



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu 1 / Semestrul 1

Legendă:

-scris cu negru - formatul standard al fișei disciplinei

-scris cu albastru - sugestii operaționale pentru elaborarea fișei.

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2 Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclu de studii	Master
1.6 Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO *	Sport și Performanță Motrică

* conform Planului de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – CULTURISM/FITNESS				2.2 Cod disciplină		BmCA1O08			
2.3. Titularul activității de curs				Dr. Herlo Julien Narcis							
2.4 Titularul activității de seminar/laborator				Dr. Herlo Julien Narcis							
2.5 Anul de studiu		1	2.6 Semestrul		1	2.7 Tipul de evaluare (E/C/VP)		ES	2.8 Regimul disciplinei (O - obligatorie, Op - opțională, F - facultativă)		Ob

3. Timpul total estimat

3.1 Număr ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	42
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	50
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	24
d. Consultații	18
e. Examinări	2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)	10

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c+d)	132
3.8 Total ore activități universitare (e+f+3.4)	68
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	200
3.10 Numărul de credite **	8

* 1 credit = 25 ore

** Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Elemente de integrare și comunicare
4.2 de competențe	Capacități de analiză, sinteză, gândire divergentă

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	sală dotată cu aparatură multimedia, videoproiector sau display interactiv,
5.2 de desfășurare a seminarului	-
5.3 de desfășurare a laboratorului	Lucrările practice se vor desfășura într-o sală dotată cu toate materialele necesare: Benzi de alergare, Biciclete ergonomice, Aparare multifuncționale, Bare olimpice + discuri, Gantere, Bănci reglabile etc
5.4 de desfășurare a proiectului	-

6. Competențe specifice acumulate

6.1 Competențe profesionale	Cp5. Oferă instruire în domeniul sportiv (3 CR) Cp7. Planifica programul de pregătire sportivă (3 CR)
6.2 Competențe transversale	Ct1. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe ceilalți și delegă responsabilități (2CR)

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



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

7.2 Obiectivele specifice	Consolidarea cunostințelor privind conceptul de măsurare și evaluare. Prezentarea și aprofundarea cunostințelor referitoare la dezvoltarea fizică (indici somatici/morfologici și indici funcționali/fiziologici). Prezentarea și aprofundarea cunostințelor referitoare la îmbunătățirea indicilor motrici. Prezentarea unui număr substanțial de teste utile în activitatea motrică, școlară și extrascolară.
---------------------------	--

8. Conținuturi *

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Metode și mijloace din antrenamentul și competițiile de culturism, reprezentative pentru dezvoltarea masei și forței musculare. Topografia și funcționalitatea principalelor grupe musculare. Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație 2. Descrierea și demonstrarea principalelor exerciții folosite pentru dezvoltarea forței și masei musculare, în culturism. Selecția în culturism. Principiile Weider pentru începători 3. Complexe de exerciții de bază pentru dezvoltarea masei musculare, la nivelul: umeri, spate, piept și membre inferioare. Structuri de exerciții specifice culturismului, care pot fi folosite în lecția de educație fizică școlară la clasele gimnaziale. Metodica dezvoltării forței la clasele gimnaziale. 4. Principiile Weider, pentru cei cu stadiu mediu de dezvoltare. Complexe de exerciții de bază pentru dezvoltarea masei musculare, la nivelul: brațe, pectorali, abdomen și membre inferioare. 5. Principiile Weider, pentru avansați. Complexe de exerciții de bază pentru dezvoltarea masei musculare, la nivelul: deltoizi, brațe, dorsali, abdomen. Complexe de exerciții specifice culturismului, care pot fi folosite în programele de gimnastică medicală. 6. Mijloace specifice și asociate. Alimentația. Suplimentarea. Specificul culturismului la femei. Tipurile de solicitare musculară: izometrice, anizometrice de tip concentric, anizometrice de tip excentric, anizometrice de tip plyometric. Includerea acestora în economia efortului culturistului. 7. Mijloace de dezvoltare și menținere a mobilității articulare și a supleței. Structuri de exerciții pentru diferite discipline și jocuri sportive.	Prelegere interactivă, conversație	2 ore/temă



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
<http://www.uav.ro>; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

8.2 Bibliografie

1. Bompă, T.O., trad. : Anca Bocoianes, Elena Herold-Vasile, (2006) – „Teoria și metodologia antrenamentului sportiv - periodizarea”, Editura Tana, Mușătești
2. Bompă, T.O., (2001) – „Periodizarea – Dezvoltarea calităților biomotrice”, Editura Ex Ponto, Constanța
3. Chirazi, M., Ciorbă, P. (2006) – „Culturism întreținere și competiție”, Editura Polirom, Iași
4. Ciucurel, C., (2008) – “Bazele anatomo-fiziologice ale mișcării”, Editura Universitaria, Craiova
5. Herlo, J.N. (2005) „Culturism – caiet metodic de lucrări practice”, Ed. Vasile Goldis University Press, Arad;
6. Herlo, J.N. (2025), Note de curs revizuite (format electronic);
7. Herlo J.N., Bulzan C.O., (2025) Culturismul - de la întreținerea fizică la performanța competițională, editura Riso Print, Cluj-Napoca
8. Herlo J.N., Bulzan C.O. (2024) Introducere în fitness și culturism, editura Riso Print, Cluj-Napoca
9. Voicu A. V., (2007) - Curs de musculație și fitness, FEFS Cluj-Napoca,;
10. Zatsiorsky, V., Kraemer W., (2006) – “Science and Practice of Strength Training”, second edition, Human Kinetics Publishers, Illinois, USA

8.3 Seminar	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.4 Bibliografie		
-		
8.5 Laborator	Metode de predare	Observații



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

1. Instructajul privind protecția muncii. Prezentarea probelor de control și metodologia evaluării. 2. Demonstrarea și învățarea tehnicilor de execuție a exercițiilor standard pentru principalele grupe și lanțuri musculare (I). 3. Demonstrarea și învățarea tehnicilor de execuție a exercițiilor standard pentru principalele grupe și lanțuri musculare (II). 4. Demonstrarea și învățarea tehnicilor de execuție a exercițiilor de pre-extenuare și de izolare pentru principalele grupe și lanțuri musculare (I) 5. Demonstrarea și învățarea tehnicilor de execuție a exercițiilor de pre-extenuare și de izolare pentru principalele grupe și lanