	Semestrul	5	Tipul de evaluare	EXAMEN
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară			DS	
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă			DI	

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	6	Curs	2	Seminar	1	Lucrări practice	3	Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	84	Curs	28	Seminar	14	Laborator/lucrări practice	42	Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:		ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		50
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		50
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		13
II d) Tutoriat		
III Examinări		3
IV Alte activități (precizați):		

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	113
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	200
Numărul de credite	8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	• Sală de curs cu videoproiector	
Desfășurare aplicații	Seminar	• Sală de seminar cu videoproiector, sală de lectură
	Lucrări practice	• Stadion-pistă de atletism, sector de lungime, sector de înălțime, sector de aruncări, sală de atletism
	Proiect	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP2. Aplică strategii didactice CP3. Asigură gestionarea colectivului de elevi CP5. Pregătește conținutul lecției CP8. Analizează informații referitoare la condiția fizică personală CP11. Planifică programul de pregătire sportivă
Competențe transversale	CT1. Competențe sociale și de comunicare CT2. Competențe de autoconducere CT3. Își asumă responsabilitatea

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	1.1 Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate; 1.2 Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	1.1.1 Identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice; 1.2.1 Comunică eficient și utilizează terminologia specifică.
Explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică, fiziologie și psihologie în scopul utilizării eficiente în gestionarea efortului fizic sportiv.	2.1 Descrie parametrii de mișcare ai actelor și acțiunilor motrice.	2.1.1 Explică rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în diferitele tehnici de execuție ale actelor și acțiunilor motrice; 2.1.2 Explică rolul psihicului uman în activitățile motrice.
Evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea realizării obiectivelor de instruire	3.1 Selectează și combină criteriile și metode de evaluare a indicilor somatici, funcționali motrici și psihici.	3.1.1 Evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și psihomotrică.
Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.	4.1 Aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice; 4.2 Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. 4.3 Dezvolta și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse.	4.1.1 Evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; 4.2.1 Utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive; 4.3.1 Demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.
Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.	5.1 Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.	5.1.1 Întocmește documente de planificare a activității specifice.
Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.	6.1 Aplică elemente de management organizațional și educațional.	6.1.1 Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.
Selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.	7.1 Adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.	7.1.1 Coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.
Cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei.	8.1 Aplică conceptele etice în intervenții de tip cercetare-acțiune; 8.2 Folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.	8.1.1 Respectă principiile eticii și deontologiei; 8.1.2 Conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite 8.1.3 Se implică în activități de formare profesională continuă; 8.2.1 Comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.

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

Obiectivul general al disciplinei	Formarea specialiștilor capabili să conceapă și să aplice programe de antrenament specifice atletismului, adaptate copiilor și juniorilor, având ca scop dezvoltarea calităților motrice, tehnice, metodice și psihologice necesare performanței sportive, în concordanță cu particularitățile de vârstă și nivelul de pregătire.
-----------------------------------	---

8. Conținuturi

Curs 28ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Introducere în metodica antrenamentului la copii și juniori. Principii generale.	2	Prezentare în PowerPoint	
2. Particularitățile de vârstă și etapele de dezvoltare la copii și juniori.	2	Prezentare în PowerPoint	
3. Noțiuni fundamentale de atletism: probe și cerințe tehnice.	2	Prezentare în PowerPoint	
4. Dezvoltarea calităților motrice – viteză și rezistență.	2	Prezentare în PowerPoint	
5. Dezvoltarea forței în antrenamentele pentru copii și juniori.	2	Prezentare în PowerPoint	
6. Metode și mijloace de dezvoltare a coordonării și mobilității.	2	Prezentare în PowerPoint	
7. Tehnica alergării de viteză – metode de predare și	2	Prezentare în	

corectare.		PowerPoint	
8. Tehnica alergării de rezistență- metode de predare și corectare.	2	Prezentare în PowerPoint	
9. Sărituri în atletism-metode de predare ;I corectare	2	Prezentare în PowerPoint	
10. Aruncările în atletism – învățarea tehnicii și formarea deprinderilor.	2	Prezentare în PowerPoint	
11. Planificarea și periodizarea antrenamentului pentru copii și juniori. (1)	2	Prezentare în PowerPoint	
12. Planificarea și periodizarea antrenamentului pentru copii și juniori. (2)	2	Prezentare în PowerPoint	
13. Evaluarea performanțelor și a progresului în atletism.	2	Prezentare în PowerPoint	
14. Prevenirea accidentărilor și recuperarea la copii și juniori.	2	Prezentare în PowerPoint	

Bibliografie

- Bompa O. Tudor, Teoria și metodologia antrenamentului periodizarea ediția aIV-a, Editura Tana, 2010
- Bobin Robert, Education Sportive et athletisme par le jeu, Editura Amphora S.A., 1981
- Hahn Erwin, Antrenamentul sportiv la copii, București, 1996
- Rață Gloria, Rață Constantin Bogdan, Aptitudinile motrice de bază, Editura Plumb, Bacău, 1999
- Muraru Anton, Ghidul antrenorului, București, 2005
- Vizitiu Lakhdari Elena, Rață Constantin Bogdan, Nesteriuc Oana, Bazele generale ale atletismului, Editura Casa Cărții de Știință, 2024

Bibliografie minimală

- Bompa O. Tudor, Teoria și metodologia antrenamentului periodizarea ediția aIV-a, Editura Tana, 2010
- Hahn Erwin, Antrenamentul sportiv la copii, București, 1996

Aplicații seminar 14ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Structura unei ședințe de antrenament: Analiza componentelor principale: încălzire, partea principală și revenirea. Aplicații practice: elaborarea unui model de antrenament pentru copii și juniori.	2	Prezentări interactive, Dezbateri și brainstorming, Simulari practice	
2. Metode de dezvoltare a calităților motrice: Exerciții pentru viteză, rezistență, forță și coordonare. Discuții și studii de caz privind adaptarea metodelor la particularitățile de vârstă.	2	Prezentări interactive, Dezbateri și brainstorming, Simulari practice	
3. Tehnica și metodica alergării de viteză: Corectarea posturii și a tehnicii. Aplicații practice: exerciții de alergare progresivă și metode de îmbunătățire.	2	Prezentări interactive, Dezbateri și brainstorming, Simulari practice	
4. Tehnica și metodica alergării de rezistență: Metode de instruire pentru dezvoltarea rezistenței generale și specifice. Aplicații practice: planificarea unui antrenament pentru proba de rezistență.	2	Prezentări interactive, Dezbateri și brainstorming, Simulari practice	
5. Sărituri în atletism: Analiza tehnicii săriturii în lungime și în înălțime. Aplicații practice: metode de predare a fazelor principale ale săriturii.	2	Prezentări interactive, Dezbateri și brainstorming, Simulari practice	
6. Probele de aruncări: Studiu asupra tehnicii aruncării greutății și suliței. Aplicații practice: exerciții de predare și corectare a mișcărilor.	2	Prezentări interactive, Dezbateri și brainstorming, Simulari practice	
7. Evaluarea performanțelor în atletism: Metode și instrumente de evaluare a progresului copiilor și juniorilor. Discuții și aplicații practice: simularea unor teste aplicative fizice și interpretarea rezultatelor.	2	Prezentări interactive, Dezbateri și brainstorming, Simulari practice	

Bibliografie

1. Bompa O. Tudor, Teoria și metodologia antrenamentului periodizarea ediția aIV-a, Editura Tana, 2010

2. Muraru Anton, Ghidul antrenorului, București, 2005
3. Bompa O. Tudor, Carrera C. Michael, Periodizarea antrenamentului sportiv, Editura Tana, 2006
4. Gârleanu D., Firea V., Exerciții și jocuri pentru pregătirea atleților, Editura Stadion, 1972
5. Gârleanu Dumitru, Atletism, lecții pentru copii și juniori, Editura Sport Turism, București, 1983
6. Zatsiorski Vladimir, Știința și practica antrenamentului de forță, București, 2005
7. Gârleanu Dumitru, Gârleanu Rodica, Ghidul antrenorului de atletism, Editura Printech

Bibliografie minimală

1. Bompa O. Tudor, Teoria și metodologia antrenamentului periodizarea ediția aIV-a, Editura Tana, 2010
2. Muraru Anton, Ghidul antrenorului, București, 2005
3. Gârleanu Dumitru, Atletism, lecții pentru copii și juniori, Editura sport turism, București, 1983

Aplicații lucrări practice 42ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Tehnici de încălzire generală și specifică: Exerciții aplicative pentru pregătirea corpului înaintea antrenamentului. Demonstrații practice pentru încălzire în funcție de probele atletice.	3	Demonstrația, repetiția, feedback aplicativ, analiza video	
2. Antrenamente pentru dezvoltarea vitezei: Exerciții pentru reacție, viteză de deplasare și accelerare. Jocuri și metode aplicative adaptat copiilor și juniorilor.	3	Demonstrația, repetiția, feedback aplicativ, analiza video	
3. Tehnica și metodică alergării de viteză: Corectarea posturii, poziției corpului și mișcării brațelor. Exerciții specifice: alergări progresive, accelerări pe distanțe scurte.	3	Demonstrația, repetiția, feedback aplicativ, analiza video	
4. Dezvoltarea rezistenței generale: Metode și mijloace pentru îmbunătățirea rezistenței la efort. Aplicații practice: alergări pe distanțe medii și antrenamente în ritm variabil.	3	Demonstrația, repetiția, feedback aplicativ, analiza video	
5. Tehnica și metodică alergării de rezistență: Corectarea mișcărilor și menținerea eficienței tehnice la efort prelungit. Aplicații practice: alergări în tempo constant și fartlek.	3	Demonstrația, repetiția, feedback aplicativ, analiza video	
6. Dezvoltarea forței în atletism: Exerciții cu greutatea corpului, mingi medicinale și materiale specifice. Corectarea tehnicii în exerciții de forță la copii și juniori.	3	Demonstrația, repetiția, feedback aplicativ, analiza video	
7. Tehnica și metodică săriturii în lungime: Predarea și perfecționarea fazelor principale: elan, bătăi și aterizare. Aplicații practice: exerciții progresive pentru formarea tehnicii.	3	Demonstrația, repetiția, feedback aplicativ, analiza video	
8. Tehnica și metodică săriturii în înălțime: Predarea săriturii în înălțime cu răsturnare ventrală și exerciții aplicative. Lucru pe faze tehnice: elan, impuls și depășirea barei.	3	Demonstrația, repetiția, feedback aplicativ, analiza video	
9. Tehnica și metodică aruncării mingii de oină: Faza de aruncare: poziția inițială, mișcarea de azvârlire și finalizarea. Aplicații practice: exerciții progresive pentru perfecționarea tehnicii.	3	Demonstrația, repetiția, feedback aplicativ, analiza video	
10. Tehnica și metodică aruncării greutății: Faza de aruncare: poziția inițială, mișcarea de împingere și finalizarea. Aplicații practice: exerciții progresive pentru perfecționarea tehnicii.	3	Demonstrația, repetiția, feedback aplicativ, analiza video	
11. Exerciții pentru dezvoltarea coordonării și	3	Demonstrația,	

echilibrului: Jocuri motrice și trasee aplicative pentru coordonare. Utilizarea elementelor de echipament specific.		repetiția, feedback aplicativ, analiza video	
12. Exerciții pentru mobilitate articulară și flexibilitate: Exerciții de stretching activ și pasiv. Importanța mobilității în probele de atletism.	3	Demonstrația, repetiția, feedback aplicativ, analiza video	
13. Planificarea și conducerea unei ședințe de antrenament: Lucru practic: fiecare student concepe și conduce o mini-ședință de antrenament. Feedback și corecturi din partea cadrului didactic.	3	Demonstrația, repetiția, feedback aplicativ, analiza video	
14. Evaluarea performanțelor motrice: Aplicarea unor teste fizice pentru viteză, rezistență, forță și coordonare. Interpretarea rezultatelor și propuneri de îmbunătățire.	3	Demonstrația, repetiția, feedback aplicativ, analiza video	
<ol style="list-style-type: none"> Bompa O. Tudor, Teoria și metodologia antrenamentului periodizarea ediția aIV-a, Editura Tana, 2010 Muraru Anton, Ghidul antrenorului, București, 2005 Bompa O. Todor, Carrera C. Michael, Periodizarea antrenamentului sportiv, Editura Tana, 2006 Gîrleanu D., Firea V., Exerciții și jocuri pentru pregătirea atleților, Editura Stadion, 1972 Gîrleanu Dumitru, Atletism, lecții pentru copii și juniori, Editura sport turism, București, 1983 Zatsiorski Vladimir, Știința și practica antrenamentului de forță, București, 2005 			
Bibliografie minimală			
<ol style="list-style-type: none"> Bompa O. Tudor, Teoria și metodologia antrenamentului periodizarea ediția aIV-a, Editura Tana, 2010 Muraru Anton, Ghidul antrenorului, București, 2005 Gîrleanu Dumitru, Atletism, lecții pentru copii și juniori, Editura sport turism, București, 1983 			

15. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Se vizează asigurarea unei formări relevante și actualizate a viitorilor specialiști, în concordanță cu cerințele pieței muncii și standardele profesionale. Integrarea celor mai recente studii, cercetări și practici metodologice din domeniul antrenamentului sportiv pentru copii și juniori, bazate pe principii științifice și pedagogice moderne. Adaptarea conținuturilor în funcție de recomandările structurilor naționale și internaționale (de exemplu, federațiile de atletism), care promovează metodologii și standarde de instruire pentru tinerii sportivi. Formarea competențelor necesare pentru ocuparea unor posturi în cluburi sportive, școli și centre de performanță, prin oferirea de cunoștințe aplicative și instrumente pentru organizarea antrenamentelor.

16. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	<ul style="list-style-type: none"> Test oral care vizează înțelegerea și aprofundarea conținuturilor predate. 	Examen oral	50%
Seminar	<ul style="list-style-type: none"> Realizarea unor planuri de antrenament, fișe de observație, evaluări tehnice a unor probe atletice sau teste aplicative din seminarii. 	Verificare orală	10%
Lucrări practice	<ul style="list-style-type: none"> Planificarea lecției: 5% Capacitatea de organizare: 10% Claritatea explicațiilor: 10% Demonstrarea exercițiilor: 10% Interacțiunea cu grupa de sportivi: 5% 	Verificare practică	40%
Proiect			

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

- Înțelegerea conceptelor fundamentale:** studentul trebuie să demonstreze o înțelegere clară a principiilor fundamentale ale antrenamentului în atletism pentru copii și juniori, inclusiv metodele de dezvoltare a calităților motrice (viteză, forță, rezistență, coordonare).
- Capacitatea de a aplica concepte teoretice:** studentul trebuie să aplice corect cunoștințele teoretice în contextul diferitelor probe din atletism (alergare, sărituri, aruncări), cu exemple. Punctaj minim pentru promovarea examenului

teoretic este de **50%** din totalul posibilelor puncte.

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea de seminar

- Planificarea lecțiilor de antrenament: studentul trebuie să elaboreze și să prezinte planuri de antrenament pentru grupuri de copii sau juniori, care să fie conforme principiilor metodologice discutate în cadrul seminarului. Aceste planuri trebuie să fie detaliate, incluzând obiective clare, structura lecției și exercițiile specifice.
- Demonstrarea și explicarea exercițiilor: studentul trebuie să demonstreze abilități de predare prin prezentarea corectă și clară a unui exercițiu sau unui set de exerciții, oferind explicații detaliate și utilizând un limbaj adecvat nivelului sportivilor (copii și juniori).

10.3. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

- Planificarea și organizarea activității aplicative: studentul trebuie să prezinte o planificare clară și bine structurată a lecției, care să includă etapele esențiale: încălzire, partea fundamentală și revenirea.
- Execuția și implementarea lecției aplicative: studentul trebuie să demonstreze corectitudinea execuției exercițiilor, respectând tehnica corectă și siguranța sportivilor. Lecția trebuie să fie structurată și prezentată astfel încât sportivii să poată înțelege și aplica exercițiile.
- Organizarea și conducerea grupului de sportivi: Studentul trebuie să demonstreze abilități de organizare a grupului și a spațiului de lucru, asigurându-se că toți sportivii sunt implicați activ și că există un control clar asupra acestora.
- Monitorizarea progresului sportivilor: studentul trebuie să demonstreze abilitatea de a urmări progresul sportivilor în timpul lecției, adaptând exercițiile și abordările pentru a maximiza învățarea și îmbunătățirea performanței acestora.

Data completării	Semnătura titularului de curs Conf.univ.dr. Vizitiu Lakhdari Elena	Semnătura titularului de aplicație Lector univ.dr. Rață Sorin
------------------	--	---

Data avizării	Semnătura responsabilului de program Prof. univ.dr. Leuciuc Florin
---------------	--

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament Conf. univ.dr. Grosu Bogdan
------------------------------	---

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului Prof. univ.dr. Leuciuc Florin
--	---

FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „Stefan cel Mare” din SUCEAVA
Facultatea	Educație Fizică și Sport
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	STIINTA SPORTULUI SI EDUCATIEI FIZICE
Ciclul de studii	Licența învățământ cu frecvență
Programul de studii	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	TEHNICI DE MONITORIZARE A PERFORMANȚEI SPORTIVE				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Benedek Florian				
Titularul activităților aplicative	Conf. univ. dr. Benedek Florian				
Anul de studiu	III	Semestrul	5	Tipul de evaluare	E
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână		Curs	2	Seminar		Laborator	1	Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	42	Curs	28	Seminar		Laborator	14	Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	15
II d) Tutoriat	
III Examinări	3
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	55
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	100
Numărul de credite	4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	• - resurse materiale: mijloace de instruire (materiale didactice, video-proiector, planșe, scheme)	
Desfășurare aplicații	Seminar	•
	Laborator	• resurse materiale: Sala de seminar, Calculatoare, Aparatura electronica
	Proiect	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • CP6. Identifică indicatorii unui elev cu aptitudini și performanțe excepționale • CP7. Monitorizează dezvoltarea fizică a copiilor • CP9. Evaluează situația fizică a clienților
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • CT1. Competențe sociale și de comunicare • CT2. Competențe de autoconducere

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea	3.1 Selectează și combină criteriile și metode de	3.1.1 Evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și

realizării obiectivelor de instruire	evaluare a indicilor somatici, funcționali motrici și psihici.	psihomotrică.
Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.	4.1 Aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice; 4.2 Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. 4.3 Dezvolta și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse.	4.1.1 Evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; 4.2.1 Utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive; 4.3.1 Demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.
Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.	5.1 Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.	5.1.1 Întocmește documente de planificare a activității specifice.
Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.	6.1 Aplică elemente de management organizațional și educațional.	6.1.1 Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.
Selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psihomotric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.	7.1 Adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.	7.1.1 Coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea unui set complex de competențe necesare specialistului în educație fizică și sport, astfel încât acesta prin cooperare și lucru în echipă să poată elabora și implementa proiecte de cercetare, precum și publica articole relevante în fluxul principal de reviste din domeniu cotate ISI, prin utilizarea metodologiei de cercetare specifică și respectarea aspectelor de etică ale domeniului (CT6, CT7, CT9)
-----------------------------------	---

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Curs 1 Capacitatea de performanță	2	Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontale și în grup	Bibliografie 1. Cap. 1 PPT(pus la dispoziție)
Curs 2 Cei „4 A” ai performanței - aptitudini, atitudini, antrenament și ambianță	2		
Curs 3 Coaching-ul în sport	2		
Curs 4 Monitorizarea medico-sportivă a performanței sportive	2		
Curs 5 Modelul biologic al performerului din diferite ramuri sportive(judo, gimnastică, atletism)	2		
Curs 6 Modelul biologic al performerului din diferite ramuri sportive(handbal, baschet, fotbal, etc.)	2		
Curs 7 Monitorizarea capacităților motrice specifice diferitelor ramuri sportive (judo, gimnastică, atletism)	2		
Curs 8 Monitorizarea capacităților motrice specifice diferitelor ramuri sportive (handbal, baschet, fotbal, etc.)	4		
Curs 9 Monitorizarea biochimică a pregătirii sportivilor de performanță din diferite ramuri sportive	2		
Curs 10 Monitorizarea biomecanică în sportul de performanță	4		
Curs 11 Monitorizarea psihologică în sportul de performanță	4		
•			
•			

Bibliografie
DRAGNEA, A., <i>Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport</i> , Edit. Sport-Turism, București, 1984 TUDOR, V., <i>Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport</i> , Edit. Alpha MDN, București, 2005 BOMPA, T., O., CARRERA, M., C., <i>Periodizarea antrenamentului sportiv</i> . Edit. • Tana, Curtea de Argeș, 2006
Bibliografie minimală
BOMPA, T., O., <i>Totul despre pregătirea tinerilor campioni</i> . Edit. Ex Ponto, București, 2003 HORGHIDAN, V., <i>Metode de psihodiagnostic</i> , Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1997 •

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Activități metodice privind aplicarea în practica didactică a unor teste pentru măsurarea capacității motrice generale	2	Explicație, prezentare și analiză de lucrări,	utilizare videoproiector, studio de caz, discuții cu studenții
2. Activități metodice privind aplicarea în practica didactică a unor probe pentru investigarea calităților motrice prin tehnici care utilizează echipamente conectate la calculator (proba „Miron Georgescu modificată”, proba de echilibru static la Platforma de echilibru, proba de control neuromuscular cu ajutorul Aparatului de control neuromuscular conectat la calculator, etc.)	2	Explicație, prezentare și analiză de lucrări,	utilizare videoproiector, studio de caz, discuții cu studenții
3. Activități metodice privind aplicarea în practica didactică a unor probe pentru verificarea însușirii principalelor elemente/procedee tehnice din cadrul celor mai importante ramuri sportive (identificarea nivelului de stăpânire a deprinderilor și priceperilor motrice specifice)	2	Explicație, prezentare și analiză de lucrări,	utilizare videoproiector, studio de caz, discuții cu studenții
4. Activități metodice privind aplicarea unor probe pentru aprecierea dezvoltării fizice	2	Explicație, prezentare și analiză de lucrări,	utilizare videoproiector, studio de caz, discuții cu studenții
5. Activități metodice privind aplicarea în practica didactică a unor teste pentru măsurarea forței	2	Explicație, prezentare și analiză de lucrări,	utilizare videoproiector, studio de caz, discuții cu studenții
6. Activități metodice privind aplicarea în practica didactică a unor teste pentru măsurarea vitezei	2	Explicație, prezentare și analiză de lucrări,	utilizare videoproiector, studio de caz, discuții cu studenții
7. Activități metodice privind aplicarea în practica didactică a unor teste pentru măsurarea capacitatea de efort aerob și anaerob	2	Explicație, prezentare și analiză de lucrări,	utilizare videoproiector, studio de caz, discuții cu studenții
•			
•			

Bibliografie
DRAGNEA, A., <i>Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport</i> , Edit. Sport-Turism, București, 1984 TUDOR, V., <i>Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport</i> , Edit. Alpha MDN, București, 2005 BOMPA, T., O., CARRERA, M., C., <i>Periodizarea antrenamentului sportiv</i> . Edit. • Tana, Curtea de Argeș, 2006
Bibliografie minimală
BOMPA, T., O., <i>Totul despre pregătirea tinerilor campioni</i> . Edit. Ex Ponto, București, 2003 HORGHIDAN, V., <i>Metode de psihodiagnostic</i> , Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1997 •

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

<ul style="list-style-type: none"> • Conținuturile abordate în cadrul disciplinei sunt în concordanță cu structura cursurilor de la universități de prestigiu și acoperă aspecte fundamentale necesare familiarizării cu specificul cercetării în domeniului educației. Competențele de elaborare de studii de cercetare și de proiecte în această direcție dau posibilitatea specialistului în științe ale educației să poată analiza și înțelege, utilizând repere științifice, activitatea educațională concretă și totodată să atragă fonduri pentru propria activitate educațională și de cercetare. Dezvoltarea competențelor de cercetare în educației este un fundament solid pentru un practician reflexiv al activității instructiv-educative. Totodată, un nivel ridicat al competențelor în domeniul cercetării educaționale constituie un avantaj competițional pe piața forței de muncă, posesorul acestora putând participa cu succes la concursuri pe posturi de cercetare, pentru admitere la doctorat sau pe posturi din învățământul superior.
--

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Evaluarea cunostintelor teoretice Cunoașterea conceptelor de bază ale echipamentelor și instalațiilor din educație fizică CP6 Abilitatea de a rezolva subiectele de examen Dezvoltarea aptitudinilor de a efectua activități pentru perfecționarea și dezvoltarea sa profesională CT7, CT9, CT2	- Examen scris și oral	50%
Seminar			
Laborator	Evaluarea activității pe parcursul semestrului (CP4, CT1)	- Prezentarea unui proiect individual cu tema la alegere	50%
Proiect			
Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Studenții sportivi de performanță și studenții angajați cu contract de muncă în domeniul studiilor vor putea beneficia de echivalarea activităților în domeniile respective, în funcție de nivelul de practicare / calificare, numai pe bază de cerere scrisă avizată de titularul de disciplină și aprobată de directorul de departament, dacă cererea este însoțită de adeverința eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / angajator. 			
Standard minim de performanță, nota 5 CURS			
<ul style="list-style-type: none"> • însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei; • cunoașterea problemelor de bază din domeniu; • parcurgerea bibliografiei minimale; • SEMINAR • participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru; • realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice 			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație

Data avizării	Semnătura responsabilului de program Prof. univ.dr. Leuciuc Florin

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament Conf. univ.dr. Grosu Bogdan

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului Prof. univ.dr. Leuciuc Florin

FIȘA DISCIPLINEI
(licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	TEHNICI ȘI METODE PENTRU DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE				
Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin				
Titularul activităților aplicative	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin				
Anul de studiu	III	Semestrul	1	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorizația formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DS
	Categorizația de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

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

I.a) Număr de ore, pe săptămână	3	Curs	2	Seminar		Lucrări practice	1	Proiect	
I.b) Totalul de ore (pe semestru) din planul de învățământ	42	Curs	28	Seminar		Lucrări practice	14	Proiect	

II. Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	10
II.b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	25
II.b) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20
II.d) Tutoriat	
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	55
Total ore pe semestru (I.b+II+III+IV)	100
Numărul de credite	4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	- PC sau tabletă, videoproiector, suporturi electronice pentru unitatea de curs, prezentări PPT sau Prezi	
Desfășurare aplicații	Seminar	
	Lucrări practice	- resurse materiale: materiale didactice specifice pentru activități fizice
	Proiect	

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP2. Aplică strategii didactice CP3. Asigură gestionarea colectivului de elevi CP7. Monitorizează dezvoltarea fizică a copiilor CP9. Evaluează situația fizică a clienților
-------------------------	--

Competențe transversale	CT1. Competențe sociale și de comunicare CT2. Competențe de autoconducere
-------------------------	--

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	1.1 Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate; 1.2 Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	1.1.1 Identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice; 1.2.1 Comunică eficient și utilizează terminologia specifică.
Explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică, fiziologie și psihologie în scopul utilizării eficiente în gestionarea efortului fizic sportiv.	2.1 Descrie parametrii de mișcare ai actelor și acțiunilor motrice.	2.1.1 Explică rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în diferitele tehnici de execuție ale actelor și acțiunilor motrice; 2.1.2 Explică rolul psihicului uman în activitățile motrice.
Evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea realizării obiectivelor de instruire	3.1 Selectează și combină criteriile și metode de evaluare a indicilor somatici, funcționali motrici și psihici.	3.1.1 Evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și psihomotrică.
Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practice a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.	4.1 Aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice; 4.2 Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. 4.3 Dezvolta și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse.	4.1.1 Evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; 4.2.1 Utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive; 4.3.1 Demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.
Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.	5.1 Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.	5.1.1 Întocmește documente de planificare a activității specifice.
Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.	6.1 Aplică elemente de management organizațional și educațional.	6.1.1 Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.

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

Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe de specialitate și a modalităților de realizare a pregătirii sportive, cu accent pe componenta fizică.
-----------------------------------	---

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Conținutul antrenamentului sportiv – pregătirea fizică	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 4. p. 10-19, 73-77 + PPT (pus la dispoziție)
Forța – definiție, clasificări, factori de condiționare, metode de lucru	4	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 4. p. 356-380 + PPT (pus la dispoziție)
Rezistența – definiție, clasificări, factori de condiționare, metode de lucru	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 4. p. 381-395 + PPT (pus la dispoziție)
Viteza – definiție, clasificări, factori de condiționare, metode de lucru	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 4. p. 331-400 + PPT (pus la dispoziție)

Îndemânarea / capacitățile coordinative – definiție, clasificări, factori de condiționare, metode de lucru	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 4. p. 347-355 + PPT (pus la dispoziție)
Mobilitatea – definiție, clasificări, factori de condiționare, metode de lucru	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 4. p. 396-400 + PPT (pus la dispoziție)
Calitățile motrice combinate	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 5. p. 168-172 + PPT (pus la dispoziție)
Calitățile motrice complexe	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 5. p. 172-173 + PPT (pus la dispoziție)
Fitness / condiție fizică pentru sport	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 4. p. 319-330 + PPT (pus la dispoziție)
Corelația pregătirii fizice cu ceilalți factori ai pregătirii	4	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 4. p. 281-318 + PPT (pus la dispoziție)
Evaluarea pregătirii fizice	4	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 4. p. 527-534 + PPT (pus la dispoziție)

Bibliografie

9. BOMPA, O.T., 2001, Dezvoltarea calităților biomotrice, editura Ex-Ponto, Constanța
10. BOMPA, O.T., 2002, Periodizarea: Teoria și metodologia antrenamentului, traducere Școala Națională de Antrenori, Editura Ex- Ponto, Constanța (pus la dispoziție de titularul cursului)
11. DRAGNEA, A., 2002, Măsurarea și evaluarea în activitățile motrice, editura Universității din Pitești
12. DRAGNEA, A., MATE-TEODORESCU, S., M., 2002, Teoria sportului, editura FEST, București (pus la dispoziție de titularul cursului)
13. NICU, A., 1999, Teoria și metodică antrenamentului sportiv modern, editura Fundației „România de Măine”, București (pus la dispoziție de titularul cursului)
14. NICULESCU, M., CREȚU, M., MATEESCU, A., TRĂILĂ, H., 2006, Bazele teoretice și metodologice ale pregătirii musculare, editura Universității din Pitești
15. NICULESCU, M., IORGA SIMĂN, I., MATEESCU, A., 2008, Pregătirea musculară în condiții speciale, editura Universitaria, Craiova
16. NICULESCU, M., MALUSARIS, G., MATEESCU, A., 2008, Elemente de pregătire musculară aplicată, editura Universitaria, Craiova
17. PRADET, M., 2000, Pregătirea fizică, traducere după “La preparation physique”, INSEP publication, 1996 în colecția SDP (Sportul de performanță) nr 426-428, editura C.C.P.S., București
18. PRADET, M., 2001, Pregătirea fizică (partea a II-a), traducere după “La preparation physique”, INSEP publication, 1996 în colecția SDP (Sportul de performanță) nr 431-432, editura C.C.P.S., București
19. RAȚĂ, G., RAȚĂ, C.B., 2006, Aptitudinile în activitatea motrică, editura Edu-Sport, Bacău

Bibliografie minimală

1. BOMPA, O.T., 2001, Dezvoltarea calităților biomotrice, editura Ex-Ponto, Constanța
2. DRAGNEA, A., 2002, Măsurarea și evaluarea în activitățile motrice, editura Universității din Pitești
3. DRAGNEA, A., MATE-TEODORESCU, S., M., 2002, Teoria sportului, editura FEST, București (pus la dispoziție de titularul cursului)
4. NICU, A., 1999, Teoria și metodică antrenamentului sportiv modern, editura Fundației „România de Măine”, București (pus la dispoziție de titularul cursului)
5. NICULESCU, M., CREȚU, M., MATEESCU, A., TRĂILĂ, H., 2006, Bazele teoretice și metodologice ale pregătirii musculare, editura Universității din Pitești
6. PRADET, M., 2000, Pregătirea fizică, traducere după “La preparation physique”, INSEP publication, 1996 în colecția SDP (Sportul de performanță) nr 426-428, editura C.C.P.S., București
7. PRADET, M., 2001, Pregătirea fizică (partea a II-a), traducere după “La preparation physique”, INSEP publication, 1996 în colecția SDP (Sportul de performanță) nr 431-432, editura C.C.P.S., București

Aplicații (lucrări practice)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
------------------------------	---------	-------------------	------------

Conținutul antrenamentului sportiv – pregătirea fizică în diferite discipline sportive	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 4. p. 10-19, 73-77 + PPT (pus la dispoziție)
Forța – metode de lucru	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 4. p. 356-380 + PPT (pus la dispoziție)
Rezistența – metode de lucru	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 4. p. 381-395 + PPT (pus la dispoziție)
Viteza – metode de lucru	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 4. p. 331-400 + PPT (pus la dispoziție)
Îndemânarea / capacitățile coordinative – metode de lucru	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 4. p. 347-355 + PPT (pus la dispoziție)
Mobilitatea – metode de lucru	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 4. p. 396-400 + PPT (pus la dispoziție)
Evaluarea pregătirii fizice	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 4. p. 527-534 + PPT (pus la dispoziție)

Bibliografie

1. BOMPA, O.T., 2001, Dezvoltarea calităților biomotrice, editura Ex-Ponto, Constanța
2. BOMPA, O.T., 2002, Periodizarea: Teoria și metodologia antrenamentului, traducere Școala Națională de Antrenori, Editura Ex- Ponto, Constanța (pus la dispoziție de titularul cursului)
3. DRAGNEA, A., 2002, Măsurarea și evaluarea în activitățile motrice, editura Universității din Pitești
4. DRAGNEA, A., MATE-TEODORESCU, S., M., 2002, Teoria sportului, editura FEST, București (pus la dispoziție de titularul cursului)
5. NICU, A., 1999, Teoria și metodică antrenamentului sportiv modern, editura Fundației „România de Măine”, București (pus la dispoziție de titularul cursului)
6. NICULESCU, M., CREȚU, M., MATEESCU, A., TRĂILĂ, H., 2006, Bazele teoretice și metodologice ale pregătirii musculare, editura Universității din Pitești
7. NICULESCU, M., IORGA SIMĂN, I., MATEESCU, A., 2008, Pregătirea musculară în condiții speciale, editura Universitaria, Craiova
8. NICULESCU, M., MALUSARIS, G., MATEESCU, A., 2008, Elemente de pregătire musculară aplicată, editura Universitaria, Craiova
9. PRADET, M., 2000, Pregătirea fizică, traducere după “La preparation physique”, INSEP publication, 1996 în colecția SDP (Sportul de performanță) nr 426-428, editura C.C.P.S., București
10. PRADET, M., 2001, Pregătirea fizică (partea a II-a), traducere după “La preparation physique”, INSEP publication, 1996 în colecția SDP (Sportul de performanță) nr 431-432, editura C.C.P.S., București
11. RAȚĂ, G., RAȚĂ, C.B., 2006, Aptitudinile în activitatea motrică, editura Edu-Sport, Bacău

Bibliografie minimală

1. BOMPA, O.T., 2001, Dezvoltarea calităților biomotrice, editura Ex-Ponto, Constanța
2. DRAGNEA, A., 2002, Măsurarea și evaluarea în activitățile motrice, editura Universității din Pitești
3. DRAGNEA, A., MATE-TEODORESCU, S., M., 2002, Teoria sportului, editura FEST, București (pus la dispoziție de titularul cursului)
4. NICU, A., 1999, Teoria și metodică antrenamentului sportiv modern, editura Fundației „România de Măine”, București (pus la dispoziție de titularul cursului)
5. NICULESCU, M., CREȚU, M., MATEESCU, A., TRĂILĂ, H., 2006, Bazele teoretice și metodologice ale pregătirii musculare, editura Universității din Pitești
6. PRADET, M., 2000, Pregătirea fizică, traducere după “La preparation physique”, INSEP publication, 1996 în colecția SDP (Sportul de performanță) nr 426-428, editura C.C.P.S., București
7. PRADET, M., 2001, Pregătirea fizică (partea a II-a), traducere după “La preparation physique”, INSEP

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților cadrului didactic, înarmează specialistul cu instrumente de operaționalizare a modalității de transmitere eficientă a informațiilor specifice pregătirii sportive. Disciplina urmărește să obișnuiască studenții cu realizarea unui proces instructiv-educativ bazat pe respectarea principiilor didactice și pe folosirea metodelor generale și specifice de predare în funcție de particularitățile subiecților, prin introducerea strategiilor educaționale centrate pe sportiv.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	- Cunoașterea conceptelor de bază ale pregătirii fizice (CP2, CP3, CP7, CP 9, CP 13, CT1, CT2). - Cunoașterea conceptelor specifice ale pregătirii fizice (CP2, CP3, CP7, CP 9, CP 13, CT1, CT2).	- examen scris și oral	50%
Lucrări practice	Exersarea în structuri specifice de mijloace pentru dezvoltarea formelor de manifestare a calităților motrice (CP2, CP3, CP7, CP 9, CP 13, CT1, CT2).	- evaluarea potențialului motric prin probe de control - probe de evaluare formativă (test docimologic- obligatoriu, referat/ eseu/ portofoliu/ participare conferințe/ participare competiții sportive – la alegere)	50%

Standard minim de performanță

Studenții sportivi de performanță și studenții angajați cu contract de muncă în domeniul studiilor vor putea beneficia de echivalarea activităților în domeniile respective, în funcție de nivelul de practicare / calificare, numai pe bază de cerere scrisă avizată de titularul de disciplină și aprobată de directorul de departament, dacă cererea este însoțită de adeverința eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / angajator.

10.1. Standard minim de performanță evaluare la CURS: Cunoașterea conceptelor de bază ale pregătirii fizice

10.2. Standard minim de performanță evaluare la LUCRĂRI PRACTICE: Exersarea în structuri specifice de mijloace pentru dezvoltarea formelor de manifestare a calităților motrice

Standard pentru nota 10

CURS: Cunoașterea conceptelor de bază ȘI specifice ale pregătirii fizice

LUCRĂRI PRACTICE: Exersarea în structuri specifice de mijloace pentru dezvoltarea formelor de manifestare a calităților motrice

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI (licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA ȘTEFAN CEL MARE DIN SUCEAVA
Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ, ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ
Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN CENTRE DE INIȚIERE SPORTIVĂ				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților aplicative	Conf. univ.dr. Vizitiu Lakhdari Elena				
Anul de studiu	III	Semestrul	5	Tipul de evaluare	COLOCVIU
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	2	Curs		Seminar		Aplicație practică	2	Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	Curs		Seminar		Aplicație practică	28	Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	10
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	27
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	7
II d) Tutoriat	
III Examinări	3
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	47
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	75
Numărul de credite	3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	•	
Desfășurare aplicații	Seminar	•
	Aplicație practică	• Stadion-pistă de atletism, sector de lungime, sector de înălțime, sector de aruncări, sală de atletism
	Proiect	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • CP2. Aplică strategii didactice • CP3. Asigură gestionarea colectivului de elevi • CP6. Identifică indicatorii unui elev cu aptitudini și performanțe excepționale • CP11. Planifică programul de pregătire sportivă
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • CT1. Competențe sociale și de comunicare • CT2. Competențe de autoconducere

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică, fiziologie și psihologie în scopul utilizării eficiente în gestionarea efortului fizic sportiv.	2.1 Descrie parametrii de mișcare ai actelor și acțiunilor motrice.	2.1.1 Explică rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în diferitele tehnici de execuție ale actelor și acțiunilor motrice; 2.1.2 Explică rolul psihicului uman în activitățile motrice.
Evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea realizării obiectivelor de instruire	3.1 Selectează și combină criteriile și metode de evaluare a indicilor somatici, funcționali motrici și psihici.	3.1.1 Evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și psihomotrică.
Identifică aspectele de comportament general și specific vârștelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.	4.1 Aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice; 4.2 Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. 4.3 Dezvolta și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse.	4.1.1 Evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; 4.2.1 Utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive; 4.3.1 Demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.
Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.	5.1 Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.	5.1.1 Întocmește documente de planificare a activității specifice.
Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.	6.1 Aplică elemente de management organizațional și educațional.	6.1.1 Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.
Selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.	7.1 Adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.	7.1.1 Coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.

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

Obiectivul general al disciplinei	este de a forma competențe practice esențiale pentru viitorii specialiști în domeniul sportiv, prin implicarea directă în activitățile specifice centrelor de inițiere. Studenții vor învăța să planifice, organizeze și desfășoare antrenamente pentru sportivi debutanți, dezvoltând abilități de predare, evaluare și adaptare a procesului de instruire în funcție de nivelul de pregătire și nevoile individuale ale sportivilor.
-----------------------------------	--

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Bibliografie			
•			
Bibliografie minimală			
•			

Aplicații seminar	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Bibliografie			
Bibliografie minimală			

Aplicație practică 28ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Introducere în practica sportive. Importanța centrelor de inițiere sportivă în formarea tinerilor sportivi. Rolul stagiului de practică în pregătirea profesională.	2	Demonstrația, învățarea prin practică, lucru în echipă	
2. Organizarea activităților în centrele de inițiere sportive. Structura și funcționarea centrelor. Tipuri de activități și rolurile antrenorului.	2	Demonstrația, învățarea prin practică, lucru în echipă	
3. Principiile planificării antrenamentului sportiv pentru începători. Etapele planificării: pe termen scurt, mediu și lung. Obiectivele formative și educative în sportul de inițiere.	2	Demonstrația, învățarea prin practică, lucru în echipă	
4. Caracteristicile motrice ale copiilor și tinerilor începători. Dezvoltarea calităților motrice de bază prin exerciții și jocuri. Adaptarea activităților la particularitățile de vârstă. (1)	2	Demonstrația, învățarea prin practică, lucru în echipă	
5. Caracteristicile motrice ale copiilor și tinerilor începători. Dezvoltarea calităților motrice de bază prin exerciții și jocuri. Adaptarea activităților la particularitățile de vârstă. (2)	2	Demonstrația, învățarea prin practică, lucru în echipă	
6. Caracteristicile motrice ale copiilor și tinerilor începători. Dezvoltarea calităților motrice de bază prin exerciții și jocuri. Adaptarea activităților la particularitățile de vârstă. (3)	2	Demonstrația, învățarea prin practică, lucru în echipă	
7. Metode de predare specifice antrenamentului pentru începători. Metode didactice utilizate în inițierea sportivă. Exemple practice de exerciții. (1)	2	Demonstrația, învățarea prin practică, lucru în echipă	
8. Metode de predare specifice antrenamentului pentru începători. Metode didactice utilizate în inițierea sportivă. Exemple practice de exerciții. (2)	2	Demonstrația, învățarea prin practică, lucru în echipă	
9. Evaluarea progresului sportivilor începători. Teste și metode de evaluare în inițierea sportivă. Monitorizarea dezvoltării fizice și motrice.	2	Demonstrația, învățarea prin practică, lucru în echipă	
10. Tehnici de comunicare cu tinerii sportivi și părinții acestora. Strategii de motivare a copiilor. Colaborarea eficientă cu părinții și implicarea acestora.	2	Demonstrația, învățarea prin practică, lucru în echipă	
11. Securitatea și prevenirea accidentărilor în antrenamentul de inițiere. Măsuri preventive și reguli de siguranță. Adaptarea exercițiilor pentru a evita riscurile.	2	Demonstrația, învățarea prin practică, lucru în echipă	
12. Aspecte etice și educaționale în inițierea sportive. Formarea caracterului prin sport. Respectul, disciplina și fair-play-ul ca valori esențiale.	2	Demonstrația, învățarea prin practică, lucru în echipă	
13. Colaborarea cu antrenorii și personalul centrelor sportive. Observarea și implicarea în activitățile practice. Lucrul în echipă pentru îmbunătățirea antrenamentelor.	2	Demonstrația, învățarea prin practică, lucru în echipă	
14. Organizarea unui concurs pentru începători. Planificarea, coordonarea și evaluarea concursului. Implicarea studenților în toate etapele organizării.	2	Demonstrația, învățarea prin practică, lucru în echipă	
7. Dragan Adrian, Antrenamentul sportiv, Editura: Didactica si Pedagogica, 1996 8. Bompa O. Tudor, Conditioning Young Athletes, Editura, Human Kinetics Pub Inc 9. Bompa O. Tudor, Teoria și metodologia antrenamentului periodizarea ediția aIV-a, Editura Tana, 2010 10. Muraru Anton, Ghidul antrenorului, București, 2005 11. Bompa O. Todor, Carrera C. Michael, Periodizarea antrenamentului sportiv, Editura Tana, 2006 12. Gîrleanu D., Firea V., Exerciții și jocuri pentru pregătirea atleților, Editura Stadion, 1972 13. Gîrleanu Dumitru, Atletism, lecții pentru copii și juniori, Editura sport turism, București, 1983 14. Zatsiorski Vladimir, Știința și practica antrenamentului de forță, București, 2005			
Bibliografie minimală			
4. Bompa O. Tudor, Teoria și metodologia antrenamentului periodizarea ediția aIV-a, Editura Tana, 2010 5. Muraru Anton, Ghidul antrenorului, București, 2005 6. Gîrleanu Dumitru, Atletism, lecții pentru copii și juniori, Editura sport turism, București, 1983			

17. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Se presupune alinierea obiectivelor, conținuturilor și metodelor de predare ale disciplinei cu cerințele actuale ale domeniului sportiv. Acest proces asigură dezvoltarea unor competențe relevante pentru studenți, promovând transferabilitatea cunoștințelor teoretice și practice în contexte reale de muncă și respectând standardele profesionale și

academice stabilite de organizațiile relevante.

18. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	<ul style="list-style-type: none">•		
Seminar	<ul style="list-style-type: none">•		
Aplicație practică	<ol style="list-style-type: none">1. Evaluarea abilității de a crea și organiza lecții de antrenament structurate și adecvate nivelului sportivilor începători. <ul style="list-style-type: none">• Evaluarea abilității de a recunoaște dificultățile apărute pe parcursul stagiului și de a propune soluții eficiente pentru îmbunătățirea performanței și organizării antrenamentelor.	Evaluare practică	50%
		Evaluare teoretică	50%
Proiect			

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

-

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea de seminar

-

10.3. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

- Realizarea unui plan de antrenament bine structurat și adaptat nevoilor sportivilor începători, cu respectarea obiectivelor și a timpului alocat. Capacitatea de a demonstra tehnicile corecte și de a ghida sportivii în execuția acestora, asigurându-se că aceștia înțeleg pașii necesari pentru realizarea corectă a exercițiilor.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
		Conf.univ.dr. Vizitiu Lakhdari Elena

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
	Prof. univ.dr. Leuciuc Florin

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
	Conf. univ.dr. Grosu Bogdan

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
	Prof. univ.dr. Leuciuc Florin

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii/calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN STRUCTURI ALE SPORTULUI		
Titularul activităților de curs			
Titularul activităților aplicative	Lect. univ. dr. Moroșan Larionescu Virgil Adrian		
Anul de studiu	III	Semestrul	5
Tipul de evaluare	Colocviu		
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară		DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă		DI

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

Număr de ore pe săptămână	2	Curs	0	Seminar	0	Aplicații practice	2	Proiect	
Totalul de ore din planul de învățământ	28	Curs	0	Seminar	0	Aplicații practice	28	Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	15
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	15
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	15
II d) Tutoriat	
III Examinări	2
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	45
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	75
Numărul de credite	3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> • mod de organizare: frontal • resurse materiale: videoproiector, planșe, diagrame
Desfășurare aplicații	Seminar
	Laborator

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • CP13. Analizează prestațiile sportive. • CP14. Asigură managementul evenimentelor sportive.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • CT1. Competențe sociale și de comunicare . • CT2. Competențe de autoconducere.

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea realizării obiectivelor de instruire	3.1 Selectează și combină criteriile și metode de evaluare a indicilor somatici, funcționali motrici și psihici.	3.1.1 Evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și psihomotrică.
Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.	4.1 Aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice; 4.2 Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. 4.3 Dezvolta și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse.	4.1.1 Evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; 4.2.1 Utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive; 4.3.1 Demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.
Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.	5.1 Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.	5.1.1 Întocmește documente de planificare a activității specifice.
Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.	6.1 Aplică elemente de management organizațional și educațional.	6.1.1 Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.

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

Obiectivul general al disciplinei		• Cunoașterea teoriei și a conceptelor aplicabile la diferite niveluri ierarhice ale unei organizații .
Obiectivele specifice	Aplicații practice	Capacitatea de a conduce grupuri de lucru și de a comunica eficient în contexte dintre cele mai diverse. Capacitatea de a elabora proiecte și de a organiza diferite activități sportive. Utilizarea elementelor de management specifice domeniului. Aplicarea tehnicilor manageriale în cadrul unităților sportive.

8. Conținuturi

Aplicații	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Volei Lucrări practice = 28 ore – Sem.5	28 ore		
1. Asistență și îndrumare în organizarea practicii.	2 ore	Explicație, discuții interactive	
2. Stagiul de practică – Clubul Sportiv Universitatea Suceava.	4 ore	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea),	
3. Stagiul de practică – Clubul Sportiv Municipal Suceava.	4 ore	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), învățarea prin descoperire.	
4. Stagiul de practică – Academia de baschet Phoenix Suceava.	4 ore		
5. Stagiul de practică – Clubul Sportiv Școlar Suceava.	4 ore		
6. Stagiul de practică – Clubul Sportiv Kinder			

Suceava	4 ore	intuitive (observarea, demonstrația),	
7. Stagiul de practică – Liceul cu Program Sportiv Suceava	4 ore	practice(exersarea),	
8. Folosirea analizei SWOT in evaluarea cluburilor și organizațiilor sportive.	2 ore	Prezentare de referate, participare activă, discuții tematice	

Bibliografie

1. Legea educației fizice și sportului nr. 69/2000.
2. Ordin nr. 5035/14.11.2001 al Ministerului Educației și Cercetării pentru aprobarea Regulamentului de organizarea și funcționarea cluburilor sportive școlare.
3. Todea F.S., (2003), Managementul educației fizice și sportului, Ed. Fundației România de Mâine, București
4. Voicu A.V., (2010), Elemente de Legislație, Management și Marketing în legătură cu organizațiile sportive și activitățile acestora, Suport de curs, FEFS Cluj Napoca

Bibliografie minimală

1. Legea educației fizice și sportului nr. 69/2000.
2. Ordin nr. 5035/14.11.2001 al Ministerului Educației și Cercetării pentru aprobarea Regulamentului de organizarea și funcționarea cluburilor sportive școlare.

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, conținutul disciplinei fiind coroborat cu cerințele reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Asociații Sportive, Cluburi Sportive, ONG-uri,) respectând cerințele din domeniul educației fizice și sportului.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	- însușirea noțiunilor de bază ale disciplinei; - utilizarea teminologiei specifice; - cunoașterea noțiunilor de bază de arbitraj și de regulament; - abilitatea de a întocmi sisteme de acționare metodice pentru învățarea unui procedeu tehnic; - capacitatea de analiză critică a formării și / sau corectării unei deprinderi specifice.	- Colocviu oral	
Lucrări practice	Cunoașterea învățării deprinderilor motrice specifice jocului, acțiunilor tactice și a combinațiilor în atac, precum și identificarea și corectarea greșelilor de tehnică specifice disciplinei.	- colocviu individual	50%
Seminar	Nota obținută la test, corecta întocmire și prezentarea portofoliului.	Portofoliu de evaluare.	50%

Standard minim de performanță

Studentii sportivi de performanță și studenții angajați cu contract de muncă în domeniul studiilor vor putea beneficia de echivalarea activităților în domeniile respective, în funcție de nivelul de practicare / calificare, numai pe bază de cerere scrisă avizată de titularul de disciplină și aprobată de directorul de departament, dacă cererea este însoțită de adeverința eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / angajator.

- 10.1. Standard minim de performanță evaluare la CURS: Cunoașterea conceptelor de bază ale antrenamentului sportiv
- 10.2. Standard minim de performanță evaluare la SEMINAR: Cunoașterea conceptelor de bază ale antrenamentului sportiv
- 10.3. Standard minim de performanță evaluare la LUCRĂRI PRACTICE: Exersarea în structuri specifice de mijloace pentru consolidarea procedeele tehnice și a tacticii specifice

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
	Prof. univ.dr. Leuciuc Florin

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
	Conf. univ.dr. Grosu Bogdan
Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
	Prof. univ.dr. Leuciuc Florin

FIȘA DISCIPLINEI (licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT II: ARTE MARTIALE				
Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Pricop Gheorghe				
Titularul activităților aplicative	Lect. univ. dr. Pricop Gheorghe				
Anul de studiu	III	Semestrul	6	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

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

I.a) Număr de ore, pe săptămână	6	Curs	2	Seminar	1	Lucrări practice	3	Proiect
I.b) Totalul de ore (pe semestru) din planul de învățământ	84	Curs	28	Seminar	14	Lucrări practice	42	Proiect

II. Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	29
II.b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	29
II.b) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	30
II.d) Tutoriat	
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	88
Total ore pe semestru (I.b+II+III+IV)	175
Numărul de credite	7

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	- PC sau tabletă, videoproiector, suporturi electronice pentru unitatea de curs, prezentări PPT sau Prezi	
Desfășurare aplicații	Seminar	- PC sau tabletă, videoproiector, prezentări PPT sau Prezi
	Lucrări practice	resurse materiale: materiale didactice specifice pentru jocul de handbal
	Proiect	

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP2. Aplică strategii didactice CP3. Asigură gestionarea colectivului de elevi CP5. Pregătește conținutul lecției CP8. Analizează informații referitoare la condiția fizică personală CP11. Planifică programul de pregătire sportivă
Competențe transversale	CT1. Competențe sociale și de comunicare CT2. Competențe de autoconducere CT3. Își asumă responsabilitatea

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	1.1 Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate; 1.2 Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	1.1.1 Identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice; 1.2.1 Comunică eficient și utilizează terminologia specifică.
Explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică, fiziologie și psihologie în scopul utilizării eficiente în gestionarea efortului fizic sportiv.	2.1 Descrie parametrii de mișcare ai actelor și acțiunilor motrice.	2.1.1 Explică rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în diferitele tehnici de execuție ale actelor și acțiunilor motrice; 2.1.2 Explică rolul psihicului uman în activitățile motrice.
Evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea realizării obiectivelor de instruire	3.1 Selectează și combină criterii și metode de evaluare a indicilor somatici, funcționali motrici și psihici.	3.1.1 Evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și psihomotrică.
Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.	4.1 Aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice; 4.2 Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. 4.3 Dezvolta și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse.	4.1.1 Evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; 4.2.1 Utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive; 4.3.1 Demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.
Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.	5.1 Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.	5.1.1 Întocmește documente de planificare a activității specifice.
Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.	6.1 Aplică elemente de management organizațional și educațional.	6.1.1 Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.
Selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.	7.1 Adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.	7.1.1 Coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.
Cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei.	8.1 Aplică conceptele etice în intervenții de tip cercetare-acțiune; 8.2 Folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.	8.1.1 Respectă principiile eticii și deontologiei; 8.1.2 Conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite 8.1.3 Se implică în activități de formare profesională continuă; 8.2.1 Comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.

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

Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe de specialitate și a modalităților de realizare a pregătirii sportive în ramura sportivă handbal.
-----------------------------------	--

8. Conținuturi

Curs – 28 ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Curs 1 Aspecte de baza ale pregătirii. Planificarea și organizarea pregătirii.	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)

Curs 2 Elemente fundamentale in elaborarea documentelor de planificare. Metodologia elaborarii documentelor de planificare.	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 3 Planul anual de pregătire.	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 4 Ciclul săptămânal de antrenament.	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 5 Caracteristicile planului individual de antrenament.	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 6 Efortul in artele marțiale. Parametrii efortului de antrenament.	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 7 Modele de pregătire specifice artelor marțiale.	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 8 Tactica. Elemente de baza specifice tacticii in artele marțiale.	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 9 Tactica specifica in aparare.	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 10 Tactica specifica de atac.	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 11 Kata sau formele ca elemente de baza in pregătirea tactica.	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 12 Tactica contra atacului armat.	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 13 Elemente fundamentale in organiarea si pregătirea grupurilor sau echipelor de sportivi.	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Curs 14 Despre sistemele competitionale.	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)

Bibliografie

16. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015
17. Pricop G., Fundamentarea teoretică, metodologică și conceptuală referitoare la modelarea, capacității motrice în stilul Vovinam Viet Vo Dao la copii, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2013
18. Pricop G., Dezvoltarea capacității motrice în artele marțiale la copii, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014
19. Pricop G., Teste și exerciții de evaluare în sporturile de luptă, Editura Universității "Ștefan Cel Mare", Suceava, 2014
20. Pricop G., Caietul antrenorului de Isshinryu, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015

21. Pricop G., Teste și exerciții psihofizice pentru evaluare în artele marțiale, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2015
22. Pricop, G., Kinesiologie – Editura Universitatii „Stefan cel Mare” Suceava, 2015
23. Galan,D.,Curs de autoapărare pentru studenți,anul1 de studiu,Editura Cartea universitară,București, 2005
24. Hantău,I.,Bocioacă.,-Antrenamentul în judo,Editura Universității din Pitești,1998
25. Ion Ene Mircea. Arte Marțiale. Autoapărare fizică, Universitatea Dunărea de Jos Galați
26. Iordache Enache Autoapărarea Fizică, Editura Romfel, 1992
27. Lascu,V.,G.,-Judo,Editura Sport-Turism,București,1986
28. Lydie Raisin, Ghid de autoapărare - 1995
29. Muraru,A.,Judo,Editura Sport-Turism,București,1985
30. Orlandi,R.,-Ju-Jitsu moderno,Edizioni Mediteranee, Roma 1975

Bibliografie minimală

5. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015
6. Pricop G., Dezvoltarea capacității motrice în artele marțiale la copii, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014
7. Pricop G., Teste și exerciții psihofizice pentru evaluare în artele marțiale, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2015
8. Galan,D.,Curs de autoapărare pentru studenți,anul1 de studiu,Editura Cartea universitară,București, 2005

Aplicații (seminar) – 14 ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Seminar 1 Aspecte de baza ale pregătirii. Planificarea și organizarea pregătirii.	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Seminar 2 Elemente fundamentale în elaborarea documentelor de planificare. Metodologia elaborării documentelor de planificare.	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Seminar 3 Planul anual de pregătire.	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Seminar 4 Ciclul săptămânal de antrenament.	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Seminar 5 Caracteristicile planului individual de antrenament.	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Seminar 6 Efortul în artele marțiale. Parametrii efortului de antrenament.	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Seminar 7 Modele de pregătire specifice artelor marțiale.	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Seminar 8 Tactica. Elemente de baza specifice tacticii în artele marțiale.	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Seminar 9 Tactica specifică în apărare.	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Seminar 10			

Tactica specifica de atac.	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Seminar 11 Kata sau formele ca elemente de baza in pregatirea tactica.	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Seminar 12 Tactica contra atacului armat.	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Seminar 13 Elemente fundamentale in organiarea si pregatirea grupurilor sau echipelor de sportivi.	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Seminar 14 Despre sistemele competitionale.	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)

Bibliografie

16. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015
17. Pricop G., Fundamentarea teoretică, metodologică și conceptuală referitoare la modelarea, capacității motrice în stilul Vovinam Viet Vo Dao la copii, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2013
18. Pricop G., Dezvoltarea capacității motrice în artele marțiale la copii, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014
19. Pricop G., Teste și exerciții de evaluare în sporturile de luptă, Editura Universității "Ștefan Cel Mare", Suceava, 2014
20. Pricop G., Caietul antrenorului de Isshinryu, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015
21. Pricop G., Teste și exerciții psihofizice pentru evaluare în artele marțiale, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2015
22. Pricop, G., Kinesiologie – Editura Universitatii „Stefan cel Mare” Suceava, 2015
23. Galan, D., Curs de autoapărare pentru studenți, anul 1 de studiu, Editura Cartea universitară, București, 2005
24. Hantău, I., Bocioacă, -Antrenamentul în judo, Editura Universității din Pitești, 1998
25. Ion Ene Mircea. Arte Marțiale. Autoapărare fizică, Universitatea Dunărea de Jos Galați
26. Iordache Enache Autoapărarea Fizică, Editura Romfel, 1992
27. Lascu, V., G., -Judo, Editura Sport-Turism, București, 1986
28. Lydie Raisin, Ghid de autoapărare - 1995
29. Muraru, A., Judo, Editura Sport-Turism, București, 1985
30. Orlandi, R., -Ju-Jitsu moderno, Editioni Mediteranee, Roma 1975

Bibliografie minimală

5. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015
6. Pricop G., Dezvoltarea capacității motrice în artele marțiale la copii, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014
7. Pricop G., Teste și exerciții psihofizice pentru evaluare în artele marțiale, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2015
8. Galan, D., Curs de autoapărare pentru studenți, anul 1 de studiu, Editura Cartea universitară, București, 2005

Aplicații (lucrări practice) – 42 ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Lucrări practice 1 Consolidarea elementelor tehnice de baza. Elemente specifice - Secerările.	3	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Lucrări practice 2 Consolidarea elementelor tehnice de baza. Elemente specifice - Doborările.	3	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)

Lucrări practice 3 Consolidarea elementelor tehnice de baza. Elemente specifice - Aruncările.	3	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Lucrări practice 4 Consolidarea elementelor tehnice de baza. Elemente specifice - Proiectările.	3	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Lucrări practice 5 Consolidarea elementelor tehnice de baza. Elemente specifice – lupta la sol.	3	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Lucrări practice 6 Consolidarea elementelor tactice, specifice artelor marțiale. Tactica de lupta bazata pe atacul cu bratele.	3	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Lucrări practice 7 Consolidarea elementelor tactice, specifice artelor marțiale. Tactica de aparare folosita impotriva atacului cu bratele.	3	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Lucrări practice 8 Consolidarea elementelor tactice, specifice artelor marțiale. Tactica de lupta bazata pe atacul cu picioarele.	3	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Lucrări practice 9 Consolidarea elementelor tactice, specifice artelor marțiale. Tactica de aparare folosita impotriva atacului cu picioarele.	3	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Lucrări practice 10 Consolidarea elementelor tactice, specifice artelor marțiale. Tactica de aparare impotriva atacului armat.	3	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Lucrări practice 11 Utilizarea diferitelor materiale specifice in pregatirea sportivilor. Antrenamentul la sacul de box.	3	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Lucrări practice 12 Utilizarea diferitelor materiale specifice in pregatirea sportivilor. Antrenamentul la palmare.	3	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Lucrări practice 13 Saritura corzii. Dezvoltarea rezistentei prin mijloace specifice si nespecifice.	3	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Lucrări practice 14 Tehnici de respiratie si relaxare.	3	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Bibliografie			
16. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015			

17. Pricop G., Fundamentarea teoretică, metodologică și conceptuală referitoare la modelarea, capacității motrice în stilul Vovinam Viet Vo Dao la copii, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2013
18. Pricop G., Dezvoltarea capacității motrice în artele marțiale la copii, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014
19. Pricop G., Teste și exerciții de evaluare în sporturile de luptă, Editura Universității "Ștefan Cel Mare", Suceava, 2014
20. Pricop G., Caietul antrenorului de Isshinryu, Editura Absolvent Plus, Suceava, 2015
21. Pricop G., Teste și exerciții psihofizice pentru evaluare în artele marțiale, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2015
22. Pricop, G., Kinesiologie – Editura Universitatii „Stefan cel Mare” Suceava, 2015
23. Galan, D., Curs de autoapărare pentru studenți, anul 1 de studiu, Editura Cartea universitară, București, 2005
24. Hantău, I., Bocioacă, -Antrenamentul în judo, Editura Universității din Pitești, 1998
25. Ion Ene Mircea. Arte Marțiale. Autoapărare fizică, Universitatea Dunărea de Jos Galați
26. Iordache Enache Autoapărarea Fizică, Editura Romfel, 1992
27. Lascu, V., G., -Judo, Editura Sport-Turism, București, 1986
28. Lydie Raisin, Ghid de autoapărare - 1995
29. Muraru, A., Judo, Editura Sport-Turism, București, 1985
30. Orlandi, R., -Ju-Jitsu moderno, Editioni Mediteranee, Roma 1975

Bibliografie minimală

5. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015
6. Pricop G., Dezvoltarea capacității motrice în artele marțiale la copii, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014
7. Pricop G., Teste și exerciții psihofizice pentru evaluare în artele marțiale, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2015
8. Galan, D., Curs de autoapărare pentru studenți, anul 1 de studiu, Editura Cartea universitară, București, 2005

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților cadrului didactic, înarmează specialistul cu instrumente de operaționalizare a modalității de transmitere eficientă a informațiilor specifice pregătirii sportive în handbal. Disciplina urmărește să obișnuiască studenții cu realizarea unui proces instructiv-educativ bazat pe respectarea principiilor didactice și pe folosirea metodelor generale și specifice de predare în funcție de particularitățile subiecților, prin introducerea strategiilor educaționale centrate pe sportiv.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	- Cunoașterea conceptelor de bază ale antrenamentului sportiv (CP2, CP3, CP5, CP 8, CP 11, CP 12, CP 13, CT1, CT2, CT3). - Cunoașterea conceptelor specifice antrenamentului sportiv în handbal (CP2, CP3, CP5, CP 8, CP 11, CP 12, CP 13, CT1, CT2, CT3).	- examen scris și oral	50%
Seminar	Cunoașterea terminologiei specifice antrenamentului sportiv (CP2, CP3, CP5, CP 8, CP 11, CP 12, CP 13, CT1, CT2, CT3).	- probe de evaluare formativă (test docimologic- obligatoriu, referat/ eseu/ portofoliu/ participare conferințe/ participare competiții sportive – la alegere)	20%
Lucrări practice	Exersarea în structuri specifice de mijloace pentru consolidarea procedeeelor tehnice și a tacticii specifice (CP2, CP3, CP5, CP 8, CP 11, CP 12, CP 13, CT1, CT2, CT3).	- evaluarea potențialului motric prin probe de control	30%

Standard minim de performanță

Studenții sportivi de performanță și studenții angajați cu contract de muncă în domeniul studiilor vor putea beneficia de echivalarea activităților în domeniile respective, în funcție de nivelul de practicare / calificare, numai pe bază de cerere scrisă avizată de titularul de disciplină și aprobată de directorul de departament, dacă cererea este însoțită de adeverința eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / angajator.

10.1. Standard minim de performanță evaluare la CURS: Cunoașterea conceptelor de bază ale antrenamentului sportiv
10.2. Standard minim de performanță evaluare la SEMINAR: Cunoașterea terminologiei antrenamentului sportiv
10.3. Standard minim de performanță evaluare la LUCRĂRI PRACTICE: Exersarea în structuri specifice de mijloace pentru consolidarea procedeeelor tehnice și a tacticii specifice

Standard pentru nota 10

CURS: Cunoașterea conceptelor de bază și specifice antrenamentului sportiv

SEMINAR: Cunoașterea conceptelor de bază și specifice antrenamentului sportiv

LUCRĂRI PRACTICE: Exersarea în structuri specifice de mijloace pentru consolidarea procedeeelor tehnice și a tacticii specific

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație

Data avizării	Semnătura responsabilului de program Prof. univ.dr. Leuciuc Florin

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament Conf. univ.dr. Grosu Bogdan

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului Prof. univ.dr. Leuciuc Florin

FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – HANDBAL II				
Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin				
Titularul activităților aplicative	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin				
Anul de studiu	III	Semestrul	6	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

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

I.a) Număr de ore, pe săptămână	6	Curs	2	Seminar	1	Lucrări practice	3	Proiect
I.b) Totalul de ore (pe semestru) din planul de învățământ	84	Curs	28	Seminar	14	Lucrări practice	42	Proiect

II. Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	29
II.b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	29
II.b) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	30
II.d) Tutoriat	
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	88
Total ore pe semestru (I.b+II+III+IV)	175
Numărul de credite	7

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	- PC sau tabletă, videoproiector, suporturi electronice pentru unitatea de curs, prezentări PPT sau Prezi	
Desfășurare aplicații	Seminar	PC sau tabletă, videoproiector, prezentări PPT sau Prezi
	Lucrări practice	resurse materiale: materiale didactice specifice pentru jocul de handbal
	Proiect	

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP2. Aplică strategii didactice CP3. Asigură gestionarea colectivului de elevi CP5. Pregătește conținutul lecției CP8. Analizează informații referitoare la condiția fizică personală CP11. Planifică programul de pregătire sportivă
-------------------------	---

Competențe transversale	CT1. Competențe sociale și de comunicare CT2. Competențe de autoconducere CT3. Își asumă responsabilitatea
-------------------------	--

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	1.1 Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate; 1.2 Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	1.1.1 Identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice; 1.2.1 Comunică eficient și utilizează terminologia specifică.
Explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică, fiziologie și psihologie în scopul utilizării eficiente în gestionarea efortului fizic sportiv.	2.1 Descrie parametrii de mișcare ai actelor și acțiunilor motrice.	2.1.1 Explică rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în diferitele tehnici de execuție ale actelor și acțiunilor motrice; 2.1.2 Explică rolul psihicului uman în activitățile motrice.
Evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea realizării obiectivelor de instruire	3.1 Selectează și combină criteriile și metode de evaluare a indicilor somatici, funcționali motrici și psihici.	3.1.1 Evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și psihomotrică.
Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.	4.1 Aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice; 4.2 Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. 4.3 Dezvolta și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse.	4.1.1 Evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; 4.2.1 Utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive; 4.3.1 Demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.
Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.	5.1 Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.	5.1.1 Întocmește documente de planificare a activității specifice.
Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.	6.1 Aplică elemente de management organizațional și educațional.	6.1.1 Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.
Selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.	7.1 Adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.	7.1.1 Coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.
Cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei.	8.1 Aplică conceptele etice în intervenții de tip cercetare-acțiune; 8.2 Folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.	8.1.1 Respectă principiile eticii și deontologiei; 8.1.2 Conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite 8.1.3 Se implică în activități de formare profesională continuă; 8.2.1 Comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.

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

Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe de specialitate și a modalităților de realizare a pregătirii sportive în ramura sportivă handbal.
-----------------------------------	--

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Planificarea pregătirii	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p.70-75+ PPT (pus la dispoziție)
Metodologia elaborării documentelor de planificare	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 76-79 + PPT (pus la dispoziție)
Planul anual de pregătire	2	Verbale	Bibliografie 7. p. 80-

		(expunerea, explicația, conversația)	83 + PPT (pus la dispoziție)
Ciclul săptămânal de antrenament	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 84-86 + PPT (pus la dispoziție)
Ciclul săptămânal de antrenament	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 87-88 + PPT (pus la dispoziție)
Planul individual de antrenament	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 89-90 + PPT (pus la dispoziție)
Efortul în handbal. Parametrii efortului de antrenament	4	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 91-98 + PPT (pus la dispoziție)
Modele de pregătire	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 99-100 + PPT (pus la dispoziție)
Modele somatice, motrice și tehnico-tactice în handbalul de performanță	4	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 101-120 + PPT (pus la dispoziție)
Modele de joc pe eșaloane valorice	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 121-132 + PPT (pus la dispoziție)
Organizarea, pregătirea și conducerea echipei	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 133-141 + PPT (pus la dispoziție)
Sistemul competițional	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 142-146 + PPT (pus la dispoziție)

Bibliografie

20. ACSINTE, A., 2003, Particularități psiho-fiziologice ale handbalului de performanță, editura Alma-Mater, Bacău
21. BAȘTIUREA, E., 2007, Handbal. Concepte, principii și căi de perfecționare ale antrenamentului, editura Academica, Galați
22. BOMPA, O.T., 2003, Performanța în jocurile sportive: Teoria și metodologia antrenamentului, traducere Școala Națională de Antrenori, Editura Ex- Ponto, Constanța (pus la dispoziție de titularul cursului)
23. DRAGNEA, A., MATE-TEODORESCU, S., M., 2002, Teoria sportului, editura FEST, București (pus la dispoziție de titularul cursului)
24. GHERMĂNESCU, KUNST I., HNAT, M., 2000, Handbal I, editura Fundației „România de Măine”, București
25. HANTĂU, C., 2000, Handbal, editura Alpha, Buzău
26. LEUCIUC, F.V., 2012, Aprofundare într-o ramură sportivă: handbal, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava
27. TRIBOI, V., PĂCURARU, A., 2013, Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, editura PIM, Iași

Bibliografie minimală

7. ACSINTE, A., 2003, Particularități psiho-fiziologice ale handbalului de performanță, editura Alma-Mater, Bacău
8. BAȘTIUREA, E., 2007, Handbal. Concepte, principii și căi de perfecționare ale antrenamentului, editura Academica, Galați
9. BOMPA, O.T., 2003, Performanța în jocurile sportive: Teoria și metodologia antrenamentului, traducere Școala Națională de Antrenori, Editura Ex- Ponto, Constanța (pus la dispoziție de titularul cursului)
10. HANTĂU, C., 2000, Handbal, editura Alpha, Buzău
11. LEUCIUC, F.V., 2012, Aprofundare într-o ramură sportivă: handbal, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava
12. TRIBOI, V., PĂCURARU, A., 2013, Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, editura PIM, Iași

Seminar	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Planificarea pregătirii	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p.70-75+ PPT (pus la dispoziție)
Metodologia elaborării documentelor de planificare	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 76-79 + PPT (pus la dispoziție)
Planul anual de pregătire	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 80-83 + PPT (pus la dispoziție)
Ciclul săptămânal de antrenament	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 84-86 + PPT (pus la dispoziție)
Ciclul săptămânal de antrenament	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 87-88 + PPT (pus la dispoziție)
Planul individual de antrenament	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 89-90 + PPT (pus la dispoziție)
Efortul în handbal. Parametrii efortului de antrenament	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 91-98 + PPT (pus la dispoziție)
Modele de pregătire	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 99-100 + PPT (pus la dispoziție)
Modele somatice, motrice și tehnico-tactice în handbalul de performanță	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 101-120 + PPT (pus la dispoziție)
Modele de joc pe eșaloane valorice	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 121-132 + PPT (pus la dispoziție)
Organizarea, pregătirea și conducerea echipei	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 133-141 + PPT (pus la dispoziție)
Sistemul competițional	1	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 7. p. 142-146 + PPT (pus la dispoziție)

Bibliografie

1. ACSINTE, A., 2003, Particularități psiho-fiziologice ale handbalului de performanță, editura Alma-Mater, Bacău
2. BAȘTIUREA, E., 2007, Handbal. Concepte, principii și căi de perfecționare ale antrenamentului, editura Academica, Galați
3. BOMPA, O.T., 2003, Performanța în jocurile sportive: Teoria și metodologia antrenamentului, traducere Școala Națională de Antrenori, Editura Ex- Ponto, Constanța (pus la dispoziție de titularul cursului)
4. DRAGNEA, A., MATE-TEODORESCU, S., M., 2002, Teoria sportului, editura FEST, București (pus la dispoziție de titularul cursului)
5. GHERMĂNESCU, KUNST I., HNAT, M., 2000, Handbal I, editura Fundației „România de Măine”, București
6. HANTĂU, C., 2000, Handbal, editura Alpha, Buzău
7. LEUCIUC, F.V., 2012, Aprofundare într-o ramură sportivă: handbal, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava
8. TRIBOI, V., PĂCURARU, A., 2013, Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, editura PIM, Iași

Bibliografie minimală

1. ACSINTE, A., 2003, Particularități psiho-fiziologice ale handbalului de performanță, editura Alma-Mater, Bacău
2. BAȘTIUREA, E., 2007, Handbal. Concepte, principii și căi de perfecționare ale antrenamentului, editura Academica, Galați
3. BOMPA, O.T., 2003, Performanța în jocurile sportive: Teoria și metodologia antrenamentului, traducere Școala Națională de Antrenori, Editura Ex- Ponto, Constanța (pus la dispoziție de titularul cursului)
4. HANTĂU, C., 2000, Handbal, editura Alpha, Buzău
5. LEUCIUC, F.V., 2012, Aprofundare într-o ramură sportivă: handbal, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava
6. TRIBOI, V., PĂCURARU, A., 2013, Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, editura PIM, Iași

Aplicații (lucrări practice)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Consolidarea elementelor tehnice de bază ale jocului.	4	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 5. p. 10-19 + PPT (pus la dispoziție)
Consolidarea elementelor tehnico-tactice individuale în atac și apărare.	4	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 5. p. 30-41 + PPT (pus la dispoziție)
Consolidarea elementelor tehnico-tactice din jocul portarului: Poziția fundamentală, Deplasarea în poartă, Plasamentul, Procedee tehnice pentru apărarea aruncărilor de la distanță	4	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 5. p. 42-46 + PPT (pus la dispoziție)
Consolidarea elementelor tehnico-tactice din jocul pivotului: Poziția fundamentală, Plasamentul	4	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 5. p. 200-215 + PPT (pus la dispoziție)
Consolidarea elementelor tactice colective în atac și apărare. Încrușarea (simplă, dublă) – schimbul de oameni	4	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 5. p. 155-161 + PPT (pus la dispoziție)
Consolidarea elementelor tactice colective în atac și apărare. Blocaj cu plecare din blocaj – schimbul de oameni, alunecarea	4	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 5. p. 111-127 + PPT (pus la dispoziție)
Consolidarea elementelor tactice colective în atac și apărare. Învăluire interioară și exterioară – schimbul de oameni, alunecarea	4	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 5. p. 143-154 + PPT (pus la dispoziție)
Consolidarea elementelor tactice colective în atac și apărare. Depășire și colaborarea cu posturile apropiate – contracararea depășirii, schimbul de oameni	4	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 5. p. 162-175 + PPT (pus la dispoziție)
Consolidarea elemente tactice de echipă în atac și apărare. Apărare 6:0 – atacul cu un pivot	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 5. p. 176-199 + PPT (pus la dispoziție)
Consolidarea elemente tactice de echipă în atac și apărare. Apărare 5+1 – atacul cu un pivot	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 5. p. 245-280 + PPT (pus la dispoziție)
Consolidarea elemente tactice de echipă în atac și apărare. Apărare 3+2+1 – atacul cu doi pivoți	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Bibliografie 5. p. 222-244 + PPT (pus la dispoziție)

Consolidarea elemente tactice de echipă în atac și apărare. Apărare combinată (5+1, 4+2, 3+2+1) – atacul cu unul și doi pivoți	2	demonstrația, exersarea Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 5. p. 222-280 + PPT (pus la dispoziție)
Consolidarea elemente tactice de echipă în atac și apărare. Apărarea om la om – atacarea apărării om la om	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația), demonstrația, exersarea	Bibliografie 5. p. 281-290 + PPT (pus la dispoziție)
Bibliografie			
6. ACSINTE, A., 2003, Particularități psiho-fiziologice ale handbalului de performanță, editura Alma-Mater, Bacău 7. BAȘTIUREA, E., 2007, Handbal. Concepte, principii și căi de perfecționare ale antrenamentului, editura Academica, Galați 8. GHERMĂNESCU, KUNST I., HNAT, M., 2000, Handbal I, editura Fundației „România de Măine”, București 9. HANTĂU, C., 2000, Handbal, editura Alpha, Buzău 10. LEUCIUC, F.V., 2012, Aprofundare într-o ramură sportivă: handbal, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava			
Bibliografie minimală			
6. ACSINTE, A., 2003, Particularități psiho-fiziologice ale handbalului de performanță, editura Alma-Mater, Bacău 7. BAȘTIUREA, E., 2007, Handbal. Concepte, principii și căi de perfecționare ale antrenamentului, editura Academica, Galați 8. GHERMĂNESCU, KUNST I., HNAT, M., 2000, Handbal I, editura Fundației „România de Măine”, București 9. HANTĂU, C., 2000, Handbal, editura Alpha, Buzău 10. LEUCIUC, F.V., 2012, Aprofundare într-o ramură sportivă: handbal, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava			

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților cadrului didactic, înarmează specialistul cu instrumente de operaționalizare a modalității de transmitere eficientă a informațiilor specifice pregătirii sportive în handbal. Disciplina urmărește să obișnuiască studenții cu realizarea unui proces instructiv-educativ bazat pe respectarea principiilor didactice și pe folosirea metodelor generale și specifice de predare în funcție de particularitățile subiecților, prin introducerea strategiilor educaționale centrate pe sportiv.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	- Cunoașterea conceptelor de bază ale antrenamentului sportiv în handbal (CP2, CP3, CP5, CP 8, CP 11, CP 12, CP 13, CT1, CT2, CT3). - Cunoașterea conceptelor specifice antrenamentului sportiv în handbal (CP2, CP3, CP5, CP 8, CP 11, CP 12, CP 13, CT1, CT2, CT3).	- examen scris și oral	50%
Seminar	Cunoașterea terminologiei specifice antrenamentului sportiv în handbal (CP2, CP3, CP5, CP 8, CP 11, CP 12, CP 13, CT1, CT2, CT3).	- probe de evaluare formativă (test docimologic- obligatoriu, referat/ eseu/ portofoliu/ participare conferințe/ participare competiții sportive – la alegere)	20%
Lucrări practice	Exersarea în structuri specifice de mijloace pentru consolidarea procedeeelor tehnice și a tacticii specifice jocului de handbal (CP2, CP3, CP5, CP 8, CP 11, CP 12, CP 13, CT1, CT2, CT3).	- evaluarea potențialului motric prin probe de control	30%
Standard minim de performanță			

Studentii sportivi de performanță și studenții angajați cu contract de muncă în domeniul studiilor vor putea beneficia de echivalarea activităților în domeniile respective, în funcție de nivelul de practicare / calificare, numai pe bază de cerere scrisă avizată de titularul de disciplină și aprobată de directorul de departament, dacă cererea este însoțită de adeverința eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / angajator.

10.1. Standard minim de performanță evaluare la CURS: Cunoașterea conceptelor de bază ale antrenamentului sportiv în handbal

10.2. Standard minim de performanță evaluare la SEMINAR: Cunoașterea terminologiei antrenamentului sportiv în handbal

10.3. Standard minim de performanță evaluare la LUCRĂRI PRACTICE: Exersarea în structuri specifice de mijloace pentru consolidarea procedeeelor tehnice și a tacticii specifice jocului de handbal

Standard pentru nota 10

CURS: Cunoașterea conceptelor de bază și specifice antrenamentului sportiv în handbal

SEMINAR: Cunoașterea terminologiei de bază și specifice antrenamentului sportiv în handbal

LUCRĂRI PRACTICE: Exersarea în structuri specifice de mijloace pentru consolidarea procedeeelor tehnice și a tacticii specifice jocului de handbal

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
	Prof. univ.dr. Leuciuc Florin

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
	Conf. univ.dr. Grosu Bogdan

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
	Prof. univ.dr. Leuciuc Florin

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii/calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURA DE SPORT II: VOLEI				
Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Moroșan Larionescu Virgil Adrian				
Titularul activităților aplicative	Lect. univ. dr. Moroșan Larionescu Virgil Adrian				
Anul de studiu	III	Semestrul	6	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară			DS	
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă			DI	

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

Număr de ore pe săptămână	6	Curs	2	Seminar	1	Lucrări practice	3	Proiect	
Totalul de ore din planul de învățământ	84	Curs	28	Seminar	14	Lucrări practice	42	Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	29
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	29
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	30
II d) Tutoriat	
III Examinări	3
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	88
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	175
Numărul de credite	7

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> • mod de organizare: frontal • resurse materiale: videoproiector, planșe, diagrame 	
Desfășurare aplicații	Seminar	<ul style="list-style-type: none"> • resurse materiale: videoproiector, planșe, diagrame
	Laborator	<ul style="list-style-type: none"> • mod de organizare: frontal, grup, individual • resurse materiale: cronometru, fluier, jaloane, bănci de gimnastică, mingi, aparate ajutătoare

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP2. Aplică strategii didactice CP3. Asigură gestionarea colectivului de elevi CP5. Pregătește conținutul lecției CP8. Analizează informații referitoare la condiția fizică personală CP11. Planifică programul de pregătire sportivă
-------------------------	---

Competențe transversale	CT1. Competențe sociale și de comunicare CT2. Competențe de autoconducere CT3. Își asumă responsabilitatea
-------------------------	--

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	1.1 Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate; 1.2 Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	1.1.1 Identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice; 1.2.1 Comunică eficient și utilizează terminologia specifică.
Explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică, fiziologie și psihologie în scopul utilizării eficiente în gestionarea efortului fizic sportiv.	2.1 Descrie parametrii de mișcare ai actelor și acțiunilor motrice.	2.1.1 Explică rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în diferitele tehnici de execuție ale actelor și acțiunilor motrice; 2.1.2 Explică rolul psihicului uman în activitățile motrice.
Evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea realizării obiectivelor de instruire	3.1 Selectează și combină criteriile și metode de evaluare a indicilor somatici, funcționali motrici și psihici.	3.1.1 Evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și psihomotrică.
Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.	4.1 Aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice; 4.2 Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. 4.3 Dezvolta și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse.	4.1.1 Evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; 4.2.1 Utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive; 4.3.1 Demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.
Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.	5.1 Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.	5.1.1 Întocmește documente de planificare a activității specifice.
Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.	6.1 Aplică elemente de management organizațional și educațional.	6.1.1 Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.
Selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.	7.1 Adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.	7.1.1 Coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.
Cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei.	8.1 Aplică conceptele etice în intervenții de tip cercetare-acțiune; 8.2 Folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.	8.1.1 Respectă principiile eticii și deontologiei; 8.1.2 Conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite 8.1.3 Se implică în activități de formare profesională continuă; 8.2.1 Comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.

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

Obiectivul general al disciplinei	- Cunoașterea și aplicarea metodelor de antrenament specifice voleiului la nivel de juniori și de seniori, ținând cont de perioadele de pregătire și de ponderea factorilor antrenamentului în aceste perioade.	
Obiectivele specifice	Curs	Formarea cunoștințelor și priceperilor profesional-pedagogice necesare conducerii unei părți din lecția de antrenament, a întregii lecții și a unui ciclu de antrenamente. Însușirea unor cunoștințe privind rezolvarea sarcinilor administrativ organizatorice ale antrenorilor. Cunoașterea specificului activității în organele de conducere a secției, clubului și a FRV. Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor antrenamentului și a structurilor de exerciții pentru instruirea juniorilor și seniorilor. Cunoașterea modelelor ideale de performanță la nivelul juniorilor și seniorilor pe plan mondial.
	Seminar	Cunoașterea obligațiilor antrenorului la participarea în competițiile oficiale Însușirea unor cunoștințe privind administrarea resurselor financiare și materiale atât în cadrul structurilor sportive cât și în cadrul deplasărilor specifice. Cunoașterea și

		aplicarea mijloacelor de gestionare și aplanare a conflictelor. Cunoașterea principiilor de arbitraj și implementarea lor în cadrul antrenamentelor.
	Laborator	Formarea capacității de a utiliza aparatele ajutătoare și de a le depozita. Capacitatea antrenorului de a depista greșelile de tehnică și de a le corecta oportun. Identificarea blocajelor în comunicare și adaptarea modalității de transmitere a informațiilor de natură tehnică și tactică. Cunoașterea sistemelor de atac și apărare, precum și a combinațiilor specifice.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Curs teoretic = 28 ore		Curs interactiv	
15. Utilizarea documentelor de evidență și control ale antrenorului.	2 ore	Intuitive (observarea – metoda acvariului)	[2] pag . 130-145 [4] pag. 29-44 [4] pag . 16-30
16. Selecția intermediară și finală a copiilor și juniorilor.	2 ore		
17. Atribuții antrenor: legitimații, înscrierea echipei în campionat etc..	2 ore	Jocul de rol	
18. Orientări moderne în modelarea pregătirii la nivelul juniorilor și seniorilor.	2 ore	Învățarea experiențială (Metoda KOLB)	[6] 49 pag. [4] pag . 56-95
19. Alegerea și optimizarea modelului de pregătire la nivelul juniorilor, funcție de specificul clubului..	2 ore		
20. Particularitățile selecției finale la nivelul juniorilor.	2 ore	Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă)	[4] pag . 56-95
21. Dinamica componentelor antrenamentului la nivelul juniorilor în cadrul mezociclurilor și metodologia perfecționării acestora.	2 ore		
22. Particularitățile pregătirii echipei cu ajutorul aparatelor ajutătoare.	2 ore	Metoda Icebreak (spărgătorul de gheață)	[3] 49 pag.
23. Analiza vitezei de anticipare a subiecților, prin testarea atenției și capacității de anticipare individuală.	2 ore	Brainstorming	[4] pag . 220-245
24. Acțiunile individuale intermediare.	2 ore		
25. Fentele și simulările.	2 ore	Lucrul în grupe mici Verbale (expunerea, explicația, conversația)	[3] 49 pag.
26. Alegerea procedeeleor de execuție, paradigmă și mod de acționare.	2 ore		[1] pag . 95-114
27. Sistematizarea tacticii de echipă..	2 ore	Intuitive (observarea – metoda acvariului)	[1] pag . 44-46
28. Recapitulare, discutarea subiectelor de examen.	2 ore		
	2 ore	Explicația, conversația.	[5] 191 p.
	2 ore		

Bibliografie

- Bâc Octavian – „Volleyball”, Editura Universității din Oradea, 1999, 200p.
- Bompa Tudor – „Teoria și metodologia antrenamentului - periodizarea”, Ed. Tana, Curtea de Argeș, 2014, 436 p.
- Cojocar Adin – Ghid orientativ al antrenorului de volei, București, Federația Română de Volei, 2013.
- Iacob I. & colab. – “Manualul profesorului de volei”, Ed. Helios”, Iași 2000, 315 p.
- Larionescu Virgil – Teza de doctorat, Chișinău, 2012, 191 p.

Bibliografie minimală

- Bâc Octavian – „Volleyball”, Editura Universității din Oradea, 1999, 200p.
- Bompa Tudor – „Teoria și metodologia antrenamentului - periodizarea”, Ed. Tana, Curtea de Argeș, 2014, 436 p.
- Cojocar Adin – Ghid orientativ al antrenorului de volei, București, Federația Română de Volei, 2013.

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Volei Lucrări practice = 42 ore – Sem.5	42 ore	intuitive	
1. Metodica învățării jocurilor de mișcare perfecționarea acțiunilor de joc.	4 ore	(observarea, demonstrația), practice(exersarea),	[5] pag. 90-124
2. Metodica corectării greșelilor de execuție la pasă cu două mâini de sus și de jos..	4 ore	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea),	[3] pag. 11-57
15. Tactica la serviciu și la primirea din serviciu.	4 ore	intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	[1] pag. 115-180
16. Instruirea apărării cu jucătorul libero, cu dublarea atacului/blocajului.	4 ore		[4]
6. Metodica instruirii atacului tactic.	4 ore		[2]

7. Schimbarea jucătorilor pe posturi.	4 ore	practice(exersarea) metoda aparatelor ajutătoare, învățarea prin descoperire.	[4]
8. Organizarea defensivei cu blocaj din 3 jucători.	4 ore		
9. Dispunerea jucătorilor în teren la serviciu și la primire cu acoperirea ridicătorului.	4 ore	practice(exersarea) practice(exersarea), metoda aparatelor ajutătoare.	[2]
10. Combinații în atac cu linia aII - a.	4 ore	practice(exersarea)	[4]
11. Combinații în atac cu pase întinse, apariții, combinații „după”.	4 ore	practice(exersarea) demonstrația	
12. Probe de control.	2 ore		
Volei seminar = 14 ore – Sem.5	14 ore	Jocul de rol	
8. Pregătirea fizică în jocul de volei în perioada precompetițională și competițională.	2 ore	Învățarea experiențială (Metoda KOLB)	[3] pag. 179-208
9. Formarea spiritului de echipă, integrarea noilor veniți și liniștea „în vestiar”.	2 ore	Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă)	
10. Depășirea blocajelor psihologice în cadrul competițiilor la jocul de volei, prin dezvoltarea inteligenței emoționale.	2 ore	Metoda Icebreak (spărgătorul de gheață)	
11. Analiza meciului, înainte și după competiție.	2 ore	Brainstorming	
12. Aparatele ajutătoare și metodica folosirii lor.	2 ore	Lucrul în grupe mici	
13. Perioadele postcompetiționale, descărcare, refacere.	2 ore		
14. Testarea cunoștințelor, recapitulare.	2 ore		

Bibliografie

- Conohova Tatiana – „Teoria și metodica jocului de volei: (curs de bază)”, Ed. Pim, 2014. (accesibil la Biblioteca USV).
- Iacob I. & colab. – “Manualul profesorului de volei”, Ed. Helios”, Iași 2000, 315 p.
- Larionescu Virgil – “Volei- Îndrumar practico-metodic” Ed. Univ. “Ștefan cel Mare” Suceava, 2010. (accesibil la Biblioteca USV).
- Păcuraru A. – „Volei tehnică și tactică” – Ed. Universității „Dunărea de Jos” Galați, 2004. (accesibil la Biblioteca USV).
- Ungur Natalia – „Tehnologii inovative in volei” Ed. University Press, Targu Mures, 2015. (accesibil la Biblioteca USV).
- www.fvolei.ro 2022.

Bibliografie minimală

- Conohova Tatiana – „Teoria și metodica jocului de volei: (curs de bază)”, Ed. Pim, 2014. (accesibil la Biblioteca USV).
- Iacob I. & colab. – “Manualul profesorului de volei”, Ed. Helios”, Iași 2000, 315 p.
- Larionescu Virgil – “Volei- Îndrumar practico-metodic” Ed. Univ. “Ștefan cel Mare” Suceava, 2010. (accesibil la Biblioteca USV).
- Ungur Natalia – „Tehnologii inovative in volei” Ed. University Press, Targu Mures, 2015. (accesibil la Biblioteca USV).

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților cadrului didactic în ceea ce privește predarea jocului de volei, înarmând viitorul specialist cu cunoștințe și competențe pentru activitatea profesională ulterioară. Disciplina urmărește să formeze la studenți obișnuința conducerii unui proces didactic bazat pe respectarea principiilor metodice, precum și abordarea instruirii prin prisma metodelor didactice moderne, centrate pe elev. Competențele care se vor regăsi la absolventul prezentului curs vor asigura predarea acestei discipline la un nivel mediu, îmbinând patru compartimente importante ale disciplinei: tehnic, metodic, tactic și de regulament.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
----------------	----------------------	--------------------	-------------------------

Curs	- însușirea noțiunilor de bază ale disciplinei; - utilizarea terminologiei specifice; - cunoașterea noțiunilor de bază de arbitraj și de regulament; - abilitatea de a întocmi sisteme de acționare metodice pentru învățarea unui procedeu tehnic; - capacitatea de analiză critică a formării și / sau corectării unei deprinderi specifice.	- examen oral	40%
Lucrări practice	Cunoașterea învățării deprinderilor motrice specifice jocului, acțiunilor tactice și a combinațiilor în atac, precum și identificarea și corectarea greșelilor de tehnică specifice disciplinei.	- evaluarea potențialului motric prin probe de control	40%
Seminar	Nota obținută la test, corecta întocmire și prezentarea portofoliului.	Portofoliu de evaluare.	20%
Standard minim de performanță			
<p>Studentii sportivi de performanță și studenții angajați cu contract de muncă în domeniul studiilor vor putea beneficia de echivalarea activităților în domeniile respective, în funcție de nivelul de practicare / calificare, numai pe bază de cerere scrisă avizată de titularul de disciplină și aprobată de directorul de departament, dacă cererea este însoțită de adeverința eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / angajator.</p>			
<p>10.1. Standard minim de performanță evaluare la CURS: Cunoașterea conceptelor de bază ale antrenamentului sportiv 10.2. Standard minim de performanță evaluare la SEMINAR: Cunoașterea terminologiei antrenamentului sportiv 10.3. Standard minim de performanță evaluare la LUCRĂRI PRACTICE: Exersarea în structuri specifice de mijloace pentru consolidarea procedeelelor tehnice și a tacticii specifice</p>			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
	Prof. univ.dr. Leuciuc Florin

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
	Conf. univ.dr. Grosu Bogdan

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
	Prof. univ.dr. Leuciuc Florin

FIȘA DISCIPLINEI (licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI A EDUCAȚIEI FIZICE
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT II - FOTBAL				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan-Marius				
Titularul activităților aplicative	Conf. univ. dr. Grosu Bogdan-Marius				
Anul de studiu	III	Semestrul	6	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

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

I.a) Număr de ore pe săptămână	6	Curs	2	Seminar	1	Lucrări practice	3	Proiect	
I.b) Totalul de ore din planul de învățământ	84	Curs	28	Seminar	14	Lucrări practice	42	Proiect	

II. Distribuția fondului de timp	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	40
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	25
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	23
II d) Tutoriat	
III. Examinări	3
IV. Alte activități:	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	88
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	175
Numărul de credite	7

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	PC, videoproiector, prezentări PPT sau Prezi, soft-uri educaționale, CD-uri sau DVD-uri, flip-chart, foi A1 și A3; manuale	
Desfășurare seminarii	Seminarii	videoproiector, prezentări PPT, flip-chart
Desfășurare aplicații	Lucrări practice	resurse materiale: cronometru, fluier, teren, porți, jaloane, conuri, mingi.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP2. Aplică strategii didactice CP3. Asigură gestionarea colectivului de elevi CP5. Pregătește conținutul lecției CP8. Analizează informații referitoare la condiția fizică personală CP11. Planifică programul de pregătire sportivă
-------------------------	---

Competențe transversale	CT1. Competențe sociale și de comunicare CT2. Competențe de autoconducere CT3. Își asumă responsabilitatea
-------------------------	--

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	1.1 Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate; 1.2 Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	1.1.1 Identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice; 1.2.1 Comunică eficient și utilizează terminologia specifică.
Explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică, fiziologie și psihologie în scopul utilizării eficiente în gestionarea efortului fizic sportiv.	2.1 Descrie parametrii de mișcare ai actelor și acțiunilor motrice.	2.1.1 Explică rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în diferitele tehnici de execuție ale actelor și acțiunilor motrice; 2.1.2 Explică rolul psihicului uman în activitățile motrice.
Evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea realizării obiectivelor de instruire	3.1 Selectează și combină criteriile și metode de evaluare a indicilor somatici, funcționali motrici și psihici.	3.1.1 Evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și psihomotrică.
Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.	4.1 Aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice; 4.2 Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. 4.3 Dezvolta și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse.	4.1.1 Evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; 4.2.1 Utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive; 4.3.1 Demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.
Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.	5.1 Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.	5.1.1 Întocmește documente de planificare a activității specifice.
Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.	6.1 Aplică elemente de management organizațional și educațional.	6.1.1 Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.
Selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.	7.1 Adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.	7.1.1 Coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.
Cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei.	8.1 Aplică conceptele etice în intervenții de tip cercetare-acțiune; 8.2 Folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.	8.1.1 Respectă principiile eticii și deontologiei; 8.1.2 Conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite 8.1.3 Se implică în activități de formare profesională continuă; 8.2.1 Comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.

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

Obiectivul general al disciplinei	Asigurarea unor competențe în vederea abordării și susținerii antrenamentelor la categoriile de vârstă U5-U10, U10-U13, U13-U16, U16-U19;(CP2,CP3,CP5, CP8,CP11,CP12,CP13,CT1,CT2,CT3)	
Obiectivele specifice	Curs	Cunoașterea conceptelor de bază referitoare la nevoile și caracteristicile jucătorului, organizarea și desfășurarea antrenamentelor, asigurarea mediului de învățare optim și conducerea meciurilor la categoriile de vârstă U5-U10, U10-U13, U13-U16, U16-U19;(CP2,CP3,CP5, CP8,CP11,CP12,CP13,CT1,CT2,CT3)
	Seminarii	Cunoașterea structurii și profilului activității antrenorului-formator UEFA B UEFA
	Lucrări practice	Coaching sesiunile de antrenament (organizare, prezentare, explicație, demonstrare, corectare, animare, observare, implicarea jucătorului în procesul de învățare, feedback, analiza și evaluare) la categoriile de vârstă U5-U10, U10-U13, U13-U16, U16-U19;(CP2,CP3,CP5, CP8,CP11,CP12,CP13,CT1,CT2,CT3)

8. Conținuturi

Curs – 28 ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Curs 1: Strategia tehnică a FRF – Player first	2 ore		

Curs 2: Filozofia de joc, model de joc și conceptul de joc	2 ore	Prelegerea, explicația, conversația	PPT(pus la dispoziție)
Curs 3: Fazele ciclului jocului	2 ore		
Curs 4: Faza ofensivă – organizarea jocului (principii, sub-principii, sub-sub-principii)	2 ore		
Curs 5: Faza defensivă – organizarea jocului (principii, sub-principii, sub-sub-principii)	2 ore		
Curs 6: Tranziția ofensivă – organizarea jocului (principii, sub-principii, sub-sub-principii)	2 ore		
Curs 7 : Tranziția defensivă – organizarea jocului (principii, sub-principii, sub-sub-principii)	2 ore		
Curs 8 : Caracteristicile procesului de învățare în fotbal	2 ore		
Curs 9 : Mediul de învățare în fotbal	2 ore		
Curs 10: Sesiunea de antrenament – introducere în metodologie, metode de antrenament	2 ore		
Curs 11: Antrenament – pregătire și conducere (coaching)	2 ore		
Curs 12: Plan sesiune antrenament - model	2 ore		
Curs 13: MCAP – repere de organizare a jocului în zonă	2 ore		
Curs 14: Organizarea jocului – inegalități, egalități numerice	2 ore		
Seminarii – 14 ore	Nr. ore		
Seminar 1: Structura-profil activitate antrenor UEFA B ;Prezentare FRF Coach	2 ore	Lucrul pe echipe, explicația, conversația	PPT(pus la dispoziție)
Seminar 2: Antrenamentul – obiective de instruire	2 ore		
Seminar 3: Antrenamentul – metode de antrenament, tipuri de exerciții	2 ore		
Seminar 4: Organizare - Baze tehnico-tactice individuale (ofensiv/defensiv)	2 ore		
Seminar 5: Organizare - Baze tehnico-tactice colective (ofensiv/defensiv)	2 ore		
Seminar 6: Planificare în jocul de fotbal I	2 ore		
Seminar 7: Planificare în jocul de fotbal II	2 ore		
Bibliografie			
15. GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – Fundamente Științifice, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2014 (accesibilă la Biblioteca USV)			
16. GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – Îndrumar practico-metodic, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV)			
17. GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – 120 de antrenamente la copiii de 8-10 ani, Editura Didactică și Pedagogică, RA, București, 2013 (accesibilă la Biblioteca USV)			
18. Savu Cătălin Vasile, Fundamentele Științifice ale Fotbalului, Editura „Ovidius University Press” Constanța, 2021 (pus la dispoziție de titularul cursului)			
19. Bichescu Andrade, Bazele Jocului de Fotbal, Editura „Eftimie Murgu” Reșița, 2013, (pus la dispoziție de titularul cursului)			
20. Neța Gheorghe, Bazele Jocului de Fotbal, Editura Risoprint, Cluj-Napoca,2005, (pus la dispoziție de titularul cursului)			
Bibliografie minimală			
4. GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – Îndrumar practico-metodic, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV)			
5. GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – Fundamente Științifice, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava,2014 (accesibilă la Biblioteca USV)			
6. GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – 120 de antrenamente la copiii de 8-10 ani, Editura Didactică și Pedagogică, RA, București, 2013 (accesibilă la Biblioteca USV)			

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Lucrări practice = 28 ore		Exersarea practică, demonstrația, explicația	
15. Modele de antrenamente la U6	3 ore		
16. Modele de antrenamente la U7	3 ore		
17. Modele de antrenamente la U8	3 ore		
18. Modele de antrenamente la U9	3 ore		
19. Modele de antrenamente la U10	3 ore		
20. Modele de antrenamente la U11	3 ore		
21. Modele de antrenamente la U12	3 ore		
22. Modele de antrenamente la U13	3 ore		
23. Modele de antrenamente la U14	3 ore		
24. Modele de antrenamente la U15	3 ore		
25. Modele de antrenamente la U16	3 ore		
26. Modele de antrenamente la U17	3 ore		
27. Modele de antrenamente la U18	3 ore		
28. Modele de antrenamente la U19	3 ore		

Bibliografie	
7.	GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – Fundamente Științifice, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2014 (accesibilă la Biblioteca USV)
8.	GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – Îndrumar practico-metodic, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2019 (accesibilă la Biblioteca USV)
9.	GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – 120 de antrenamente la copiii de 8-10 ani, Editura Didactică și Pedagogică, RA, București, 2013 (accesibilă la Biblioteca USV)
10.	Savu Cătălin Vasile, Fundamentele Științifice ale Fotbalului, Editura „Ovidius University Press” Constanța, 2021, (pus la dispoziție de titularul cursului)
11.	Bichescu Andrade, Bazele Jocului de Fotbal, Editura „Eftimie Murgu” Reșița, 2013, (pus la dispoziție de titularul cursului)
12.	Neța Gheorghe, Bazele Jocului de Fotbal, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2005, (pus la dispoziție de titularul cursului)
Bibliografie minimală	
4.	GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – Îndrumar practico-metodic, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, 2019, (accesibilă la Biblioteca USV)
5.	GROSU Bogdan-Marius, 2014, FOTBAL – Fundamente Științifice, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, (accesibilă la Biblioteca USV)
6.	GROSU Bogdan-Marius, FOTBAL – 120 de antrenamente la copiii de 8-10 ani, Editura Didactică și Pedagogică, RA, București, 2013, (accesibilă la Biblioteca USV)

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

Conținuturile abordate în cadrul disciplinei sunt în concordanță cu structura cursurilor de la universități de prestigiu și acoperă aspecte fundamentale necesare familiarizării cu specificul cercetării în domeniul educației. Competențele de elaborare de studii de cercetare și de proiecte în această direcție dau posibilitatea specialistului în științe ale educației să poată analiza și înțelege, utilizând repere științifice, activitatea educațională concretă și totodată să atragă fonduri pentru propria activitate educațională și de cercetare. Dezvoltarea competențelor de cercetare în educației este un fundament solid pentru un practicant reflexiv al activității instructiv-educative. Totodată, un nivel ridicat al competențelor în domeniul cercetării educaționale constituie un avantaj competițional pe piața forței de muncă, posesorul acestora putând participa cu succes la concursuri pe posturi de cercetare, pentru admitere la doctorat sau pe posturi din învățământul superior.

10. Evaluare

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Cunoașterea conceptelor de bază referitoare la nevoile și caracteristicile jucătorului, organizarea și desfășurarea antrenamentelor, asigurarea mediului de învățare optim și conducerea meciurilor la categoriile de vârstă U5-U10, U10-U13, U13-U16, U16-U19;(CP2,CP3,CP5, CP8,CP11,CP12,CP13,CT1,CT2,CT3)	- examen scris și oral	50%
Seminarii+Lucrări practice	Coaching sesiunile de antrenament (organizare, prezentare, explicație, demonstrare, corectare, animare, observare, implicarea jucătorului în procesul de învățare, feedback, analiza și evaluare) la categoriile de vârstă U5-U10, U10-U13, U13-U16, U16-U19;(CP2,CP3,CP5, CP8,CP11,CP12,CP13,CT1,CT2,CT3)	- probe practice - susținerea a 4 antrenamente la 4 categorii de vârstă diferite cu teme date	50%

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

Cunoașterea structurii și profilului activității antrenorului- UEFA B

10.2. Standard minim de performanță evaluare la lucrările practice

susținerea a minim 4 antrenamente la 4 categorii de vârstă diferite cu teme date

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
	Prof. univ.dr. Leuciuc Florin

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
	Conf. univ.dr. Grosu Bogdan

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
	Prof. univ.dr. Leuciuc Florin

FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA ȘTEFAN CEL MARE DIN SUCEAVA
Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ, ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ
Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT II-ATLETISM TINERET ȘI SENIORI				
Titularul activităților de curs	Conf. univ.dr. Vizitiu Lakhdari Elena				
Titularul activităților aplicative	Conf. univ.dr. Vizitiu Lakhdari Elena				
Anul de studiu	III	Semestrul	6	Tipul de evaluare	EXAMEN
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	6	Curs	2	Seminar	1	Lucrări practice	3	Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	84	Curs	28	Seminar	14	Laborator/lucrări practice	42	Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	40
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	35
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	13
II d) Tutoriat	
III Examinări	3
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	88
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	175
Numărul de credite	7

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	• Sală de curs cu videoproiector	
Desfășurare aplicații	Seminar	• Sală de seminar cu videoproiector, sală de lectură
	Lucrări practice	• Stadion-pistă de atletism, sector de lungime, sector de înălțime, sector de aruncări, sală de atletism
	Proiect	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP2. Aplică strategii didactice CP3. Asigură gestionarea colectivului de elevi CP5. Pregătește conținutul lecției CP8. Analizează informații referitoare la condiția fizică personală CP11. Planifică programul de pregătire sportivă
-------------------------	---

Competențe transversale	CT1. Competențe sociale și de comunicare CT2. Competențe de autoconducere CT3. Își asumă responsabilitatea
-------------------------	--

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	1.1 Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate; 1.2 Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	1.1.1 Identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice; 1.2.1 Comunică eficient și utilizează terminologia specifică.
Explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică, fiziologie și psihologie în scopul utilizării eficiente în gestionarea efortului fizic sportiv.	2.1 Descrie parametrii de mișcare ai actelor și acțiunilor motrice.	2.1.1 Explică rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în diferitele tehnici de execuție ale actelor și acțiunilor motrice; 2.1.2 Explică rolul psihicului uman în activitățile motrice.
Evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea realizării obiectivelor de instruire	3.1 Selectează și combină criteriile și metode de evaluare a indicilor somatici, funcționali motrici și psihici.	3.1.1 Evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și psihomotrică.
Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.	4.1 Aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice; 4.2 Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. 4.3 Dezvolta și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse.	4.1.1 Evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; 4.2.1 Utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive; 4.3.1 Demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.
Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.	5.1 Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.	5.1.1 Întocmește documente de planificare a activității specifice.
Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.	6.1 Aplică elemente de management organizațional și educațional.	6.1.1 Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.
Selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.	7.1 Adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.	7.1.1 Coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.
Cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei.	8.1 Aplică conceptele etice în intervenții de tip cercetare-acțiune; 8.2 Folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.	8.1.1 Respectă principiile eticii și deontologiei; 8.1.2 Conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite 8.1.3 Se implică în activități de formare profesională continuă; 8.2.1 Comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.

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

Obiectivul general al disciplinei	Formarea specialiștilor capabili să organizeze și să implementeze programe de antrenament specifice atletismului, adaptate categoriilor de tineret și seniori, în vederea optimizării performanței sportive.
-----------------------------------	--

8. Conținuturi

Curs 28ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
19. Introducere în metodica antrenamentului pentru tineret și seniori: Particularitățile biologice și psihologice ale sportivilor de tineret și seniori. Diferențele în metodele de antrenament comparativ cu alte categorii de vârstă. Importanța planificării pe termen mediu și lung.	2	Prezentare în PowerPoint	
20. Principiile generale ale antrenamentului sportiv: Principiile adaptării, suprasolicitării și continuității. Principiul progresivității în antrenament. Specificitatea	2	Prezentare în PowerPoint	

antrenamentului în atletism pentru tineret și seniori.			
21. Structura și planificarea antrenamentului sportiv: Planificarea antrenamentului anual, macrociclul și microciclul. Etapele de pregătire (pregătire generală, specifică, competițională și de tranziție). Periodizarea antrenamentului pentru atletism.	2	Prezentare în PowerPoint	
22. Metode și mijloace de dezvoltare a calităților motrice la tineret și seniori: Dezvoltarea forței, vitezei, rezistenței, supleței și coordonării. Exemple de exerciții și programe adaptate diferitelor probe din atletism.	2	Prezentare în PowerPoint	
23. Pregătirea fizică generală și specifică în atletism: Rolul pregătirii fizice generale (PFG) în menținerea și dezvoltarea performanței. Pregătirea fizică specifică (PFS) pentru diferite probe atletice.	2	Prezentare în PowerPoint	
24. Pregătirea psihologică a sportivilor de performanță: Gestionarea stresului competițional și a emoțiilor. Motivația sportivilor și tehnici de concentrare. Construirea mentalității de învingător.	2	Prezentare în PowerPoint	
25. Metode moderne de evaluare a antrenamentului și performanței: Teste de evaluare a forței, vitezei, rezistenței și tehnicii. Monitorizarea efortului și analiza datelor (tehnologii moderne).	2	Prezentare în PowerPoint	
26. Recuperarea fizică și psihică în atletism: Importanța recuperării în ciclurile de antrenament. Metode de recuperare (stretching, masaj, tehnici moderne). Alimentația sportivului și odihna.	2	Prezentare în PowerPoint	
27. Prevenirea accidentărilor în atletism: Cauze frecvente ale accidentărilor. Programe de prevenție și consolidare musculară. Refacerea după accidentări și readaptarea la efort.	2	Prezentare în PowerPoint	
28. Particularități ale probelor atletice pentru tineret și seniori: Probe de alergare (viteză, semifond, fond, garduri).	2	Prezentare în PowerPoint	
29. Particularități ale probelor atletice pentru tineret și seniori: Probe de sărituri (lungime, înălțime, triplusalt, prăjină).	2	Prezentare în PowerPoint	
30. Particularități ale probelor atletice pentru tineret și seniori: Probe de aruncări (greutate, disc, suliță, ciocan).	2	Prezentare în PowerPoint	
31. Strategii pentru performanță în competițiile naționale și internațional. Planificarea competițiilor de vârf. Adaptarea antrenamentului la cerințele marilor competiții. Factori determinanți ai succesului în performanța de înalt nivel.	2	Prezentare în PowerPoint	
32. Evaluare finală și studii de caz: Analiza unor programe de antrenament aplicate pentru tineret și seniori. Studii de caz pe sportivi de performanță. Evaluarea cunoștințelor dobândite pe parcursul cursului.	2	Prezentare în PowerPoint	

Bibliografie

- Bompa O. Tudor, Teoria și metodologia antrenamentului periodizarea ediția aIV-a, Editura Tana, 2010
- Bompa O. Tudor, Haff Gregory G. Periodizarea, Teoria și metodologia antrenamentului, Editura AdPoint, 2014
- Bobin Robert, Education Sportive et athletisme par le jeu, Editura Amphora S.A., 1981
- Hahn Erwin, Antrenamentul sportiv la copii, București, 1996
- Rață Gloria, Rață Constantin Bogdan, Aptitudinile motrice de bază, Editura Plumb, Bacău, 1999
- Muraru Anton, Ghidul antrenorului, București, 2005
- Vizitiu Lakhdari Elena, Rață Constantin Bogdan, Nesteriuc Oana, Bazele generale ale atletismului, Editura Casa Cărții de Știință, 2024

Bibliografie minimală

- Bompa O. Tudor, Teoria și metodologia antrenamentului periodizarea ediția aIV-a, Editura Tana, 2010
- Hahn Erwin, Antrenamentul sportiv la copii, București, 1996

Aplicații seminar 14ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
-------------------------	---------	-------------------	------------

8. Analiza particularităților de vârstă și nivel ale tinerilor și seniorilor în atletism: Studiu comparativ între tineret și seniori: caracteristici fizice, psihologice și tehnice. Discuție interactivă privind adaptarea antrenamentului în funcție de particularități. Exemple practice din experiența antrenorilor de performanță.	2	Prezentări interactive, Dezbateri și brainstorming, Simulari practice	
9. Elaborarea planificării microciclului pentru o probă de atletism: Analiza etapelor unui microciclu (pregătire, competiție, recuperare). Exerciții aplicative: elaborarea unui plan pentru probe diferite (alergare, sărituri, aruncări). Prezentarea planurilor și discutarea soluțiilor propuse.	2	Prezentări interactive, Dezbateri și brainstorming, Simulari practice	
10. Metode și mijloace pentru dezvoltarea calităților motrice Dezbateri: adaptarea metodelor tradiționale la cerințele moderne. Exerciții aplicative: crearea de programe de dezvoltare a forței și vitezei. Exemple concrete de antrenamente pentru tineret vs. seniori.	2	Prezentări interactive, Dezbateri și brainstorming, Simulari practice	
11. Tehnica și metodică în probele de atletism, corectarea greșelilor: Studiu de caz: analiza video a unor execuții tehnice din probele de alergare, sărituri și aruncări. Dezbateri: metode eficiente de corectare a greșelilor tehnice. Exercițiu practic: identificarea greșelilor într-un exercițiu dat și propunerea unor soluții.	2	Prezentări interactive, Dezbateri și brainstorming, Simulari practice	
12. Strategii de pregătire tactică pentru competiții: Analiza tacticii pentru probele individuale și ștafete. Exercițiu aplicativ: simularea unei strategii de competiție. Discuție interactivă: adaptarea tacticii la condiții de competiție (adversar, vreme, obiectiv	2	Prezentări interactive, Dezbateri și brainstorming, Simulari practice	
13. Evaluarea performanței și monitorizarea progresului în antrenament: Exerciții aplicative: realizarea unui plan de evaluare a forței, vitezei și tehnicii. Analiza datelor obținute dintr-un exemplu fictiv și interpretarea acestora. Dezbateri: rolul tehnologiilor moderne în monitorizarea progresului sportiv.	2	Prezentări interactive, Dezbateri și brainstorming, Simulari practice	
14. Proiectarea unei lecții practice pentru un grup de sportive: Exercițiu aplicativ: realizarea unui plan detaliat al unei lecții de antrenament. Prezentarea și argumentarea planului în cadrul grupului. Feedback și propuneri de îmbunătățire pentru soluțiile prezentate.	2	Prezentări interactive, Dezbateri și brainstorming, Simulari practice	

Bibliografie

8. Bompa O. Tudor, Haff Gregory G. Periodizarea, Teoria și metodologia antrenamentului, Editura AdPoint, 2014
9. Bompa O. Tudor, Teoria și metodologia antrenamentului periodizarea ediția aIV-a, Editura Tana, 2010
10. Muraru Anton, Ghidul antrenorului, București, 2005
11. Bompa O. Tudor, Carrera C. Michael, Periodizarea antrenamentului sportiv, Editura Tana, 2006
12. Gârleanu D., Firea V., Exerciții și jocuri pentru pregătirea atleților, Editura Stadion, 1972
13. Gârleanu Dumitru, Atletism, lecții pentru copii și juniori, Editura Sport Turism, București, 1983
14. Zatsiorski Vladimir, Știința și practica antrenamentului de forță, București, 2005
15. Gârleanu Dumitru, Gârleanu Rodica, Ghidul antrenorului de atletism, Editura Printech

Bibliografie minimală

4. Bompa O. Tudor, Teoria și metodologia antrenamentului periodizarea ediția aIV-a, Editura Tana, 2010
5. Muraru Anton, Ghidul antrenorului, București, 2005
6. Gârleanu Dumitru, Atletism, lecții pentru copii și juniori, Editura sport turism, București, 1983

Aplicații lucrări practice 42ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
----------------------------------	---------	-------------------	------------

1. Strategii de pregătire tactică pentru competiții: Analiza tacticii pentru probele individuale și ștafete. Exercițiu aplicativ: simularea unei strategii de competiție. Discuție interactivă: adaptarea tacticii la condiții de competiție (adversar, vreme, obiectiv)	3	Demonstrația, exercițiul repetitiv, analiza video	
2. Exerciții pentru dezvoltarea forței specifice: Lucru cu greutate (gantere, discuri) și exerciții pliometrice. Circuit de antrenament pentru consolidarea forței musculare. Analiza biomecanică a mișcărilor.	3	Demonstrația, exercițiul repetitiv, analiza video	
3. Antrenamente de viteză și tehnici de alergare: Exerciții pentru îmbunătățirea reacției și accelerării. Metode de corectare a posturii și a tehnicii de alergare. Cronometrarea și analiza progresului.	3	Demonstrația, exercițiul repetitiv, analiza video	
4. Exerciții de rezistență în probele de semifond și fond: Stabilirea ritmului de alergare pentru diferite distanțe. Tehnici de economisire a energiei în cursele de fond. Simulare de curse pe distanțe medii și lungi.	3	Demonstrația, exercițiul repetitiv, analiza video	
Tehnica și metodica săriturilor: lungime și triplusalt: Pregătirea fazei de elan și impuls. Corectarea greșelilor de tehnică în faza de zbor și aterizare. Exerciții specifice pentru consolidarea coordonării.	3	Demonstrația, exercițiul repetitiv, analiza video	
5. Tehnica și metodica săriturilor: înălțime și prăjină: Exerciții de pregătire pentru elan și impuls. Tehnica depășirii barei și aterizarea corectă. Analiza video a săriturilor pentru corectarea greșelilor.	3	Demonstrația, exercițiul repetitiv, analiza video	
6. Tehnica și metodica aruncărilor: greutate și disc: Exerciții pentru poziționarea corectă a corpului în timpul aruncării. Pregătirea elanului și a mișcării circulare. Corectarea greșelilor frecvente în tehnica de aruncare.	3	Demonstrația, exercițiul repetitiv, analiza video	
7. Tehnica și metodica aruncărilor: suliță și ciocan: Exerciții pentru coordonare, forță și echilibru. Îmbunătățirea elanului și a mișcării finale. Stabilirea unui program de antrenament specific pentru aruncări.	3	Demonstrația, exercițiul repetitiv, analiza video	
8. Exerciții pentru îmbunătățirea flexibilității și mobilității: Stretching dinamic și static aplicat în atletism. Dezvoltarea flexibilității pentru prevenirea accidentărilor. Integrarea mobilității în programul zilnic de antrenament.	3	Demonstrația, exercițiul repetitiv, analiza video	
9. Circuit de antrenament pentru dezvoltarea calităților combinate. Crearea unui circuit care să includă exerciții pentru forță, viteză și rezistență. Aplicarea practică și ajustarea intensității în funcție de nivelul sportivilor. Evaluarea performanței în cadrul circuitului.	3	Demonstrația, exercițiul repetitiv, analiza video	
10. Simularea unei competiții de alergare. Organizarea unei competiții interne pentru diferite distanțe. Evaluarea performanței și a tacticilor de cursă. Feedback pentru fiecare	3	Demonstrația, exercițiul repetitiv, analiza video	

sportiv.			
11. Proiectarea și implementarea unui antrenament complet. Realizarea unui plan de antrenament pentru o probă specifică. Conducerea efectivă a unei lecții de antrenament. Observații și ajustări în timp real.	3	Demonstrația, exercițiul repetitiv, analiza video	
12. Prevenirea accidentărilor în atletism: Exerciții specifice pentru întărirea articulațiilor și prevenirea leziunilor. Evaluarea posturii și tehnicii pentru reducerea riscurilor. Metode de refacere după antrenamente intense.	3	Demonstrația, exercițiul repetitiv, analiza video	
13. Evaluarea finală a progresului sportivilor. Retestarea forței, vitezei și rezistenței. Compararea rezultatelor inițiale cu cele finale. Discuții despre progresele obținute și identificarea direcțiilor de îmbunătățire.	3	Demonstrația, exercițiul repetitiv, analiza video	
15. Bompa O. Tudor, Haff Gregory G. Periodizarea, Teoria și metodologia antrenamentului, Editura AdPoint, 2014 16. Bompa O. Tudor, Teoria și metodologia antrenamentului periodizarea ediția aIV-a, Editura Tana, 2010 17. Muraru Anton, Ghidul antrenorului, București, 2005 18. Bompa O. Todor, Carrera C. Michael, Periodizarea antrenamentului sportiv, Editura Tana, 2006 19. Gîrleanu D., Firea V., Exerciții și jocuri pentru pregătirea atleților, Editura Stadion, 1972 20. Gîrleanu Dumitru, Atletism, lecții pentru copii și juniori, Editura sport turism, București, 1983 21. Zatsiorski Vladimir, Știința și practica antrenamentului de forță, București, 2005			
Bibliografie minimală			
7. Bompa O. Tudor, Teoria și metodologia antrenamentului periodizarea ediția aIV-a, Editura Tana, 2010			
8. Muraru Anton, Ghidul antrenorului, București, 2005			
9. Gîrleanu Dumitru, Atletism, lecții pentru copii și juniori, Editura sport turism, București, 1983			

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

Conținuturile disciplinei sunt corelate cu cerințele comunității academice, asociațiilor profesionale și angajatorilor, asigurând alinierea la standardele actuale și nevoile pieței muncii pentru formarea unor specialiști competitivi în domeniul atletismului.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	<ul style="list-style-type: none"> Test oral care vizează înțelegerea și aprofundarea conținuturilor predate. 	Examen oral	50%
Seminar	<ul style="list-style-type: none"> Realizarea corectă și completă a planurilor de antrenament. Capacitatea de a crea fișe de observație și de a evalua execuțiile tehnice. Aplicarea testelor de performanță și interpretarea datelor obținute. Elaborarea și prezentarea unei lecții practice, demonstrând competențe metodice și explicative. 	Verificare orală	10%
Lucrări practice	<ul style="list-style-type: none"> Planificarea lecției de antrenament (10%): Elaborarea unui plan de antrenament detaliat, cu obiective clare și structurate, adaptate nivelului de pregătire al sportivilor de tineret și seniori. Capacitatea de organizare (15%): Organizarea eficientă a lecției, stabilirea unui program logic și bine structurat, 	Verificare practică	40%

	<p>care să răspundă nevoilor fizice și tehnice ale sportivilor. Demonstrarea exercițiilor (10%): Demonstrații corecte și vizibile ale exercițiilor tehnice, explicând pașii și detaliile esențiale pentru o execuție corectă.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interacțiunea cu grupa de sportivi (5%): Capacitatea de a comunica eficient cu sportivii, oferind feedback constructiv și sprijin individualizat pentru îmbunătățirea performanței. 		
Metodele de predare și evaluare pot fi ajustate în funcție de nevoile studenților și cerințele actuale ale domeniului sportiv.			

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs
<ul style="list-style-type: none"> • Abilități de a explica și aplica concepte fundamentale ale metodicii antrenamentului în atletism, cu o înțelegere clară a principiilor și tehnicilor utilizate pentru categoriile tineret și seniori.
10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea de seminar
<ul style="list-style-type: none"> • Elaborarea planurilor de antrenament corecte și bine structurate, adaptate sportivilor de tineret și seniori. • Demonstrarea unei bune înțelegeri a metodologiei antrenamentului prin aplicarea corectă a tehnicilor, exercițiilor și principiilor discutate în cadrul seminarului.
10.3. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă
<ul style="list-style-type: none"> • Elaborarea unui plan de antrenament complet și bine fundamentat, conform principiilor metodologice, adaptat specificităților grupelor de vârstă (tineret și seniori) și nevoilor acestora în dezvoltarea abilităților motrice. • Aplicarea corectă a tehnicilor și metodologiilor antrenamentului, demonstrând abilități avansate în execuția exercițiilor specifice fiecărei probe atletice, în conformitate cu standardele de performanță ale disciplinei. • Capacitatea de a comunica eficient cu sportivii, oferind feedback tehnic și motivațional adaptat fiecărei nevoi individuale, în scopul îmbunătățirii performanței și progresului acestora.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
	Conf.univ.dr. Vizitiu Lakhdari Elena	Lector univ.dr. Rață Sorin

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
	Prof. univ.dr. Leuciuc Florin

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
	Conf. univ.dr. Grosu Bogdan

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
	Prof. univ.dr. Leuciuc Florin

FIȘA DISCIPLINEI
(licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava
Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
Departamentul	Educație Fizică și Sport
Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	PSIHOLOGIA SPORTULUI				
Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Diana Sînziana DUCA				
Titularul activităților aplicative	Lect. univ. dr. Diana Sînziana DUCA				
Anul de studiu	3	Semestrul	6	Tipul de evaluare	E
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	3	Curs	2	Seminar	1	Laborator/lucrări practice		Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	42	Curs	28	Seminar	14	Laborator/lucrări practice		Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	15
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20
II d) Tutoriat	
III Examinări	3
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	55
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	100
Numărul de credite	4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	• PC, videoproiector, suporturi electronice pentru unitatea de curs, prezentări PPT	
Desfășurare aplicații	Seminar	• PC, videoproiector, suporturi electronice pentru aplicații, prezentări PPT; manuale și materiale auxiliare utilizate pentru aplicații specifice; referatul etc.
	Laborator/lucrări practice	•
	Proiect	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • CP2. Aplică strategii didactice • CP3. Asigură gestionarea colectivului de elevi • CP10. Motivează sportivii
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • CT1. Competențe sociale și de comunicare • CT2. Competențe de autoconducere

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică, fiziologie și psihologie în scopul utilizării eficiente în gestionarea efortului fizic sportiv.	2.1 Descrie parametrii de mișcare ai actelor și acțiunilor motrice.	2.1.1 Explică rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în diferitele tehnici de execuție ale actelor și acțiunilor motrice; 2.1.2 Explică rolul psihicului uman în activitățile motrice.
Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.	5.1 Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.	5.1.1 Întocmește documente de planificare a activității specifice.
Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.	6.1 Aplică elemente de management organizațional și educațional.	6.1.1 Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.
Selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.	7.1 Adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.	7.1.1 Coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.
Cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei.	8.1 Aplică conceptele etice în intervenții de tip cercetare-acțiune; 8.2 Folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.	8.1.1 Respectă principiile eticii și deontologiei; 8.1.2 Conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite 8.1.3 Se implică în activități de formare profesională continuă; 8.2.1 Comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea cunoștințelor teoretice și abilităților practice necesare pentru înțelegerea și aplicarea principiilor psihologice în contextul performanței sportive, pentru a sprijini optimizarea potențialului atleților și echipelor, precum și pentru a promova starea de bine psihologică în cadrul activităților sportive.
-----------------------------------	--

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore:28	Metode de predare	Observații
1. Introducere în psihologia sportului Definirea psihologiei sportului și domeniile de aplicare. Istoric și importanță în antrenamente și competiții. Bazele psihologiei sportului; relația cu alte discipline.	2	Metoda prelegerii explicative Metoda conversației	
2. Motivația în sport Teorii ale motivației ((Maslow, Self-Determination Theory etc.). Diferențele dintre motivația intrinsecă și extrinsecă.	2	Prelegere interactivă, dezbateri ghidată, conversația	
3. Stresul și anxietatea în sport Răspunsul fiziologic la stres; strategii de gestionare a anxietății. Conceptul de stres: tipuri și efecte asupra performanței. Anxietatea de competiție: recunoaștere și gestionare.	2	Prelegere interactivă, studiu de caz.	
4. Încrederea în sine și autoeficacitatea Factori care influențează încrederea sportivă. Rolul percepției succesului. Modalități de dezvoltare a autoeficacității.	2	Prelegere interactivă, dezbateri ghidată.	
5. Concentrarea și atenția în sport	2	Prelegere interactivă,	

Tipuri de concentrare (selectivă, divizată, susținută). Tehnici de menținere a concentrării în competiții. Modele de atenție; tehnici de antrenare mentală.		demonstratie	
6. Factori psihologici ai performanței de vârf. Analiza trăsăturilor mentale ale sportivilor de elită; metode de dezvoltare.	2	Prelegere interactivă, studiu de caz	
7. Controlul emoțional și autoreglarea Impactul emoțiilor asupra performanței. Strategii pentru autoreglarea emoțiilor negative.	2	Prelegere interactivă, Conversație, studiu de caz	
8. Dinamica de grup în sport Teorii despre coeziune și roluri în echipe. Coeziunea echipei și relațiile interpersonale. Gestionarea conflictelor în echipe.	2	Prelegere interactivă, studiu de caz, dezbateri ghidată.	
9. Leadership în sport Stiluri de leadership (autocratic, democratic, transformator laissez-faire). Caracteristicile unui lider eficient în sport.	2	Prelegere interactivă, dezbateri ghidată, conversație	
10. Gestionarea succesului și eșecului Impactul succesului și eșecului asupra psihicului sportiv. Dezvoltarea rezilienței, învățarea din eșecuri și feedback-ul constructiv.	2	Prelegere interactivă, studiu de caz	
11. Burnout-ul și recuperarea psihologică Cauze și simptome ale burnout-ului. Prevenire prin autoreglare emoțională și echilibru. Strategii de recuperare psihologică.	2	Prelegere interactivă, studiu de caz, tehnologie educațională (prezentări video).	
12. Etica și sănătatea mentală în sport Importanța eticii în intervențiile psihologice. Sănătatea mintală și stigmatizarea în sport. Respectarea sănătății mentale a sportivilor; dileme etice.	2	Prelegere interactivă, dezbateri ghidată.	
13. Construirea unui plan de intervenție pentru sportivi. Aplicații practice.	2	Prelegere interactivă, tehnologie educațională, ateliere colaborative.	
14. Concluzii, recapitulare finală și feedback asupra procesului de învățare.	2	Prelegere interactivă, întrebări și răspunsuri, recapitulare.	
Bibliografie			
Cotterill, S., Weston, N., & Breslin, G. (2016). Sport and Exercise Psychology: Practitioner Case Studies. Crăciun, M., 2005, Psihologie Educațională, curs pentru studenții Facultății de Educație Fizică și Sport, Editura Risoprint, Cluj-Napoca. Crăciun, M., 2005, Introducere în Psihologia Sportului, Editura Risoprint, Cluj – Napoca. Crăciun, M., 2008, Psihologia Sportului, Editura Risoprint, Cluj – Napoca. Epuran, M., 2001, Psihologia sportului de performanță, Fest, București. Goldberg, A., 1997, Sports slump busting, Human Kinetics, Champaign, Illinois Holdevici, I. 2022. Psihologia sportului de performanță. Editura Trei. Jones, G. (2019). Performance Psychology in Action. Martens, R., 1987, Coaches Guide to Sport Psychology, Human Kinetics Publishers, Champaign, IL. Nideffer, R., M., 1992, Psyched to Win, Leisure Press, Champaign, Illinois. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Weinberg, R., S., 1995, Foundations of Sport and Exercise Psychology, Human Kinetics, Champaign, IL. Weinberg, R. S., Gould, D., Foundations of Sport and Exercise Psychology, Champaign, Illinois, Human Kinetics Publishers, 1995.			
Bibliografie minimală			
<ul style="list-style-type: none"> • Crăciun, M., 2005, Introducere în Psihologia Sportului, Editura Risoprint, Cluj – Napoca. • Crăciun, M., 2008, Psihologia Sportului, Editura Risoprint, Cluj – Napoca. • Epuran, M., 2001, Psihologia sportului de performanță, Fest, București. • Holdevici, I. 2022. Psihologia sportului de performanță. Editura Trei. 			
Aplicații (Seminar / laborator / lucrări practice / proiect)	Nr. ore:14	Metode de predare	Observații

1. Rolul psihologului sportiv într-o echipă. Studiu de caz.	2	Studiu de caz. Dezbateri ghidată	
2. Elaborarea unui plan pentru creșterea motivației.	2	Ateliere colaborative, exerciții practice, feedback aplicativ	
3. Tehnici de relaxare: exerciții de respirație și meditație ghidată. Antrenarea concentrării prin scenarii simulate.	2	Exerciții practice, jocuri de rol, analiză de feedback.	
4. Construirea încrederii într-o situație competițională. Exemple din sport despre reziliență și învățare din eșec.	2	Jocuri de rol, exerciții practice, feedback personalizat.	
5. Gestionarea emoțiilor sub presiune. Dileme etice și rolul sănătății mentale în sportul modern.	2	Dezbateri ghidată, jocuri de rol, analiză de caz.	
6. Creșterea coeziunii prin comunicare și colaborare. Ce tip de lider este ideal pentru echipa sportivă?	2	Jocuri de echipă, exerciții practice, feedback aplicativ.	
7. Prezentarea proiectelor: Planuri de pregătire psihologică.	2	Feedback aplicativ, analiză colaborativă.	

Bibliografie

- Cotterill, S., Weston, N., & Breslin, G. (2016). Sport and Exercise Psychology: Practitioner Case Studies. Crăciun, M., 2005, Psihologie Educațională, curs pentru studenții Facultății de Educație Fizică și Sport, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Crăciun, M., 2005, Introducere în Psihologia Sportului, Editura Risoprint, Cluj – Napoca.
- Crăciun, M., 2008, Psihologia Sportului, Editura Risoprint, Cluj – Napoca.
- Epuran, M., 2001, Psihologia sportului de performanță, Fest, București.
- Goldberg, A., 1997, Sports slump busting, Human Kinetics, Champaign, Illinois
- Holdevici, I. 2022. Psihologia sportului de performanță. Editura Trei.
- Jones, G. (2019). Performance Psychology in Action.
- Martens, R., 1987, Coaches Guide to Sport Psychology, Human Kinetics Publishers, Champaign, IL.
- Nideffer, R.M., 1992, Psyched to Win, Leisure Press, Champaign, Illinois.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). Foundations of Sport and Exercise Psychology.
- Weinberg, R.S., 1995, Foundations of Sport and Exercise Psychology, Human Kinetics, Champaign, IL.
- Weinberg, R.S., Gould, D., Foundations of Sport and Exercise Psychology, Champaign, Illinois, Human Kinetics Publishers, 1995.

Bibliografie minimală

- Crăciun, M., 2005, Introducere în Psihologia Sportului, Editura Risoprint, Cluj – Napoca.
- Crăciun, M., 2008, Psihologia Sportului, Editura Risoprint, Cluj – Napoca.
- Epuran, M., 2001, Psihologia sportului de performanță, Fest, București.
- Holdevici, I. 2022. Psihologia sportului de performanță. Editura Trei.

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	<ul style="list-style-type: none"> • Înțelegerea conceptelor de bază în psihologia sportului. • Identificarea principalelor teorii psihologice aplicate în sport. • Analiza factorilor psihologici care influențează performanța sportivă. • Dezvoltarea strategiilor pentru 	<ul style="list-style-type: none"> • Test docimologic 	50%

	<p>optimizarea performanței.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Studiul dinamicii de grup și leadership-ului în sport. • Abordarea aspectelor psihologice legate de recuperare și prevenirea burnout-ului. • Promovarea bunăstării sportivilor. 		
Seminar	<ul style="list-style-type: none"> • Elaborarea unor strategii și tehnici concrete pentru gestionarea problemelor psihologice întâlnite în sport. 	<ul style="list-style-type: none"> • Proiect (50%): Crearea unui plan de pregătire psihologică pentru un sportiv/echipă. • Prezentări de studii de caz (30%): Analizarea și propunerea de soluții pentru probleme reale din psihologia sportului. • Participare și implicare în activități (20%): Exerciții, studii de caz, discuții. 	50%
Laborator/lucrări practice			
Proiect			

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

- Cunoașterea și folosirea noțiunilor de bază ale psihologiei sportului: motivație, procese atenționale, emoții, anxietate, probleme psiho-sociale

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

- Identificarea și planificarea unor strategii și tehnici concrete pentru gestionarea problemelor psihologice întâlnite în sport.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație
	Lect. univ. dr. Diana Sînziana DUCA	Lect. univ. dr. Diana Sînziana DUCA

Data avizării	Semnătura responsabilului de program
	Prof. univ.dr. Leuciuc Florin

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
	Conf. univ.dr. Grosu Bogdan

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului
	Prof. univ.dr. Leuciuc Florin

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „STEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii/calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	REFACEREA ȘI RECUPERAREA ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ				
Titularul activităților de curs	Conf. Univ. dr. Crăciun Maria Daniela				
Titularul activităților aplicative	Conf. Univ. dr. Crăciun Maria Daniela				
Anul de studiu	III	Semestrul	6	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

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

I a) Număr de ore pe săptămână	4	Curs	2	Seminar		Laborator	2	Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	56	Curs	28	Seminar		Laborator	28	Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	24
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	22
II d) Tutoriat	
III Examinări	3
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	66
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	125
Numărul de credite	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	• Videoproiector	
Desfășurare aplicații	Seminar	
	Laborator	• Tabla, videoproiector , carje, bastoane, pernute, saltea, canapea consultatii, oglinda, etc.
	Proiect	

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP4. Monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate CP8. Analizează informații referitoare la condiția fizică personală CP9. Evaluează situația fizică a clienților
Competențe transversale	CT1. Competențe sociale și de comunicare CT2. Competențe de autoconducere CT3. Își asumă responsabilitatea

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică, fiziologie și psihologie în scopul utilizării eficiente în gestionarea efortului fizic sportiv.	2.1 Descrie parametrii de mișcare ai actelor și acțiunilor motrice.	2.1.1 Explică rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în diferitele tehnici de execuție ale actelor și acțiunilor motrice; 2.1.2 Explică rolul psihicului uman în activitățile motrice.
Evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea realizării obiectivelor de instruire	3.1 Selectează și combină criteriile și metode de evaluare a indicilor somatici, funcționali motrici și psihici.	3.1.1 Evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și psihomotrică.
Identifică aspectele de comportament general și specific vârștelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.	4.1 Aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice; 4.2 Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. 4.3 Dezvolta și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse.	4.1.1 Evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; 4.2.1 Utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive; 4.3.1 Demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.
Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.	5.1 Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.	5.1.1 Întocmește documente de planificare a activității specifice.
Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.	6.1 Aplică elemente de management organizațional și educațional.	6.1.1 Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.
Selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.	7.1 Adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.	7.1.1 Coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.

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

Obiectivele generale ale disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea și aplicarea unor tehnici specifice în refacerea și recuperarea în sportul de performanță CP8, CP9, CT1, CT3. Înșușirea noțiunilor de bază pentru elaborarea unor protocoale de refacere și recuperarea în sportul de performanță CP4, CP8, CT2.
--------------------------------------	---

8 Conținuturi

Curs	Nr. Ore 28	Metode de predare	Observații
1. Noțiuni generale privind refacerea și recuperarea sportivă. Definiția și clasificarea efortului; sisteme energetice.	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Bibliografie 2, pg.276-288
2. Răspunsuri fiziologice și adaptări la efort	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Bibliografie 6 pg. 595-610
3. Oboseala fiziologică și patologică: mecanisme, supraantrenamentul.	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Bibliografie 2, pg.294-303; 4 pg. 382-385

4. Refacerea post efort: baze generale, clasificarea mijloaceleor de refacere, scheme de refacere.	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Bibliografie 4, pg. 530-539
5. Sport masajul (pre efort, intra efort, post efort). Relația cu specificul sportului	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Bibliografie 4, pg. 530-539
6. Deficiențe fizice apărute la sportivi; profilaxia deficientelor și principii de recuperare.	2	Prezentare power point/ slideuri	Bibliografie 2, pg.164 -261; 667-671
7. Clasificarea traumatismelor sportive: factori favorizanți, factori declanșanți, fiziopatologie, indicații generale de tratament.	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Bibliografie 6, pg. 19-24; 7, pg. 74-84; 4, pg. 283-287
8. Traumatismele oaselor, traumatismele părților moi, traumatismele articulațiilor.	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Bibliografie 6, pg. 24-71; 7 pg. 74-84
9. Metode de prim ajutor în traumatismele sportive Indicații profilactice în sportul de performanță.	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Bibliografie 5, pg.7-13
10. Principii generale de recuperare în traumatismele sportive: obiective, durata, mijloace.	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Bibliografie 6, pg. 19-24; 7, pg. 74-84; 4, pg. 283-287
11. Metode pentru refacerea mobilității articulare și flexibilității țesuturilor moi.	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Bibliografie 1, pg. 384-422
12. Metode pentru ameliorarea forței și rezistenței musculare.	2	Prelegere, expunere sistematică, conversație,	Bibliografie 1, pg. 384-422
13. Metode de menținere și refacere ale capacității generale de efort pentru sportivul traumatizat.	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Bibliografie 4, pg. 530-539
14. Stări psihice limita. factori psihogeni; aspecte psihosomatice; influența alimentației în echilibrul psihosomatic al sportivului.	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Bibliografie 4, pg. 311-325

Bibliografie

1. Antonescu D. Patologia Aparatului Locomotor vol I- II , Ed Medicală, București 2010;
2. Apostol I. A., Fiziologie clinică și performanță umană, Ed. Gr. T. Popa Universitatea de medicină și farmacie, Iași 2003.
3. Drăgan I., Medicină Sportivă, Ed. Medicală, București 2002;
4. Manole V., Kinetoterapia afecțiunilor din activitatea de performanță, Ed. PIM, Iași 2009;
5. Constantinescu M., , Kinetoterapia în afecțiuni ortopedico-traumatice cu aplicații în sport, , Ed. Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2018;
6. Sbenge T., Berteanu M., Săvulescu Simona, Kinetologie, Editura Medicală, București, 2019.

Bibliografie minimală

1. Apostol I. A, Fiziologie clinică și performanță umană, Ed. Gr. T. Popa Universitatea de medicină și farmacie, Iași 2003.
2. Drăgan I., Medicină Sportivă, Ed. Medicală, București 2002.
3. Manole V., Kinetoterapia afecțiunilor din activitatea de performanță, Ed. PIM, Iași 2009.

Aplicații lucrari practice	Nr.Ore	Metode de predare	Observații
1. Noțiuni generale care definesc efortul fizic, forma	2	Prelegere, expunere sistematică,	Bibliografie 2, pg. 427-433

sportivă și refacerea în sportul de performanță.		conversație,	
2. Refacerea post efort: baze generale, clasificarea mijloacelor de refacere, scheme de refacere.	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Bibliografie 4, pg. 530-539
3. Sport masajul (pre efort, intra efort, post efort). Relația cu specificul sportului	4	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Bibliografie 2, pg. 274-282
4. Deficiențe fizice apărute la sportivi; profilaxia deficiențelor și principii de recuperare.	2	Prezentare power point/ slideuri	Bibliografie 2, pg.164 -261; 667-671
5. Noțiuni generale privind traumatologia sportivă. Principii în acordarea primului ajutor în diverse tipuri de traumatisme sportive.	2	Prelegere, expunere sistematică, conversație,	Bibliografie 2, pg. 247-267
6. Examenul sportivului în refacere și recuperare.	2	Prelegere, expunere sistematică, conversație,	Bibliografie 2, pg. 247-267
7. Principii de recuperare în traumatismele părților moi .	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Bibliografie 6, pg. 24-71; 7 pg. 74-84
8. Principii de recuperare în traumatismele traumatismele articulare.	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Bibliografie 6, pg. 24-71; 7 pg. 74-84
9. Principii de recuperare în traumatismele osoase.	2	Prezentare power point/ explicație, conversație	Bibliografie 6, pg. 24-71; 7 pg. 74-84
10. Metode pentru refacerea mobilității articulare și flexibilității țesuturilor moi.	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Bibliografie 1, pg. 384-422
11. Metode pentru refacerea forței și rezistenței musculare.	2	Prelegere, expunere sistematică, conversație,	Bibliografie 1, pg. 384-422
12. Modele optime biologice de creștere a performanței în antrenamentul sportiv.	2	Prelegere, expunere sistematică, conversație,	Bibliografie 1, pg. 384-422
13. Evaluare practică	2	Verificarea Cunostintelor	

Bibliografie

1. Antonescu D. Patologia Aparatului Locomotor vol I- II , Ed Medicală, București 2010;)
2. Apostol I. A., Fiziologie clinică și performanță umană, Ed. Gr. T. Popa Universitatea de medicină și farmacie, Iași 2003.
3. Drăgan I., Medicină Sportivă, Ed. Medicală, București 2002;
4. Manole V., Kinetoterapia afecțiunilor din activitatea de performanță, Ed. PIM, Iași 2009;
5. Constantinescu M., , Kinetoterapia în afecțiuni ortopedico-traumatice cu aplicații în sport, , Ed. Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2018;
6. Sbenche T., Berteanu M., Săvulescu Simona, Kinetologie, Editura Medicală, București, 2019.

Bibliografie minimală

1. Apostol I. A, Fiziologie clinică și performanță umană, Ed. Gr. T. Popa Universitatea de medicină și farmacie, Iași 2003.
2. Drăgan I., Medicină Sportivă, Ed. Medicală, București 2002.
3. Manole V., Kinetoterapia afecțiunilor din activitatea de performanță, Ed. PIM, Iași 2009.

9 Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Abordarea tematicii în conformitate cu calificarea viitoare și menținerea discuțiilor practice specifice activității sportive de performanță.

10 Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	- Capacitatea de înțelegere a noțiunilor specifice disciplinei, CP8, CT1, CT3. - Folosirea corectă și adecvată a terminologiei disciplinei, CP4, CT1. - Capacitatea de explicare a proceselor fundamentale care guvernează procesul de refacere și recuperare în sportul de performanță, CP8, CP9, CT3.	Examen scris și oral	50%
Seminar			
Laborator	- Capacitatea de a transfera conceptele teoretice în practică; CP4, CP9, CT1. - Conștiințozitatea efectuării sarcinilor de lucru; CP8, CT2, CT3	- prezenta și activitatea la lucrările practice - verificare practică - probe de evaluare formativă (studii de caz, participări la conferințe, activități extracurriculare).	15% 25% 10%
Proiect			

Standard minim de performanță

- 10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs:
- însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei;
 - parcurgerea bibliografiei minimale;
 - implementarea cunoștințelor teoretice acumulate în practica specifică;
 - cunoașterea algoritmului de intervenție în refacerea și recuperarea sportivilor de performanță;
- 10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă:
- participarea la activitățile practice cu echipament adecvat;
 - realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice;
 - implicarea activă în activitățile practice și îndeplinirea sarcinilor de lucru;
 - implementarea în practica specifică a cunoștințelor acumulate.

Studentii sportivi de performanță și studenții angajați cu contract de muncă în domeniul studiilor vor putea beneficia de echivalarea activităților în domeniile respective, în funcție de nivelul de practicare / calificare, numai pe bază de cerere scrisă avizată de titularul de disciplină și aprobată de directorul de departament, dacă cererea este însoțită de adeverința eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / angajator.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „STEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENTA
Programul de studii/calificarea	ZI / SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	FIZIOLOGIA EFORTULUI SPORTIV				
Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. Constantinescu Mihai				
Titularul activităților aplicative	Lect. Univ. Dr. Constantinescu Mihai				
Anul de studiu	III	Semestrul	6	Tipul de evaluare	Examen
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

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

I a) Număr de ore pe săptămână	3	Curs	2	Seminar	1	Laborator	Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	42	Curs	28	Seminar	14	Laborator	Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	15
II d) Tutoriat	
III Examinări	3
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	55
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	100
Numărul de credite	4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	• Videoproiector	
Desfășurare aplicații	Seminar	
	Laborator	• Tabla, videoproiector , carje, bastoane, pernute, saltea, canapea consultatii, oglinda, etc.
	Proiect	

6. Competențe specifice acumulate

Competențe	CP.4 - Monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate;
------------	--

profesionale	CP.7 - Monitorizează dezvoltarea fizică a copiilor; CP.8 - Analizează informații referitoare la condiția fizică personală; CP.9 - Evaluează situația fizică a clienților.
Competențe transversale	CT.1 - Competențe sociale și de comunicare.

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică, fiziologie și psihologie în scopul utilizării eficiente în gestionarea efortului fizic sportiv.	2.1 Descrie parametrii de mișcare ai actelor și acțiunilor motrice.	2.1.1 Explică rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în diferitele tehnici de execuție ale actelor și acțiunilor motrice; 2.1.2 Explică rolul psihicului uman în activitățile motrice.
Evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea realizării obiectivelor de instruire	3.1 Selectează și combină criteriile și metode de evaluare a indicilor somatici, funcționali motrici și psihici.	3.1.1 Evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și psihomotrică.
Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.	4.1 Aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice; 4.2 Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. 4.3 Dezvolta și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse.	4.1.1 Evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; 4.2.1 Utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive; 4.3.1 Demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.
Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.	5.1 Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.	5.1.1 Întocmește documente de planificare a activității specifice.
Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.	6.1 Aplică elemente de management organizațional și educațional.	6.1.1 Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Să definească funcțiile normale ale structurilor organismului uman; Să cunoască funcțiile vitale și mecanismele ce le asigură; Să coreleze noțiunile de anatomie cu funcțiile îndeplinite de aparatele și sistemele organismului; Să cunoască posibilitățile organismului de adaptare la efortul fizic. (CP.4; CP.7; CP.8.; CP.9; CT.1.)
-----------------------------------	---

8 Conținuturi

Curs	Nr. Ore	Metode de predare	Observații
15. Definiția și clasificarea efortului; modificări induse de efort în organismul uman.	2	explicație, conversație	Bibliografie 2, pg.276-288
16. Fiziologia efortului fizic. Tipuri de efort. Efortul fizic și antrenamentul sportiv. Tipurile de efort fizic. Adaptarea organismului uman la efort fizic. Sindromul general de adaptare	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Bibliografie 6 Pg.03
17. Ergofiziologia aparatului locomotor. Mecanisme adaptative la efort influența efortului fizic asupra musculaturii scheletice	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Bibliografie 6 Pg.10
4 Ergofiziologia sistemului nervos.	2	Prezentare power point/	Bibliografie 6

fiziopatologia sistemului nervos		slideuri explicație, conversație	Pg.16
5 Ergofiziologia aparatului respirator, ergofiziologia aparatului digestiv	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Bibliografie 6 Pg.21
6 Ergofiziologia aparatului cardio-vascular, Ergofiziologia sângelui	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Bibliografie 6 Pg.31
7 Ergofiziologia sistemului endocrin, Ergofiziologia aparatului urinar	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Bibliografie 6 Pg.21, 42
8 Oboseala fiziologică și patologică: mecanisme,supraantrenamentul.	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Bibliografie 2, pg.294-303; 4 pg. 382-385
9 Metode pentru refacerea mobilității articulare și flexibilității țesuturilor moi.	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Bibliografie 1, pg. 384-422
10 Metode pentru ameliorarea forței și rezistenței musculare.	2	Prelegere, expunere sistematică, conversație,	Bibliografie 1, pg. 384-422
11 Metode de menținere și refacere ale capacității generale de efort pentru sportivul traumatizat.	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Bibliografie 4, pg. 530-539
12 Tipuri de masaj (pre efort, intra efort, post efort). Relația cu specificul sportului	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Bibliografie 4, pg. 530-539
13 Refacerea post efort: baze generale, clasificarea mijloaceleor de refacere, scheme de refacere.	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Bibliografie 4, pg. 530-539
14 Stări psihice limită. factori psihogeni; aspecte psihosomatice; influența alimentației în echilibrul psihosomatic al sportivului.	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Bibliografie 4, pg. 311-325

Bibliografie

7. Apostol Ioan Andrei, Fiziologie clinică și performanță umană, Ed. Gr. T. Popa Universitatea de medicină și farmacie, Iași 2003. (pus la dispoziție de titularul cursului)
8. Dinu M Antonescu Patologia Aparatului Locomotor vol II , Ed Medicală, București 2010; (pus la dispoziție de titularul cursului)
9. Frank H. Netter, M.D. John T. Hansen, Ph. D. Consulting Editor, University of Rochester School of Medicine and Dentistry Rochester, New York, ATLAS DE ANATOMIE UMANĂ, Editura Medicală Cllisto. București România, Copyright 2005. Editor Dr. Gheorghe P. Cuculici; (pus la dispoziție de titularul cursului)
10. Ioan Drăgan, Medicină Sportivă, Ed. Medicală, București 2002; (pus la dispoziție de titularul cursului)
11. Manole Vasile, Kinetoterapia Afecțiunilor din activitatea de performanță, Ed. PIM, Iași 2009; (pus la dispoziție de titularul cursului)
12. Mihai Constantinescu. Suport de studiu, FIZIOLOGIA EFORTULUI FIZIC specializarea Sport și Performanță Motrică. 2024 (pus la dispoziție de titularul cursului)

Bibliografie minimală

4. Apostol Ioan Andrei, Fiziologie clinică și performanță umană, Ed. Gr. T. Popa Universitatea de medicină și farmacie, Iași 2003.
5. Ioan Drăgan, Medicină Sportivă, Ed. Medicală, București 2002.
6. Manole Vasile, Kinetoterapia Afecțiunilor din activitatea de performanță, Ed. PIM, Iași 2009;
7. Mihai Constantinescu. Suport de studiu, FIZIOLOGIA EFORTULUI FIZIC specializarea Sport și Performanță

Motrică. 2024 (pus la dispoziție de titularul cursului)

Aplicații lucrari practice	Nr. Ore 14	Metode de predare	Observații
14. Fiziologia efortului fizic. Tipuri de efort. Efortul fizic și antrenamentul sportiv. Tipurile de efort fizic. Adaptarea organismului uman la efort fizic. Sindromul general de adaptare	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Bibliografie 6 Pg.03
15. Ergofiziologia aparatului locomotor. Mecanisme adaptative la efort influența efortului fizic asupra musculaturii scheletice	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Bibliografie 6 Pg.10
16. Oboseala fiziologică și patologică: mecanisme, supraantrenamentul.	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Bibliografie 2, pg.294-303; 4 pg. 382-385
4 Metode pentru refacerea mobilității articulare și flexibilității țesuturilor moi.	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Bibliografie 1, pg. 384-422
5 Metode de menținere și refacere ale capacității generale de efort pentru sportivul traumatizat.	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Bibliografie 4, pg. 530-539
6 Refacerea post efort: baze generale, clasificarea mijloaceleor de refacere, scheme de refacere.	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Bibliografie 4, pg. 530-539
7 Stări psihice limita. factori psihogeni; aspecte psihosomateice; influența alimentației în echilibrul psihosomatic al sportivului.	2	Prezentare power point/ slideuri explicație, conversație	Bibliografie 4, pg. 311-325

Bibliografie

7. Apostol Ioan Andrei, Fiziologie clinică și performanță umană, Ed. Gr. T. Popa Universitatea de medicină și farmacie, Iași 2003. (pus la dispoziție de titularul cursului)
8. Dinu M Antonescu Patologia Aparatului Locomotor vol II , Ed Medicală, București 2010; (pus la dispoziție de titularul cursului)
9. Frank H. Netter, M.D. John T. Hansen, Ph. D. Consulting Editor, University of Rochester School of Medicine and Dentistry Rochester, New York, ATLAS DE ANATOMIE UMANĂ, Editura Medicală Cllisto. București România, Copyright 2005. Editor Dr. Gheorghe P. Cuculici; (pus la dispoziție de titularul cursului)
10. Ioan Drăgan, Medicină Sportivă, Ed. Medicală, București 2002; (pus la dispoziție de titularul cursului)
11. Manole Vasile, Kinetoterapia Afecțiunilor din activitatea de performanță, Ed. PIM, Iași 2009; (pus la dispoziție de titularul cursului)
12. Mihai Constantinescu. Suport de studiu, FIZIOLOGIA EFORTULUI FIZIC specializarea Sport și Performanță Motrică. 2024 (pus la dispoziție de titularul cursului).

Bibliografie minimală

4. Apostol Ioan Andrei, Fiziologie clinică și performanță umană, Ed. Gr. T. Popa Universitatea de medicină și farmacie, Iași 2003. (pus la dispoziție de titularul cursului)
5. Ioan Drăgan, Medicină Sportivă, Ed. Medicală, București 2002; (pus la dispoziție de titularul cursului)
6. Mihai Constantinescu. Suport de studiu, FIZIOLOGIA EFORTULUI FIZIC specializarea Sport și Performanță Motrică. 2024 (pus la dispoziție de titularul cursului)

11 Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul

de licență, face parte din domeniul științelor fundamentale, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților profesionale, înarmează specialistul cu instrumente de operaționalizare a modalității de transmitere eficientă a informațiilor. Disciplina urmărește să obișnuiește studenții cu realizarea unui proces instructiv-educativ bazat pe respectarea principiilor didactice și pe folosirea metodelor generale și specifice de predare în funcție de particularitățile subiecților, prin introducerea strategiilor educaționale centrate pe elev/student. Acest curs prezintă mai multe strategii de predare, centrate pe studentul care și-a format un anumit stil de învățare. Sunt prezentate aspectele ce impun schimbarea strategiei predării, astfel încât să fie satisfăcute necesitățile fiecărui student în parte. Plecând de la considerentul că evaluarea cadrelor didactice are la bază eficiența învățării, este ușor de constatat că strategia de predare constituie punctul forte al activității ce are ca punct central evoluția studentului, de fapt evoluția viitoare a profesionistului.

12 Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	<ul style="list-style-type: none"> Înțelegerea elementelor de anatomo-fiziologie umană; Prezentarea principalelor funcții, mecanismele care le asigură și factorii care le influențează, precum și posibilitățile organismului de adaptare la efortul fizic (CP.4; CP.7; CP.8.; CP.9; CT.1.) 	Examen scris și oral	50%
Seminar	<ul style="list-style-type: none"> Înțelegerea elementelor de anatomo-fiziologie umana Prezentarea principalelor funcții, factorilor ce le influențează și a mecanismelor care le asigură și mecanismele fiziologice de adaptare la efort. <p>(CP.4; CP.7; CP.8.; CP.9; CT.1.)</p>	- probe de evaluare formativă (test docimologic, referat, eseu, portofoliu, proiect)	50%
Laborator			
Proiect			

Standard minim de performanță

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

- însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei;
- cunoașterea problemelor de bază din domeniu;
- parcurgerea bibliografiei minimale;
- participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru;
- realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

- însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei;
- cunoașterea problemelor de bază din domeniu;
- parcurgerea bibliografiei minimale;
- participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru;

- realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice
- implementarea cunoștințelor teoretice acumulate în practica specifică
- parcurgerea bibliografiei
- implicarea activă în activitățile practice și îndeplinirea sarcinilor de lucru
- cunoașterea protocoalelor de reface și recuperare în sportul de performanță

Studentii sportivi de performanță și studenții angajați cu contract de muncă în domeniul studiilor vor putea beneficia de echivalarea activităților în domeniile respective, în funcție de nivelul de practicare / calificare, numai pe bază de cerere scrisă avizată de titularul de disciplină și aprobată de directorul de departament, dacă cererea este însoțită de adeverința eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / angajator.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI
(licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava
Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
Departamentul	Departamentul de Limbi și Literaturi Străine (Facultatea de Litere și Științe ale Comunicării)
Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii/calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Limba străină (Franceză)				
Titularul activităților de curs	-				
Titularul activităților aplicative	Conf. univ. dr. Simona-Aida MANOLACHE				
Anul de studiu	III	Semestrul	6	Tipul de evaluare	C
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DC
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	2	Curs	-	Seminar	2	Laborator	-	Proiect	-
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	Curs	-	Seminar	28	Laborator	-	Proiect	-

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	15
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	15
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	15
II d) Tutoriat	-
III Examinări	2
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	45
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	75
Numărul de credite	3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	• -	
Desfășurare aplicații	Seminar	• Acces la Internet
	Laborator	•
	Proiect	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Acorda sprijin elevilor in procesul de invatare
Competențe transversale	CT.1. Competente sociale si de comunicare.

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie

Definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	1.1 Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate; 1.2 Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	1.1.1 Identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice; 1.2.1 Comunică eficient și utilizează terminologia specifică.
Cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei.	8.1 Aplică conceptele etice în intervenții de tip cercetare-acțiune; 8.2 Folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.	8.1.1 Respectă principiile eticii și deontologiei; 8.1.2 Conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite 8.1.3 Se implică în activități de formare profesională continuă; 8.2.1 Comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea de către studenți a unor competențe de comunicare în limba franceză specifice nivelului A2+/B1 (CT 3) • Dezvoltarea capacității studenților de a înțelege și produce un discurs oral sau scris, formulat în limba franceză standard, pe teme familiare și din domeniul educației fizice și sportului. (CT 3) • Familiarizarea studenților cu strategiile folosite în interacțiunile cotidiene din viața privată, publică și profesională în limba franceză. (CT 3) • Formarea competenței studenților de a traduce din/în franceză un discurs oral sau scris din domeniul educației fizice și sportului. (CT 3) • Stimularea curiozității față de alte culturi și civilizații. În vederea unei mai bune integrări în viața profesională, oriunde s-ar desfășura ea. (CT 3)
-----------------------------------	---

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• -	0		

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode și strategii didactice	Observații (materiale didactice, texte)
1. <i>Introducere: Limba franceză pentru educația fizică și sport.</i> Prezentarea disciplinei: obiective, conținuturi, resurse, metode și criterii de evaluare	2	Conversație euristică. Lectură și traducere de articole științifice	<i>Educația fizică și căutarea fericirii</i> https://www.persee.fr/doc/rfea_0397-7870_1997_num_74_1_1710?q=education+physique
2. <i>Sportivul ca model uman.</i> A argumenta	2	Audiție/ vizionare de documente media, exerciții de tip întrebare-răspuns. Lectură, traducere de text literar. Dezbateri	Emil Zatopek https://www.youtube.com/watch?v=u-OwyrHzlKw Text suport: un fragment din romanul <i>Courir</i> , de Jean Echenoz
3. <i>Taxinomia ale sporturilor.</i> Lexic de specialitate. A clasifica	2	Brainstorming. Redactare de hartă conceptuală Lectură și traducere de articole științifice	https://www.persee.fr/issue/insep_12_41-0691_1997_num_21_1?sectionId=insep_1241-0691_1997_num_21_1_1379
4. <i>Atletismul.</i> Lexic de specialitate. A căuta și a prezenta informații	2	Lectură și traducere de articol media Activitate de documentare în echipe mici. Realizare de poster	https://www.topito.com/top-plus-grands-athletes-francais-histoire
5. <i>Gimnastica.</i> Lexic de specialitate. A exprima acordul/dezacordul	2	Lectură și traducere de documente media. Exerciții (cu alegere multiplă, de tip adevărat/fals, etc.)	https://www.lanouvellerepublique.fr/sports/melanie-de-jesus-dos-santos-championne-d-europe-a-19-ans
6. <i>Tenisul.</i> Lexic de specialitate. A convinge.	2	Lectură și traducere de documente media. Exerciții (cu alegere multiplă, de tip adevărat/	https://www.youtube.com/watch?v=SrF6QhdpuSs

		fals, etc.)	
7. <i>Schiul și patinajul</i> . Lexic de specialitate. Exprimarea sentimentelor	2	Lectură și traducere de documente media. Exerciții (cu alegere multiplă, de tip adevărat/fals, etc.)	https://www.youtube.com/watch?v=0o0Ji5nhDuY
8. <i>Ciclismul și automobilismul</i> . Lexic de specialitate. A exprima timpul	2	Lectură și traducere de documente media. Exerciții (cu alegere multiplă, de tip adevărat/fals, etc.)	https://fr.wikipedia.org/wiki/Eddy_Merckx https://www.statsf1.com/fr/alain-prost.aspx
9. <i>Fotbalul</i> . Lexic de specialitate. A contrazice	2	Audiție/ vizionare și traducere de documente audio-vizuale Problematizare Exerciții de tip întrebare-răspuns	https://www.20minutes.fr/sport/3149135-20211015-france-espagne-apres-polemique-autour-but-mbappe-uefa-veut-changer-regle-hors-jeu
10. <i>Rugbiul</i> . Lexic de specialitate. Exprimarea concesiei	2	Lectură și traducere de text literar Vizionare de bande-annonce (trailer), întrebări-răspunsuri Exerciții (cu alegere multiplă, de tip adevărat/fals, etc.)	Un fragment din romanul <i>L'élégance du hérisson</i> , de Muriel Barbery Trailerul filmului <i>Invictus</i>
11. <i>Boxul și artele marțiale</i> . Lexic de specialitate. Exprimarea cauzei	2	Brainstorming. Lectură și traducere de text științific.	<i>Arte marțiale, de apărare sau de luptă?</i> https://www.persee.fr/doc/insep_1241-0691_1996_num_12_1_1142?q=classification+des+sports
12. <i>Handbalul</i> . Lexic de specialitate. Lexic de specialitate. A enumera și a exemplifica	2	Lectură și traducere de documente media. Exerciții (cu alegere multiplă, de tip adevărat/fals, etc.)	https://www.basketsession.com/NBA/thierry-omeyer-basket-364015
13. <i>A căuta un loc de muncă în domeniul educației fizice și sportului</i> . Redactarea unui CV de specialitate	2	Analiză de text Traducere Redactare	Modele de cv-uri
14. <i>Bilanț</i> . Sinteză; evaluarea/ autoevaluarea activității pe parcurs	2	Chestionar de evaluare a seminarului. Chestionar de autoevaluare	

Bibliografie

- Bădescu Ilona, Guță Ancuța, Pănculescu Dorina (2011): *Corpul omenesc în expresii (domeniul român-francez)*, Aius
- Breton, Gilles; Lepage, Sylvie; Rouse, Marie (2010): *Réussir le DELF B1*, Didier
- Descotes-Genon, Christiane; Morsel, Marie-Hélène; Richou, Claude (2010): *L'exercisier, B1-B2*, PUG
- Di Giura, Marcella; Beacco, Jean-Claude (2009): *Alors? Méthode de français fondée sur l'approche par compétences*, Didier
- Di Giura, Marcella; Beacco, Jean-Claude (2009): *Alors? Cahier de grammaire*, Didier
- Gancz, Andrei; Frachon, Marie-Claude; Gancz, Margareta (1999): *Dites-le en français - Ghid al actelor de vorbire*, București, Corint
- Markey, Dominique; Decoo, Wilfried; De Baere, Dirk; Debeer, Carlos (1995): *Carte de visite 5*, Van In - Lier
- Saraș, Marcel; Ștefănescu, Mihai (reeditată în 2003): *Gramatica practică a limbii franceze*, Meteor Pres
- Stavarache, Ioana; Antonela-Olivia Stavarache (coord.), (2020): *Bonne santé: ghid practic de franceză medicală, termeni & subtilități*, Iași, Meridiane Print Publishing

Sitografie

- Educația fizică și sportivă în școlile canadiene <https://www.dcp.edu.gov.on.ca/fr/curriculum/elementaire-education-physique-sante>
- Texte oficiale referitoare la educația fizică și sportivă în Franța <https://www.techno-science.net/glossaire-definition/Textes-officiels-concernant-l-education-physique-et-sportive-en-France.html>
- Jocurile olimpice 2024 [Paris 2024 - Site officiel du comité d'organisation](https://www.paris2024.org/)

4. <https://www.lequipe.fr>
5. <http://lesportdauphinois.com>
6. https://cnosf.franceolympique.com/cnosf/fichiers/File/CNOSF-CultureEducation/Fiches_Peda/C3_VOcabulaire_Sport_Exploits_Sportifs.pdf

Corpus

Barbery, Muriel (2006): *L'élégance du hérisson (Le Haka*, p. 42), Paris, Gallimard
 Echenoz, Jean (2008): *Courir*, Paris, Editions de Minuit
 Jornet, Kilian (2015): *Courir ou mourir. Journal d'un ultra-terrestre*, Flammarion, Arthaud Poche

Bibliografie minimală

- Fișele distribuite de profesor.

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

- Seminarul își propune dezvoltarea competenței de comunicare în limba franceză a studenților, urmărind ca aceștia să dezvolte unele competențe specifice B1+/B2, așa cum sunt ele descrise în *Cadrul european comun de referință pentru limbi* (Consiliul Europei, 2001, Didier). Se urmărește, de asemenea, educația în spiritul plurilingvismului și pluriculturalismului, conform exigențelor formulate de Consiliul Europei.

10. Evaluare

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	-	-	
Seminar	<ul style="list-style-type: none"> • Participarea activă la seminare; îndeplinirea cu constanță și seriozitate a sarcinilor de lucru; CP1 • Identificarea și redarea prin traducere a sensului unui text din domeniul educației fizice și sportului; CP3, CT1 • Adecvarea discursului produs în limba franceză (corectitudine, coerență) la contexte specifice domeniului educației fizice și sportului (interlocutor/i, situație de comunicare, cerință).CP1,CP3, CP13 	Evaluarea pe parcurs: Observația sistematică (cuantificarea participării active la seminare) (60%) Verificarea temelor (40%)	50%
		Evaluarea finală: <ul style="list-style-type: none"> • Probă orală (Evaluarea prezentării unui discurs în franceză, realizat individual sau în grup, menit să încurajeze practicarea sportului) 	50%

Standard minim de performanță

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs – nu e cazul

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

- studentul identifică sensul discursurilor scrise și orale în limba franceză standard, pe teme familiare sau din domeniul educației fizice și sportului;
- studentul reușește să interacționeze oral cu interlocutorul în limba franceză, pe teme familiare sau din domeniul educației fizice și sportului (greșelile de limbă pe care le face nu împiedică interacțiunea, nu modifică sensul mesajului);
- studentul manifestă deschidere culturală, promovând, prin modul în care colaborează cu ceilalți și își construiește discursurile, valorile europene (respectul față de culturile celorlalți, toleranța etnică și religioasă, solidaritatea etc.).

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI
(licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava
Facultatea	de Educație Fizică și Sport
Departamentul	de Educație Fizică și Sport
Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Limba Engleză		
Titularul activităților de curs			
Titularul activităților aplicative	Lect.dr. Alice Iuliana Roșu		
Anul de studiu	3	Semestrul	6
Tipul de evaluare	Colocviu		
Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară		DC
	Categorica de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă		DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	2	Curs	-	Seminar	2	Laborator	-	Proiect	-
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	Curs	-	Seminar	28	Laborator	-	Proiect	-

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	15
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	15
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	15
II d) Tutoriat	-
III Examinări	2
IV Alte activități (precizați):	-

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	45
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	75
Numărul de credite	3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	• -
Competențe	• -

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	• -	
Desfășurare aplicații	Seminar	• sala dotata cu calculator, videoproiector, ecran de proiecție, tablă
	Laborator	• -
	Proiect	• -

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Acorda sprijin elevilor in procesul de invatare
Competențe transversale	CT.1. Competente sociale si de comunicare.

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	1.1 Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate; 1.2 Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	1.1.1 Identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice; 1.2.1 Comunică eficient și utilizează terminologia specifică.

Cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei.	8.1 Aplică conceptele etice în intervenții de tip cercetare-acțiune; 8.2 Folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.	8.1.1 Respectă principiile eticii și deontologiei; 8.1.2 Conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite 8.1.3 Se implică în activități de formare profesională continuă; 8.2.1 Comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.
---	--	--

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea competențelor lingvistice implicate în procesul de traducere și interpretare a textelor din domeniul educației fizice și a sportului. •
-----------------------------------	---

8. Conținuturi

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<ul style="list-style-type: none"> • Traducere de text publicistic din limba română în limba engleză: <i>Evaluare motrică și somato-funcțională</i>. Exerciții de vocabular; Formare de cuvinte prin derivare. Fise de termeni de specialitate. 	4 ore	Expunere Explicație	Traducere de texte din limba engleză și retroversiune
<ul style="list-style-type: none"> • Traducere de text publicistic din limba engleză: <i>Mental Health and Physical Activities</i>. Exerciții de vocabular: activități fizice și consumul caloric; exerciții de parafrizare. Fise de termeni de specialitate. 	4 ore		
<ul style="list-style-type: none"> • Traducere de text științific din limba engleză: <i>Leisure and Fitness Attributes to Community Satisfaction</i>. Exerciții de parafrizare și de vocabular. Fise de termeni de specialitate. 	4 ore	Conversație Problematizare	
<ul style="list-style-type: none"> • Traducere de text științific din limba română în limba engleză : <i>Beneficiile sportului și prevenția bolilor</i>. Exerciții de refrazare. Exerciții cu mai multe variante. Exerciții de vocabular. 	4 ore		
<ul style="list-style-type: none"> • Traducere de text științific din limba engleză în limba română: <i>Water Sports</i>. Exerciții de parafrizare, cu mai multe variante și de vocabular. 	4 ore		
<ul style="list-style-type: none"> • Traducere de text științific din limba engleză în limba română: <i>Psychological benefits of sports for disabled people</i>. Exerciții cu mai multe variante și de vocabular, tipuri de dizabilități și metode de recuperare. 	4 ore	exemplificarea, analiza, sinteza	
<ul style="list-style-type: none"> • Traducere de text științific din limba română în limba engleză : <i>Metode și tehnici de reeducare neuro-motorie</i>. 	2 ore		
<ul style="list-style-type: none"> • Recapitulare finală. 	2 ore		

Bibliografie

- Alexander L.G. – Longman English Grammar Practice, Longman, London, 1993
- Badea G., Mic dicționar de termeni utilizați în teoria, practica și didactica traducerii, Editura Universității de Vest, Timișoara, 2012.
- Bell, R.T., Teoria și practica traducerii, Polirom, Iași, 2000.
- Daintith J. - A Dictionary of Science, Oxford University Press, Oxford, 2005
- Levițchi L. (coord), Dicționar tehnic englez- română și română-englez, Editura Tehnică, București.
- Levițchi L., Bantaș A., - Dicționar englez-română, Editura Teora, București, 1998.
- Nida E.A., Traducerea sensurilor: traducerea posibilă și imposibilă, Editura Institutul European, Iași, 2004
- Pym Anthony – Exploring translation theories, Routledge, London, 2014.

Bibliografie minimală

- Badea G., Mic dicționar de termeni utilizați în teoria, practica și didactica traducerii, Editura Universității de Vest, Timișoara, 2012.
- Levițchi L. (coord), Dicționar tehnic englez- română și română-englez, Editura Tehnică, București.

- Pym Anthony – Exploring translation theories, Routledge, London, 2014.

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

- **Conținutul disciplinei este în conformitate cu tematica disciplinei din alte centre universitare din țara și străinătate**

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	-		
Seminar	utilizarea corectă a termenilor de specialitate în procesul de traducere și interpretare ; CP1 efectuarea de operații de transfer interlingvistic;CT1 interpretarea unui text sursă și producerea unui text țintă; CP1, CT1	Verificarea etapelor traducerii unui text științific + examen oral	50%+50%
Laborator	-		
Proiect	-		
Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • utilizarea corectă a termenilor de specialitate din limba engleză în limba română. 			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ, ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ
Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	STAGIU DE PREGĂTIRE ȘI ELABORARE A LUCRĂRII DE LICENȚĂ				
Titularul activităților de curs					
Titularul activităților aplicative	Conf. univ. dr. Vizitiu Lakhdari Elena				
Anul de studiu	III	Semestrul	VI	Tipul de evaluare	COLOCVIU
Regimul disciplinei	Categorizația formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DD
	Categorizația de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore, pe săptămână	2	Curs		Seminar		Laborator	2	Proiect	
I b) Totalul de ore (pe semestru) din planul de învățământ	28	Curs		Seminar		Laborator	28	Proiect	

II. Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	7
II.b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	7
II.b) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	5
II.d) Tutoriat	
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	19
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	50
Numărul de credite	2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	•	
Desfășurare aplicații	Seminar	•
	Laborator	• mod de organizare: frontal, grup, individual • resurse materiale: cronometru, calculator etc.
	Proiect	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP7. Monitorizează dezvoltarea fizică a copiilor
Competențe transversale	CT3. Își asumă responsabilitatea

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.	6.1 Aplică elemente de management organizațional și educațional.	6.1.1 Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.

Selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.	7.1 Adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.	7.1.1 Coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.
Cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei.	8.1 Aplică conceptele etice în intervenții de tip cercetare-acțiune; 8.2 Folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.	8.1.1 Respectă principiile eticii și deontologiei; 8.1.2 Conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite 8.1.3 Se implică în activități de formare profesională continuă; 8.2.1 Comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Obiectivul general al disciplinei este de a învăța noțiunile esențiale din terminologia cercetării științifice, de a analiza conceptele-cheie, procesele fundamentale și cunoștințele teoretice și practice specifice domeniului, cu scopul de a elabora o lucrare de disertație. (CP7, CT3)
-----------------------------------	--

8. Conținuturi

Curs ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Bibliografie			

Laborator 56 ore	Nr. ore	Metode de predare	Observații
<ul style="list-style-type: none"> Ghid elaborare lucrare disertație-informații generale 	3 ore	Documentare web, explicație, testare, aplicare	
<ul style="list-style-type: none"> Alegerea temei de cercetare 	4 ore	Documentare web, explicație, testare, aplicare	
<ul style="list-style-type: none"> Documentare științifică (1) 	4 ore	Documentare web, explicație, testare, aplicare	
<ul style="list-style-type: none"> Documentare științifică (2) 	4 ore	Documentare web, explicație, testare, aplicare	
<ul style="list-style-type: none"> Stabilirea documentarii necesare 	3 ore	Documentare web, explicație, testare, aplicare	[1]-Pag. 175
<ul style="list-style-type: none"> Scopul lucrării 	3 ore	Documentare web, explicație, testare, aplicare	[1]-Pag. 176-178
<ul style="list-style-type: none"> Obiectivele lucrării 	3 ore	Documentare web, explicație, testare, aplicare	[1]-Pag. 179
<ul style="list-style-type: none"> Ipoteza/Ipotezele lucrării 	3 ore	Documentare web, explicație, testare, aplicare	[1]-Pag. 179
<ul style="list-style-type: none"> Fundamentarea științifică a lucrării (1) 	3 ore	Documentare web, explicație, testare, aplicare	[1]-Pag. 181
<ul style="list-style-type: none"> Fundamentarea științifică a lucrării (2) 	3 ore	Documentare web, explicație, testare, aplicare	[1]-Pag. 180
<ul style="list-style-type: none"> Organizarea și desfășurarea cercetării 	3 ore	Documentare web, explicație, testare, aplicare	[1]-Pag. 180

• Metoda anchetei (1)	4 ore	Documentare web, explicație, testare, aplicare	[1]-Pag. 181-182
• Metoda anchetei (2)	4 ore	Documentare web, explicație, testare, aplicare	[1]-Pag. 181-182
• Metoda experimentală (1)	4 ore	Documentare web, explicație, testare, aplicare	[1]-Pag.227
• Metoda experimentală (2)	4 ore	Documentare web, explicație, testare, aplicare	[1]-Pag.227
• Metoda observației	4 ore	Documentare web, explicație, testare, aplicare	[2]-Pag. 245
• Metoda matematico-statistică (1)	4 ore	Documentare web, explicație, testare, aplicare	[2]-Pag. 204
• Metoda matematico-statistică (2)	4 ore	Documentare web, explicație, testare, aplicare	[2]-Pag. 204
• Metoda grafică	3 ore	Documentare web, explicație, testare, aplicare	[1]-Pag. 285-319
• Rezultatele cercetării și interpretarea lor	4 ore	Documentare web, explicație, testare, aplicare	[4]-Pag. 101-111
• Formularea concluziilor	3 ore	Documentare web, explicație, testare, aplicare	[1]-Pag. 182-184
• Bibliografie	4 ore	Documentare web, explicație, testare, aplicare	[1]-Pag. 186-186
• Reguli de redactare a lucrării de disertație	3 ore	Documentare web, explicație, testare, aplicare	[1]-Pag. 187
• Susținerea lucrării de disertație	3 ore	Documentare web, explicație, testare, aplicare	[4] -65-74, 188
Bibliografie			
<p>[1]Adrian Gagea, Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, București, 1999; [2]Mihai Epuran, Metodologia cercetării activităților corporale, Ediția a 2-a, București, 2005; [3] Adrian Gagea, Recomandări privind redactarea și susținerea lucrărilor de licență în domeniul educației fizice și sportului, București, 2003; [4] Gheorghiu G., Metodologia cercetării științifice în domeniul educației fizice și sportului, Editura Academica,2007</p>			

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

10. Evaluare

10.1. Standard minim de performanță evaluare curs

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs			
Laborator	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cunoașterea și prezentarea noțiunilor specifice de bază ale cercetării științifice în activitățile corporale-pondere din nota finală 50% ✓ Evaluarea capacității de a prezenta oral un referat din domeniul de activitate-pondere din nota finală 40% ✓ Participarea la o conferință științifică studențească din domeniul de activitate. Pondere din nota finală 10%(CP7, CT3) 	Colocviu oral	<p>50%</p> <p>50%</p>

Proiect			
Standard minim de performanță			
10.1. Standard minim de performanță evaluare curs 10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă <ul style="list-style-type: none"> ✓ Evaluarea organizării logice și coerente a conținutului disertației, inclusiv introducerea, cuprinsul, concluziile și bibliografia. ✓ Participarea la o conferință științifică studențească din domeniul de activitate 			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI (licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii/calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	ANTRENAMENT SI COMPETITIE IN SPORT ADAPTAT				
Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Pricop Gheorghe				
Titularul activităților aplicative	Lect. univ. dr. Pricop Gheorghe				
Anul de studiu	III	Semestrul	5	Tipul de evaluare	Colocviu
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DO

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

I a) Număr de ore pe săptămână	3	Curs	2	Seminar		Lucrări practice	1	Proiect	
I b) Totalul de ore din planul de învățământ	42	Curs	28	Seminar		Lucrări practice	14	Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:		Ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		15
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		15
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		10
II d) Tutoriat		
III Examinări		3
IV Alte activități (precizați)		
Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	55	
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	100	
Numărul de credite	4	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	- metode utilizate în predare: prelegere, explicație și curs interactiv - mod de organizare: frontal, grup - resurse materiale: mijloace de instruire (materiale didactice, video-proiector, planșe, scheme)	
Desfășurare aplicații	Seminar	- resurse procedurale: <i>grup /pereche, individual</i> - resurse materiale: materiale didactice specifice
	Laborator	- metode: verbală (expunerea, explicația, conversația), intuitive (observarea, demonstrația), practice(exersarea), evaluarea. - moduri de organizare: frontal, grup, individual - resurse materiale: cronometru, fluier, teren, porți, jaloane, conuri, mingi.
	Proiect	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • CP1 – Acordă sprijin elevilor în procesul de învățare • CP3 – Asigură gestionarea colectivului de elevi • CP13 - Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • CT1 - Competențe sociale și de comunicare

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.	4.1 Aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice; 4.2 Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. 4.3 Dezvolta și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse.	4.1.1 Evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; 4.2.1 Utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive; 4.3.1 Demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.
Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.	5.1 Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.	5.1.1 Întocmește documente de planificare a activității specifice.
Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.	6.1 Aplică elemente de management organizațional și educațional.	6.1.1 Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.
Selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.	7.1 Adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.	7.1.1 Coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.

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

Obiectivul general al disciplinei		Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportului, pe grupe de vârstă
Obiectivele specifice	Curs	<p>1. Să demonstreze gândire creativă prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - folosirea, îmbunătățirea și evaluarea permanentă a unor strategii proprii de prezentare a conținuturilor informaționale; - conceperea unor modele de acționare și luarea unor decizii adecvate situațiilor dinamice continue; - formarea și folosirea unor deprinderi de judecată corectă; - utilizarea unor tehnici de argumentare variate în contexte sociale diferite. <p>2. Să folosească modalități variate de comunicare în funcție de situațiile reale prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - formarea capacității de transmitere, de ascultare, de înțelegere a informațiilor transmise și primite; - formarea capacității de comunicare verbală, non-verbală și practică; - formarea capacității de asimilare și utilizare a terminologiei, a limbajului, codurilor, convențiilor diferitelor modalități de exprimare specifice disciplinelor sportive. <p>3. Să înțeleagă sensul apartenenței și responsabilității profesiei prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - formarea capacității de perfecționare și autoperfecționare continuă; - formarea capacității de integrare în viața socială specifică sistemului de învățământ structurat pe arii curriculare; - formarea capacității de responsabilitate față de actul educativ, și față de răspunderea formării oamenilor <p>4. 5. Să-și formeze un set de valori individuale profesionale și sociale pe care să le respecte în cariera didactică prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - formarea competenței de a susține și argumenta părerile, ideile; - formarea capacității de înțelegere a influenței mediului social și cultural asupra comportamentului.
	Seminar	
	Laborator	<p>Să înțeleagă și să folosească tehnologiile moderne prin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - formarea capacității de a mânui video-proiectorul, retroproiectorul, de a scana și a monta anumite secvențe, de a lucra în powerpoint etc.; - formarea capacității de a combina modalitățile de transmitere a informațiilor cu tehnologia modernă; - formarea capacității de folosire a echipamentelor informatice în calitatea lor de instrumente ale comunicării;
	Proiect	

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1.Educația fizică și sportul adaptat a) Rolul și obiectivele educației fizice în educarea și formarea tinerilor b) Elemente generale privind protecția muncii c) Prevenirea accidentelor și primul ajutor. Cei patru pași d) Sportul adaptat. Caracteristici și rol	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disp în format fizic la titularul disciplinei)
2. Jocul ca mijloc în activitatea motrică adaptată a) Despre jocuri b) Clasificarea jocurilor: c) Activitatea motrică adaptată d) Obiectivele activității motrice adaptate	2 ore	Intuitive Jocul de rol Învățarea experiențială (Metoda KOLB)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disp în format fizic la titularul disciplinei)
3.Jocul ca mijloc în activitatea motrică adaptată (Jocul în terapia ocupațională) a) Terapia ocupațională definită b) Scopul obiectivelor și rolurile terapiei ocupaționale c) Clasificarea terapiei ocupaționale d) Jocurile ca mijloc al terapiei ocupaționale	2 ore	Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă) Metoda Icebreak (spărgătorul de gheață)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disp în format fizic la titularul disciplinei)
4.Jocul ca mijloc în activitatea motrică adaptată (Jocurile pentru formarea, consolidarea și animarea grupurilor) a) Obiectivele activităților motrice adaptate persoanelor în grup b) Clasificarea jocurilor c) Despre comunicare	2 ore	Brainstorming Lucrul în grupe mici	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disp în format fizic la titularul disciplinei)
5.Persoana cu deficiențe – beneficiar a educației prin mișcare a) Tipuri de deficiente b) Atitudinea corectă a corpului. Factori ce influențează atitudinea corpului c) Atitudini deficitare, relaxate, rigide, asimetrice d) Clasificare deficiențelor după zona anatomică	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disp în format fizic la titularul disciplinei)
6.Educație fizică și sport adaptat pentru persoane cu deficiențe de auz a) Caracteristicile fizice și psihice comparate la copii cu deficiente de auz b) Modalități de relaționare și comunicare cu copii cu deficiente de auz c) Sfaturi pentru părinți și profesori la copii cu deficiente de auz d) Exemple de jocuri	2 ore	Intuitive (observarea – metoda acvariului)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disp în format fizic la titularul disciplinei)
7.Educație fizică și sport adaptat pentru persoane cu deficiențe de vedere a) Caracteristicile fizice și psihice comparate la copii cu deficiente de vedere b) Modalități de relaționare și comunicare cu copii cu deficiente de vedere c) Sfaturi pentru părinți și profesori la copii cu deficiente de vedere d) Exemple de jocuri	2 ore	Jocul de rol Învățarea experiențială (Metoda KOLB)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disp în format fizic la titularul disciplinei)
8. Educație fizică și sport adaptat pentru persoane cu deficiențe locomotorii a) Caracteristicile fizice și psihice comparate la copii cu deficiențe locomotorii b) Modalități de relaționare și comunicare cu copii cu deficiențe locomotorii c) Sfaturi pentru părinți și profesori la copii cu deficiențe locomotorii d) Exemple de jocuri	2 ore	Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disp în format fizic la titularul disciplinei)
9.Ora de educație fizică în clasă (Jocul de șah) a) Beneficiile practicării jocului de șah b) Obiective de referință, activități de învățare și conținuturi	2 ore	Metoda Icebreak (spărgătorul de gheață)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disp în format fizic la titularul disciplinei)
10. Sporturi de sezon sau specifice zonei (Sporturi de iarnă) a) Despre sporturile de iarnă b) Motivația practicării sporturilor de iarnă c) Sporturi de iarnă – exemple	2 ore	Verbale (expunerea, explicația, conversația)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disp în format fizic la titularul disciplinei)
11.Sporturi de sezon sau specifice zonei (Activități acvatice și sporturi în apă) a) Activități acvatice - beneficii b) Sporturi în apă - clasificare c) Exerciții și jocuri în apă	2 ore	Intuitive (observarea – metoda acvariului)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disp în format fizic la titularul disciplinei)
12.Activități motrice de expresie corporală (Dasul – modern, clasic, sportive) a) Despre dans b) Beneficiile practicării dansului c) Clasificarea stilurilor de dans	2ore	Învățarea experiențială (Metoda KOLB)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disp în format fizic la titularul disciplinei)
13. Gimnastica la locul de muncă a) Despre gimnastica la locul de muncă b) Obiectivele și beneficiile practicării gimnasticii la locul de muncă c) Reguli ce pot ajuta în crearea unui program de gimnastică la locul de muncă d) Clasificarea gimnasticii la locul de muncă	2ore	Metoda piramidei (bulgarele de zăpadă)	Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului)
14.Competiții pacifice sportului adaptat a) Caracteristicile unei competiții în sportul adaptat	2ore		

b) Istoricul competițiilor în sportul adaptat c) Tipuri de competiții	2 ore	Intuitive (observarea – metoda acvariului)	Bibliografii 2-4 (disp în format fizic la titularul disciplinei) Bibliografie 1. (pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disp în format fizic la titularul disciplinei)
--	-------	---	---

Bibliografie

1. Pricop G., Antrenament și competiții în sport adaptat note de curs și de seminar – 2024
2. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015
3. Pricop G., Kinesiologie, Editura Universității ”Ștefan cel Mare”, Suceava 2015
4. Educația Fizică Și Sport Adaptat Pentru Persoane Cu Deficiențe Senzoriale, Mintale Si Defavorizate Social (TEODORESCU SILVIA, BOTA AURA, STĂNESCU MONICA BUC. EDITURA SEMNE 2003)
5. Baschet – Sport Adaptat (MOANȚĂ ALINA DANIELA BUC. CARTEA UNIVERSITARĂ 2006)
6. Activitatea Competițională La Copiii Cu Dizabilități Mintale (BUC. EDITURA CARTEA UNIVERSITARĂ 2006)
7. Jocuri Și Programe De Exerciții Pentru Prevenirea Și Corectarea Deficiențelor Fizice (TATATU TIBERIU EDITURA AGER 2003)
8. O Perspectivă Socială Asupra Integrării Copiilor Cu Deficiențe (BEJAN ROXANA BUC. EDITURA CARTEA UNIVERSITARĂ 2007)
9. Activitățile Fizice Adaptate – O Viziune Pragmatică : Strategii Și Stiluri Instrucționale (BOTA AURA ÎN ANALELE UNIVERSITĂȚII DIN ORADEA – EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT 2002)
10. Introducere în terapia ocupațională (MIRELA DAN EDITURA UNIVERSITĂȚII DIN ORADEA 2005)

Bibliografie minimală

1. Pricop G., Antrenament și competiții în sport adaptat note de curs și de seminar – 2024
2. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015
3. Activitatea competițională la copiii cu dizabilități mintale (BUC. EDITURA CARTEA UNIVERSITARĂ 2006)

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Jocurile în terapia ocupațională – exemplificare. Exerciții de gimnastica constienta. Exercițiile 1-2	2 ore	intuitive (observarea, demonstrația),	Bibliografie 1. I.Cap. 1,2,3, pg.4 -7
2. Jocurile în terapia ocupațională – Activități de educație fizică și sport adaptate persoanelor cu deficiențe de vedere și de auz – exemplificare. Exerciții de gimnastica constienta. Exercițiile 2-3	2 ore	practice(exersarea) învățarea prin descoperire.	Bibliografie 1. I.Cap. 3,4, pg. 7 -11
3. Ora de educație fizică și sport în clasă – exemplificari, modele. Exerciții de gimnastica constienta. Exercițiile 1-3	2 ore	intuitive (observarea, demonstrația),	Bibliografie 1.I. Cap. 4,5,6, pg. 11-14
4. Organizarea unei competiții la nivelul de școală Exerciții de gimnastica constienta. Exercițiile 3-4	2 ore	intuitive practice(exersarea)	Bibliografie 1.I. Cap. 6,7, pg. 14-16
5. Activități motrice de expresie corporală. Teatrul în sport, Dasul – modern, clasic, sportiv	2 ore	intuitive (observarea, demonstrația),	Bibliografie 1.I. Cap. 7,8, pg. 16-17
6. Gimnastica la locul de muncă – exemplificare Exerciții de gimnastica constienta. Exercițiile 1-5	2 ore	practice(exersarea) intuitive (observarea, demonstrația),	Bibliografie 1.I. Cap. 9, pg. 17-19
7. Practici orientale pentru sănătate Exemplificare. Evaluare finală	2 ore	practice(exersarea)	Bibliografie 1.I. Cap.10,11, pg. 20-21

Bibliografie

1. Pricop G., Antrenament și competiții în sport adaptat note de curs și de seminar – 2022
2. Pricop G., Călătorie în lumea artelor marțiale, Editura Absolvent Plus, Suceava 2015
3. Pricop G., Kinesiologie, Editura Universității ”Ștefan cel Mare”, Suceava 2015
4. Educația Fizică Și Sport Adaptat Pentru Persoane Cu Deficiențe Senzoriale, Mintale Si Defavorizate Social (TEODORESCU SILVIA, BOTA AURA, STĂNESCU MONICA BUC. EDITURA SEMNE 2003)
5. Baschet – Sport Adaptat (MOANȚĂ ALINA DANIELA BUC. CARTEA UNIVERSITARĂ 2006)

6. Activitatea Competițională La Copiii Cu Dizabilități Mintale (BUC. EDITURA CARTEA UNIVERSITARĂ 2006)
7. Jocuri Și Programe De Exerciții Pentru Prevenirea Și Corectarea Deficiențelor Fizice (TATATU TIBERIU EDITURA AGER 2003)
8. O Perspectivă Socială Asupra Integrării Copiilor Cu Deficiențe (BEJAN ROXANA BUC. EDITURA CARTEA UNIVERSITARĂ 2007)
9. Activitățile Fizice Adaptate – O Viziune Pragmatică : Strategii Și Stiluri Instrucționale (BOTA AURA ÎN ANALELE UNIVERSITAȚII DIN ORADEA – EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT 2002)

Bibliografie minimală

1. Pricop G., Antrenament si copetitie in sport adaptat note de curs si de seminar – 2022
2. Educația fizică și sport adaptat pentru persoane cu deficiențe senzoriale, mintale si defavorizate social (TEODORESCU SILVIA, BOTA AURA, STĂNESCU MONICA BUC. EDITURA SEMNE 2003)
3. Activitatea competițională la copiii cu dizabilități mintale (BUC. EDITURA CARTEA UNIVERSITARĂ 2006)

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, face parte din domeniul pedagogic, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților cadrului didactic, înarmează specialistul cu instrumente de operaționalizare a modalității de transmitere eficientă a informațiilor. Disciplina urmărește să obișnuiască studenții cu realizarea unui proces instructiv-educativ bazat pe respectarea principiilor didactice și pe folosirea metodelor generale și specifice de predare în funcție de particularitățile subiecților, prin introducerea strategiilor educaționale centrate pe elev/student. Acest curs prezintă mai multe strategii de predare, centrate pe studentul care și-a format un anumit stil de învățare. Sunt prezentate aspectele ce impun schimbarea strategiei predării, astfel încât să fie satisfăcute necesitățile fiecărui student în parte. Plecând de la considerentul că evaluarea cadrelor didactice are la bază eficiența învățării, este ușor de constatat că strategia de predare constituie punctul forte al activității ce are ca punct central evoluția studentului, de fapt evoluția viitoare a profesorului.

10. Evaluare

10.1. Standard minim de performanță evaluare la curs

10.2. Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	<p>1.Evaluarea se bazează pe observarea interacțiunii cu elevii, feedback-ul lor și progresul academic. Este important să se evalueze modul în care sprijinul acordat influențează performanțele elevilor (CP1).</p> <p>2.Se evaluează diversitatea și adaptabilitatea strategiilor didactice utilizate, observând impactul acestora asupra implicării elevilor și a rezultatelor lor. Feedback-ul de la studenți și colegi va fi esențial (CP3).</p> <p>3.Se evaluează capacitatea de a planifica și coordona evenimente, luând în considerare feedback-ul participanților și impactul general al activităților (CP13).</p> <p>4.Criteriile includ gestionarea timpului, responsabilitatea și inițiativa personală, evaluate prin auto-reflecție și feedback din partea colegilor (CT1).</p>	Colocviu oral	50%
Seminar			
Laborator	<p>1.Evaluarea se face prin observații directe în timpul lucrărilor practice, monitorizând cât de eficient ajută elevii în activități (CP1).</p> <p>2.Se evaluează eficiența strategiilor utilizate în cadrul lucrărilor practice, observând impactul asupra învățării și angajării elevilor (CP3).</p>	<p>- <i>evaluare practică / orală</i></p> <p>- probe de evaluare formativă</p> <p>Obligatoriu: caiet de lucrări practice și test docimologic</p> <p>Una la alegere: referat/ eseu/ portofoliu/ proiect/ participare conferințe/ dezbateri pe o temă stabilită/ participare la competiții sportive ca jucător, arbitru,</p>	50%

	3.Criteriile includ contribuția personală la organizarea evenimentelor, evaluată prin observații și feedback de la participanți (CP13). 4.Criteriile includ gestionarea timpului și a sarcinilor în activitățile practice, evaluate prin auto-reflecție și observații (CT1).	organizator etc.	
Proiect			
Standard minim de performanță			
Studentii sportivi de performanță și studenții angajați cu contract de muncă în domeniul studiilor vor putea beneficia de echivalarea activităților în domeniile respective, în funcție de nivelul de practicare / calificare, numai pe bază de cerere scrisă avizată de titularul de disciplină și aprobată de directorul de departament, dacă cererea este însoțită de adeverința eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / angajator.			
10.1. Standard minim de performanță evaluare la CURS: Cunoașterea conceptelor de bază ale antrenamentului sportiv 10.2. Standard minim de performanță evaluare la LUCRĂRI PRACTICE: Exersarea în structuri specifice de mijloace pentru consolidarea procedeelelor tehnice și a tacticii specifice			
Standard pentru nota 10 CURS: Cunoașterea conceptelor de bază și specifice antrenamentului sportiv SEMINAR: Cunoașterea conceptelor de bază și specifice antrenamentului sportiv LUCRĂRI PRACTICE: Exersarea în structuri specifice de mijloace pentru consolidarea procedeelelor tehnice și a tacticii specific			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii/calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	ISTORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI				
Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin				
Titularul activităților aplicative	Prof. univ. dr. Leuciuc Florin Valentin				
Anul de studiu	III	Semestrul	5	Tipul de evaluare	Colocviu
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DC
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DO

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

I.a) Număr de ore, pe săptămână	1	Curs	2	Seminar		Lucrări practice	1	Proiect	
I.b) Totalul de ore (pe semestru) din planul de învățământ	42	Curs	28	Seminar		Lucrări practice	14	Proiect	

II. Distribuția fondului de timp pe semestru	ore
II.a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
II.b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	15
II.b) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
II.d) Tutoriat	
III. Examinări	3
IV. Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	55
Total ore pe semestru (I.b+II+III+IV)	100
Numărul de credite	4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	<ul style="list-style-type: none"> - însușirea terminologiei specifice domeniului - utilizarea terminologiei în context - însușirea și utilizarea de cunoștințe specifice în funcție de necesități - reprezentări specifice domeniului - lucrul în echipă - punerea în valoare a propriilor cunoștințe și abilități - dezvoltarea personalității

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> • mod de organizare: frontal • resurse materiale: videoproiector, laptop, monitor 	
Desfășurare aplicații	Seminar	
	Laborator	<ul style="list-style-type: none"> • mod de organizare: frontal, grup, individual • resurse materiale: videoproiector, laptop, monitor
	Proiect	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Acordă sprijin elevilor în procesul de învățare CP2. Aplică strategii didactice CP5. Pregătește conținutul lecției
Competențe transversale	CT1. Competențe sociale și de comunicare

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	1.1 Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate; 1.2 Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	1.1.1 Identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice; 1.2.1 Comunică eficient și utilizează terminologia specifică.
Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.	4.1 Aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice; 4.2 Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. 4.3 Dezvolta și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse.	4.1.1 Evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; 4.2.1 Utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive; 4.3.1 Demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.
Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.	5.1 Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.	5.1.1 Întocmește documente de planificare a activității specifice.
Cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei.	8.1 Aplică conceptele etice în intervenții de tip cercetare-acțiune; 8.2 Folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.	8.1.1 Respectă principiile eticii și deontologiei; 8.1.2 Conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite 8.1.3 Se implică în activități de formare profesională continuă; 8.2.1 Comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> - să înțeleagă conceptul de predare și implicațiile acestuia în realizarea învățării; - să cunoască scopul, finalitățile și obiectivele predării; - să poată prezenta într-o manieră proprie și adecvată conceptul predării; - să cunoască diverse tehnici de predare; - să-și formeze capacitatea de transmitere a informațiilor în mod diferit în funcție de caracteristicile celor educați.
-----------------------------------	--

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Obiectul, izvoarele, metodele de cercetare și evoluția istoriei educației fizice și sportului	1	Verbale	Bibliografice 5, 6.
Obiectul istoriei educației fizice și sportului, izvoarele și metodele de cercetare.	1	(expunerea, explicația, conversația),	
Originea și evoluția exercițiilor fizice în comuna primitivă.	2	prelegere, problematizare,	
Practicarea exercițiilor fizice în Orientul antic	2	re,	
Exercițiile fizice în Grecia antică	2	conversație euristică,	
Roma antică	2	metoda video	
Exercițiile fizice în Evul Mediu	2		
Educația fizică în perioada Renașterii	2		
Realismul și Iluminismul secolelor XVII, XVIII: Komenski, Locke și Rousseau. Instituțiile de învățământ care cultivau exercițiile fizice	2		
Reintroducerea exercițiilor fizice în școală: Basedow, Salzman, Guts-Muths, Vieth și	2		

Pestalozzi	2		
Principalele sisteme de educație fizică (francez, suedez, danez)	2		
Principalele sisteme de educație fizică (german și englez). Sisteme auxiliare	2		
Exercițiile fizice în țara noastră	2		
Exercițiile fizice în comuna primitivă			
Antichitatea geto-dacică și daco-romană			
Exercițiile fizice practicate în Evul Mediu și în epoca modernă			
Educația fizică în epoca contemporană			
Educația fizică și sportul în județul Suceava	2		
Jocurile Olimpice moderne	1		
Jocurile Olimpice moderne (România la J.O.)	1		

Bibliografie

1. Albu V. – Istoria educației fizice și sportului, ed. EX PONTO, Constanța, 1996
2. Alexe N. – Istoria educației fizice și sportului, ed. Fundației « România de Măine », București, 2000
3. Cercel P., Popescu L. - Istoria educației fizice și sportului, ed. Fundației « Chemarea », Iași, 1998.
4. Kirișescu C. - Palestrica, ed. UCFS, București, 1964
5. Leuciuc F.V., Istoria Educației Fizice și Sportului (I), Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2019
6. Leuciuc F.V., Istoria Educației Fizice și Sportului (II). Mișcarea olimpică și Jocurile Olimpice, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2019

Bibliografie minimală

1. Albu V. – Istoria educației fizice și sportului, ed. EX PONTO, Constanța, 1996
2. Cercel P., Popescu L. - Istoria educației fizice și sportului, ed. Fundației « Chemarea », Iași, 1998.
3. Kirișescu C. - Palestrica, ed. UCFS, București, 1964
4. Leuciuc F.V., Istoria Educației Fizice și Sportului (I), Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2019
5. Leuciuc F.V., Istoria Educației Fizice și Sportului (II). Mișcarea olimpică și Jocurile Olimpice, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2019

Aplicații (Seminar)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Obiectul, izvoarele, metodele de cercetare și evoluția istoriei educației fizice și sportului	2	Verbale (expunerea, explicația, conversația), prelegere, problematizare, conversație euristică, metoda video	Bibliografi e 5, 6.
Practicarea exercițiilor fizice în Orientul antic	2		
Exercițiile fizice în Grecia antică	2		
Practicarea exercițiilor fizice în Roma antică	2		
Exercițiile fizice în Evul Mediu	2		
Educația fizică în perioada Renașterii	2		
Realismul și Iluminismul secolelor XVII, XVIII	2		
Principalele sisteme de educație fizică (francez, suedez, danez,)	2		
Principalele sisteme de educație fizică (german și englez, auxiliare)	2		
Practicarea exercițiilor fizice în țara noastră (Preistorie, Antichitate)	2		
Practicarea exercițiilor fizice în țara noastră (Evul Mediu, Epoca Modernă, Epoca Contemporană)	2		
Educația fizică și sportul în județul Suceava	2		
Jocurile Olimpice moderne	1		
Jocurile Olimpice moderne (România la J.O.)	1		

Bibliografie

1. Albu V. – Istoria educației fizice și sportului, ed. EX PONTO, Constanța, 1996
2. Alexe N. – Istoria educației fizice și sportului, ed. Fundației « România de Măine », București, 2000
3. Cercel P., Popescu L. - Istoria educației fizice și sportului, ed. Fundației « Chemarea », Iași, 1998.
4. Kirișescu C. - Palestrica, ed. UCFS, București, 1964
5. Leuciuc F.V., Istoria Educației Fizice și Sportului (I), Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2019
6. Leuciuc F.V., Istoria Educației Fizice și Sportului (II). Mișcarea olimpică și Jocurile Olimpice, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2019

Bibliografie minimală

1. Albu V. – Istoria educației fizice și sportului, ed. EX PONTO, Constanța, 1996
2. Cercel P., Popescu L. - Istoria educației fizice și sportului, ed. Fundației « Chemarea », Iași, 1998.
3. Kirișescu C. - Palestrica, ed. UCFS, București, 1964
4. Leuciuc F.V., Istoria Educației Fizice și Sportului (I), Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2019
5. Leuciuc F.V., Istoria Educației Fizice și Sportului (II). Mișcarea olimpică și Jocurile Olimpice, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2019

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, face parte din domeniul pedagogic, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților cadrului didactic, înarmează specialistul cu instrumente de operaționalizare a modalității de transmitere eficientă a informațiilor. Disciplina urmărește să obișnuiască studenții cu realizarea unui proces instructiv-educativ bazat pe respectarea principiilor didactice și pe folosirea metodelor generale și specifice de predare în funcție de particularitățile subiecților, prin introducerea strategiilor educaționale centrate pe elev/student. Acest curs prezintă mai multe strategii de predare, centrate pe studentul care și-a format un anumit stil de învățare. Sunt prezentate aspectele ce impun schimbarea strategiei predării, astfel încât să fie satisfăcute necesitățile fiecărui student în parte. Plecând de la considerentul că evaluarea cadrelor didactice are la bază eficiența învățării, este ușor de constatat că strategia de predare constituie punctul forte al activității ce are ca punct central evoluția studentului, de fapt evoluția viitoare a profesorului.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Cunoașterea conceptelor de bază ale disciplinei (CP1, CP2, CP5, CT1). Cunoașterea conceptelor specifice ale disciplinei (CP1, CP2, CP5, CT1).	- Colocviu oral	50%
Seminar	Cunoașterea conceptelor de bază și specifice ale (CP1, CP2, CP5, CT1).	- evaluare orală a cunoștințelor de specialitate - probe de evaluare formativă (test docimologic - obligatoriu, referat/ eseu/ portofoliu/ proiect/ participare conferințe/ participare competiții sportive – la alegere)	50%
Laborator		- alte activități (precizați):.....	
Proiect			

Standard minim de performanță

Studenții sportivi de performanță și studenții angajați cu contract de muncă în domeniul studiilor vor putea beneficia de echivalarea activităților în domeniile respective, în funcție de nivelul de practicare / calificare, numai pe bază de cerere scrisă avizată de titularul de disciplină și aprobată de directorul de departament, dacă cererea este însoțită de adeverința eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / angajator.

10.1. Standard minim de performanță evaluare la CURS: Cunoașterea conceptelor de bază ale antrenamentului sportiv
10.2. Standard minim de performanță evaluare la LUCRĂRI PRACTICE: Exersarea în structuri specifice de mijloace pentru consolidarea procedeele tehnice și a tacticii specifice

Standard pentru nota 10

CURS: Cunoașterea conceptelor de bază și specifice antrenamentului sportiv

SEMINAR: Cunoașterea conceptelor de bază și specifice antrenamentului sportiv

LUCRĂRI PRACTICE: Exersarea în structuri specifice de mijloace pentru consolidarea procedeele tehnice și a tacticii specific

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul academic	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI

(licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	STIINTA SPORTULUI SI EDUCAȚIEI FIZICE
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii/calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	UTILIZARE SOFTURI SPECIALIZATE IN STIINTA SPORTULUI SI EDUCATIEI FIZICE				
Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Benedek Florian				
Titularul activităților aplicative	Conf. univ. dr. Benedek Florian				
Anul de studiu	III	Semestrul	6	Tipul de evaluare	Colocviu
Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DC
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DO

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

I.a) Număr de ore pe săptămână	2	Curs	2	Seminar	2	Laborator		Proiect	
I.b) Totalul de ore din planul de învățământ	56	Curs	28	Seminar	28	Laborator		Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	25
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	25
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	16
II d) Tutoriat	-
III Examinări	3
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	66
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	125
Numărul de credite	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> • mod de organizare: frontal • resurse materiale: videoproiector 	
Desfășurare aplicații	Seminar	•
	Laborator	<ul style="list-style-type: none"> • mod de organizare: frontal, grup, individual • resurse materiale: Calculatoare, Aparatura electronica
	Proiect	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • CP4. Monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate • CP9. Utilizează strategii pedagogice pentru creativitate • CP 14. Evaluează progresul școlar al elevilor
-------------------------	--

Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> CT1. Competențe sociale și de comunicare
-------------------------	--

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea realizării obiectivelor de instruire	3.1 Selectează și combină criteriile și metode de evaluare a indicilor somatici, funcționali motrici și psihici.	3.1.1 Evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și psihomotrică.
Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.	4.1 Aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice; 4.2 Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. 4.3 Dezvolta și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse.	4.1.1 Evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; 4.2.1 Utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive; 4.3.1 Demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.
Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.	5.1 Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.	5.1.1 Întocmește documente de planificare a activității specifice.
Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.	6.1 Aplică elemente de management organizațional și educațional.	6.1.1 Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.

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

Obiectivul general al disciplinei	<p>Disciplina își propune asigurarea pregătirii de bază a studenților specializărilor facultății în domeniul utilizării Internetului și a poștei electronice precum și a unor programe utile în formarea lor ca viitori profesioniști.</p> <p>Disciplina familiarizează studenții cu utilizarea sistemului de operare Windows, cu editorul de text Word, programul de calcul tabelar Excel, cu programe de navigare pe Internet și de utilizare a poștei electronice.</p> <p>Obiectivele principale ale cursului sunt:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Prezentarea sistemului de operare Windows și a programelor de navigare pe Internet 2 Familiarizarea studenților cu mediul Microsoft Office și a modului de utilizare a acestuia 3 Familiarizarea cu tehnicile multimedia și transferul informației pe internet.
-----------------------------------	--

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
------	---------	-------------------	------------

1. Curs: Sisteme de operare. Clasificare, generalități. Sistemul de operare Windows.	28 (4 ore)	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Suport de curs (pus la dispoziție)
2. Mediul MS Office. Editorul de text Microsoft Word, formatarea textului, paragrafului și a paginii.	(4 ore)	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Suport de curs (pus la dispoziție)
3. Microsoft Word crearea de tabele și grafice.	(4 ore)	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Suport de curs (pus la dispoziție)
4. Calcul tabelar și bază de date Excel și Acces	(4 ore)		Suport de curs (pus la dispoziție)
5. Prezentare și prelucrare grafică Power Point și Photo Editor	(4 ore)	Verbale (expunerea, explicația, conversația),	Suport de curs (pus la dispoziție)
6. Multimedia și Internetul principalul instrument de informare și comunicare.	(4 ore)		Suport de curs (pus la dispoziție)
7. prelucrare grafică Power Point	(4 ore)		Suport de curs (pus la dispoziție)
•			
Bibliografie .Milici Dan, Milici Mariana – Utilizarea sistemelor de calcul în inginerie, Editura Universității Suceava 2004 Glenn Brookshear – Introducere în informatică, Editura Teora Barbara Kasser – Utilizare Internet, ediția a III-a, Editura Teora			
•			
Bibliografie minimală Barbara Kasser – Utilizare Internet, ediția a III-a, Editura Teora Glenn Brookshear – Introducere în informatică, Editura Teora Dan Marinescu, George Dimitriu – PC manualul începătorului , ediția a II-a, Editura Teora			

Aplicații (Seminar/laborator/proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Laborator:	28	Verbale	Calculatoare puse la dispoziție în laboratorul de informatică
1. Ședință de protecția muncii	(2 ore)	(expunerea, explicația, conversația),	
2. Arhitectura unui sistem computerizat	(2 ore)	Verbale	Calculatoare puse la dispoziție în laboratorul de informatică
3. Sistemul de operare Windows, setări	(4 ore)	(expunerea, explicația, conversația),	
4. Sistemul de operare Windows, subprograme utilitare	(2 ore)	Verbale	Calculatoare puse la dispoziție în laboratorul de informatică
5. Utilizarea programelor de gestiune hardware și software	(2 ore)	(expunerea, explicația, conversația),	
6. Utilizarea editorului de text	(2 ore)	Verbale	Calculatoare puse la dispoziție în laboratorul de informatică
7. Utilizarea editorului de text	(2 ore)	(expunerea, explicația, conversația),	
8. Calcul tabelar și bază de date Excel	(2 ore)		Calculatoare puse la dispoziție în laboratorul de informatică
9. Prezentare și prelucrare grafică Power Point	(2 ore)		
10. Arhitectura Internet, navigare, poșta electronică	(2 ore)		
11. Utilizare softuri specializate în știința sportului și educației fizice (MyotonPRO palpation device, MicroFET 2.0 HandHeld Dinamometer, Traction device with EMG Triton biofeedback, Myotest, etc.)	(4 ore)		
•			
Bibliografie .Milici Dan, Milici Mariana – Utilizarea sistemelor de calcul în inginerie, Editura Universității Suceava 2004 Glenn Brookshear – Introducere în informatică, Editura Teora • Barbara Kasser – Utilizare Internet, ediția a III-a, Editura Teora			
Bibliografie minimală Barbara Kasser – Utilizare Internet, ediția a III-a, Editura Teora Glenn Brookshear – Introducere în informatică, Editura Teora Dan Marinescu, George Dimitriu – PC manualul începătorului , ediția a II-a, Editura Teora			

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

- Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență, face parte din domeniul pedagogic, ce contribuie la formarea competențelor și capacitățile profesionale, prezintă aspectele ce reglementează și direcționează desfășurarea activităților cadrului didactic, înarmează specialistul cu instrumente de operaționalizare a modalității de transmitere eficientă a informațiilor. Disciplina urmărește să obișnuiască studenții cu realizarea unui proces instructiv-educativ bazat pe respectarea principiilor didactice și pe folosirea metodelor generale și specifice de predare în funcție de particularitățile subiecților, prin introducerea strategiilor educaționale centrate pe elev/student. Acest curs prezintă mai multe strategii de predare, centrate pe studentul care și-a format un anumit stil de învățare. Sunt prezentate aspectele ce

impun schimbarea strategiei predării, astfel încât să fie satisfăcute necesitățile fiecărui student în parte. Plecând de la considerentul că evaluarea cadrelor didactice are la bază eficiența învățării, este ușor de constatat că strategia de predare constituie punctul forte al activității ce are ca punct central evoluția studentului, de fapt evoluția viitoare a profesorului.

10. Evaluare

10.1 Standard minim de performanță evaluare curs

10.2 Standard minim de performanță evaluare la activitatea aplicativă

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	Evaluarea cunostintelor teoretice (CP4, CP9, CP14)	- Colocviu oral	50%
Seminar	Evaluarea activitatii pe parcursul semestrului (CP, CT1)	- Prezentarea unui proiect individual cu tema la alegere	50%
Laborator			
Proiect			

Standard minim de performanță

Studentii sportivi de performanță și studenții angajați cu contract de muncă în domeniul studiilor vor putea beneficia de echivalarea activităților în domeniile respective, în funcție de nivelul de practicare / calificare, numai pe bază de cerere scrisă avizată de titularul de disciplină și aprobată de directorul de departament, dacă cererea este însoțită de adeverința eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / angajator.

10.1 Standard minim de performanță,

- însușirea principalelor noțiuni, idei specifice disciplinei;
- cunoașterea problemelor de bază din domeniu;
- parcurgerea bibliografiei minimale;

10.2 Laborator

- participarea la activitățile practice cu echipament adecvat și îndeplinirea sarcinilor de lucru; realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice
- implementarea cunoștințelor teoretice acumulate în practica specifică
- parcurgerea bibliografiei
- implicarea activă în activitățile practice și îndeplinirea sarcinilor de lucru realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar

Data avizării	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului

FIȘA DISCIPLINEI
(licență)

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „ȘTEFAN CEL MARE” SUCEAVA
Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Ciclul de studii	LICENȚĂ
Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	MANAGEMENT APLICAT ÎN ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE				
Titularul activităților de curs	Prof. Univ. Dr. Ghervan Petru				
Titularul activităților aplicative	Prof. Univ. Dr. Ghervan Petru				
Anul de studiu	III	Semestrul	6	Tipul de evaluare	COLOCVIU
Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DC
	Categorica de opționalitate a disciplinei: DI - impusă, DO - opțională, DF - facultativă				DO

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

I a) Număr de ore pe săptămână	4	Curs	2	Seminar	2	Laborator		Proiect	
I b) Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	56	Curs	28	Seminar	28	Laborator		Proiect	

II Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
II a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
II b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
II c) Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	26
II d) Tutoriat	
III Examinări	3
IV Alte activități (precizați):	

Total ore studiu individual II (a+b+c+d)	66
Total ore pe semestru (Ib+II+III+IV)	125
Numărul de credite	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

Curriculum	•
Competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Desfășurare a cursului	• videoproiector, internet și echipamente multimedia
Desfășurare aplicații	• laptop/ calculator, tablă flipchart, fișe de lucru, videoproiector
	•
	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> CP1 Proiectarea modulară (Educație Fizică și Sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

	<ul style="list-style-type: none"> CT3 Operare cu programe digitale, documentare și comunicare într-o limbă de circulație internațională.
--	--

REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII		
Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.	5.1 Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.	5.1.1 Întocmește documente de planificare a activității specifice.
Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.	6.1 Aplică elemente de management organizațional și educațional.	6.1.1 Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.
Selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.	7.1 Adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.	7.1.1 Coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.
Cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei.	8.1 Aplică conceptele etice în intervenții de tip cercetare-acțiune; 8.2 Folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.	8.1.1 Respectă principiile eticii și deontologiei; 8.1.2 Conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite 8.1.3 Se implică în activități de formare profesională continuă; 8.2.1 Comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Formarea deprinderilor de a identifica cadrul legal pentru diferite activități și structuri din domeniu și formarea deprinderilor de aplicare a cunoștințelor specifice managementului în elaborarea de proiecte de dezvoltare, finanțare a activităților din domeniul. (CP1, CP2, CT2, CT3)
-----------------------------------	--

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Concepte manageriale în educație fizică și sport <ul style="list-style-type: none"> Elemente esențiale privind managementul Cadru normativ specific educației fizice și sportului Legea Educației Fizice și Sportului 69/2000 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic și prezentare PPT pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
2. Structurile administrației pentru sport <ul style="list-style-type: none"> Ministerul Tineretului și Sportului Direcțiile pentru tineret și sport județene 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic și prezentare PPT pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
3. Structurile administrației pentru sport <ul style="list-style-type: none"> Comitetul Olimpic și Sportiv Român Complexurile sportive naționale 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic și prezentare PPT pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
4. Structurile sportive <ul style="list-style-type: none"> Asociații sportive Asociații județene pe ramuri de sport Federații sportive naționale Ligi profesioniste 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic și prezentare PPT pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
5. Structurile sportive <ul style="list-style-type: none"> Cluburi sportive de drept privat Cluburi sportive de drept public Cluburi sportive profesioniste 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic și prezentare PPT pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)

6. Organizații sportive internaționale <ul style="list-style-type: none"> • Comitetul Internațional Olimpic • Federații sportive internaționale • Federații și confederații sportive continentale 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic și prezentare PPT pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
7. Organizații sportive internaționale <ul style="list-style-type: none"> • Domeniul sport în instituțiile europene • Cartea albă privind sportul • Carta Europeană a sportului . • Organizația Națiunilor Unite pentru Educație, Știință și Cultură 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic și prezentare PPT pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
8. Organizarea sportului în învățământ <ul style="list-style-type: none"> • Federația Sportului Școlar și Universitar • Cluburi Sportive Universitare • Centre Naționale Olimpice de Pregătire a Juniorilor 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic și prezentare PPT pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
9. Organizarea sportului în învățământ <ul style="list-style-type: none"> • Licee și clase cu profil sportiv • Cluburi Sportive Școlare • Asociații Sportive Școlare 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic și prezentare PPT pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
10. Formarea și perfecționarea specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului <ul style="list-style-type: none"> • Profesori de educație fizică și sport • Antrenori și instructori sportivi • Arbitri sportivi 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic și prezentare PPT pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
<ul style="list-style-type: none"> • Cadre didactice universitare • Cercetători științifici 			
11. Management strategic <ul style="list-style-type: none"> • Conceptul de strategie • Analiza SWOT • Proiectarea și planificarea în management • Organizarea în management 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic și prezentare PPT pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
12. Managementul resurselor umane <ul style="list-style-type: none"> • Planificarea angajării resurselor umane • Analiza și proiectarea posturilor • Evaluarea performanțelor resurselor umane • Motivarea resurselor umane 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic și prezentare PPT pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
13. Managementul bazelor sportive <ul style="list-style-type: none"> • Bazele sportive – părți componente • Managementul activității bazei sportive • Alcătuirea programului unei baze sportive • Personalul bazelor sportive • Costurile de management 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic și prezentare PPT pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
14. Managementul competiției <ul style="list-style-type: none"> • Competițiile sportive – definiții și clasificare • Regulamentul de desfășurare a competițiilor • Comisia de organizare și desfășurare a competiției • Sisteme de desfășurare a competițiilor 	2	Expunere Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic și prezentare PPT pusă la dispoziția studentului) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
Bibliografie			

<ol style="list-style-type: none"> 1. Boca, A., G., 2022, Management aplicat în știința sportului și educației fizice, suport de curs – uz intern, Universitatea Ștefan cel Mare Suceava 2. Mihăilescu, N., 2006, Management, marketing, legislație în activitatea sportivă, Editura Universității Pitești 3. Mihăilescu, N., 2008a, Managementul în sportul competițional, Editura Universității din Pitești, Pitești 4. Mihăilescu, N., 2008b, Constituirea structurilor sportive, Editura Universității din Pitești, Pitești 5. Mihăilescu, N., 2008c, Organizare și conducere în structurile sportului, Editura Universității din Pitești, Pitești 6. Ceaușu, I., 2000, Tratat de management, Editura Economică, București 7. Cornescu, V., Mihăilescu, N., Stanciu, S., 1994, Management – teorie și practică, Editura Actami, București 8. Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S., 2002, Teoria sportului, Editura FEFS, București 9. Gherguț, A., 2007, Management general și strategic în educație – Ghid practic, Editura Polirom, Iași 10. Hânsa, C., Iconomescu, T., 2003, Management educațional și legislație în educație fizică și sport, Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați 11. Parlamentul României, 2000, Legea nr.69, Legea educației fizice și sportului, Monitorul Oficial, București 12. Voicu, S., V., 2003, Introducere în managementul și legislația sportului, Editura Universității de Vest, Timișoara
Bibliografie minimală
<ol style="list-style-type: none"> 1. Boca, A., G., 2022, Management aplicat în știința sportului și educației fizice, suport de curs – uz intern, Universitatea Ștefan cel Mare Suceava 2. Mihăilescu, N., 2006, Management, marketing, legislație în activitatea sportivă, Editura Universității Pitești 3. Mihăilescu, N., 2008a, Managementul în sportul competițional, Editura Universității din Pitești, Pitești 4. Mihăilescu, N., 2008b, Constituirea structurilor sportive, Editura Universității din Pitești, Pitești 5. Mihăilescu, N., 2008c, Organizare și conducere în structurile sportului, Editura Universității din Pitești, Pitești 6. Parlamentul României, 2000, Legea nr.69, Legea educației fizice și sportului, Monitorul Oficial, București

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Concepte manageriale în educație fizică și sport: - legea educației fizice și sportului; - organizarea educației fizice și sportului în România.	2	Expunere - explicație Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
2. Structurile administrației pentru sport: – prezentarea direcțiilor județene pe ramuri de sport (aplicații) și a DJST Suceava; – prezentarea comitetului internațional olimpic (aplicații).	2	Expunere- explicație Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
3. Structurile administrației pentru sport – prezentarea complexelor sportive naționale din România	2	Expunere- explicație Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
4. Structurile sportive – prezentarea unei asociații sportive din județ (aplicații); – prezentarea unei federații sportive pe ramură de sport (aplicații).	2	Expunere- explicație Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
5. Structurile sportive - prezentarea unui club sportiv privat din județ (aplicații); - prezentarea unui club sportiv de drept public (aplicații).	2	Expunere- explicație Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
6. Organizații sportive internaționale - prezentarea unor federații sportive internaționale pe ramuri de sport (aplicații).	2	Expunere- explicație Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
7. Organizații sportive internaționale - domeniul sport în instituțiile europene – dezbateri	2	Expunere- explicație Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)

8. Organizarea sportului în învățământ - prezentarea unui club sportiv universitar (aplicații); - prezentarea unui CNOJ (aplicații).	2	Expunere- explicație Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
9. Organizarea sportului în învățământ - prezentarea unui LPS (aplicații); - prezentarea unui club sportiv școlar și a unei asociații sportive școlare din județ (aplicații).	2	Expunere- explicație Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
10. Formarea și perfecționarea specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului - formarea arbitrilor pe ramuri de sport; - formarea altor specialiști în domeniul EFS:	2	Expunere- explicație Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
11. Management strategic - realizarea analizei SWOT a unei instituții de învățământ; - realizarea analizei SWOT a unui club sportiv; - prezentarea strategiei (viziune, misiune, plan strategic etc.) a unei instituții de învățământ; - prezentarea strategiei (viziune, misiune, plan strategic etc.) a unui club sportiv.	2	Expunere- explicație Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
12. Managementul resurselor umane - motivarea reselor umane (aplicații); - fișa postului specifică profesorului de educație fizică.	2	Expunere- explicație Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
13. Managementul bazelor sportive - constituirea și managementul unei baze sportive din județ (aplicații)	2	Expunere- explicație Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)
14. Managementul competiției - organizarea unei competiții sportive (aplicații)	2	Expunere- explicație Prelegere Brainstorming Problematizare	Bibliografie 1 (suport de curs în format electronic) Bibliografii 2-4 (disponibile în format fizic la titularul disciplinei)

Bibliografie

1. Boca, A., G., 2022, Management aplicat în știința sportului și educației fizice, suport de curs – uz intern, Universitatea Ștefan cel Mare Suceava
2. Mihăilescu, N., 2006, Management, marketing, legislație în activitatea sportivă, Editura Universității Pitești
3. Mihăilescu, N., 2008a, Managementul în sportul competițional, Editura Universității din Pitești, Pitești
4. Mihăilescu, N., 2008b, Constituirea structurilor sportive, Editura Universității din Pitești, Pitești
5. Mihăilescu, N., 2008c, Organizare și conducere în structurile sportului, Editura Universității din Pitești, Pitești
6. Ceaușu, I., 2000, Tratat de management, Editura Economică, București
7. Cornescu, V., Mihăilescu, N., Stanciu, S., 1994, Management – teorie și practică, Editura Actami, București
8. Drajneanu, A., Mate-Teodorescu, S., 2002, Teoria sportului, Editura FEFS, București
9. Gherguț, A., 2007, Management general și strategic în educație – Ghid practic, Editura Polirom, Iași
10. Hânsa, C., Iconomescu, T., 2003, Management educațional și legislație în educație fizică și sport, Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați
11. Parlamentul României, 2000, Legea nr.69, Legea educației fizice și sportului, Monitorul Oficial, București
12. Voicu, S., V., 2003, Introducere în managementul și legislația sportului, Editura Universității de Vest, Timișoara

Bibliografie minimală

1. Boca, A., G., 2022, Management aplicat în știința sportului și educației fizice, suport de curs – uz intern, Universitatea Ștefan cel Mare Suceava
2. Mihăilescu, N., 2006, Management, marketing, legislație în activitatea sportivă, Editura Universității Pitești
3. Mihăilescu, N., 2008a, Managementul în sportul competițional, Editura Universității din Pitești, Pitești
4. Mihăilescu, N., 2008b, Constituirea structurilor sportive, Editura Universității din Pitești, Pitești
5. Mihăilescu, N., 2008c, Organizare și conducere în structurile sportului, Editura Universității din Pitești, Pitești
6. Parlamentul României, 2000, Legea nr.69, Legea educației fizice și sportului, Monitorul Oficial, București

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

Este o disciplină de studiu prevăzută în planul de învățământ, pentru primul ciclu de formare profesională, ciclul de licență. Disciplina opțională Management aplicat în Educație Fizică și Sport face parte din disciplinele de specialitate ce contribuie la formarea competențelor și capacităților

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea conceptelor specifice managementului (CP1, CP2, CT2, CT3) • Descrierea noțiunilor specifice managementului (CP1, CP2, CT2, CT3). 	Colocviu oral	50%
Seminar	<ul style="list-style-type: none"> • Elaborarea unui proiect privind managementul unei structuri sportive (CP1, CP2) • Prezentarea proiectului în format PPT (CP1, CP2) • Însușirea principalilor pași în realizarea unui proiect de management specific EFS (CP1, CP2) 	Evaluare pe bază de proiect	50%
Laborator			
Proiect			

Standard minim de performanță

Standarde pentru nota 5 – Curs

- însușirea principalelor noțiuni și termeni specifici disciplinei;
- parcurgerea bibliografiei minimale;
- Studenții sportivi de performanță și studenții angajați cu contract de muncă în domeniul studiilor vor putea beneficia de echivalarea activităților în domeniile respective, în funcție de nivelul de practicare / calificare, numai pe bază de cerere scrisă avizată de titularul de disciplină și aprobată de directorul de departament, dacă cererea este însoțită de adeverința eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / angajator.

Standarde pentru nota 10

- aprofundare noțiunilor specifice din domeniu;

- parcurgerea bibliografiei suplimentare.

Standarde pentru nota 5 – Seminar

- însușirea principalelor noțiuni și termeni specifici disciplinei;
- parcurgerea bibliografiei minimale și realizarea temelor de lecție;
- Studenții sportivi de performanță și studenții angajați cu contract de muncă în domeniul studiilor vor putea beneficia de echivalarea activităților în domeniile respective, în funcție de nivelul de practicare / calificare, numai pe bază de cerere scrisă avizată de titularul de disciplină și aprobată de directorul de departament, dacă cererea este însoțită de adeverința eliberată de clubul sportiv / federația sportivă națională / angajator.

Standarde pentru nota 10

- parcurgerea bibliografiei suplimentare
- participarea la seminarii și îndeplinirea sarcinilor de lucru;
- realizarea temelor de lecție la seminarii.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de aplicație

Data avizării în departament	Semnătura responsabilului de program

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în consiliul facultății	Semnătura decanului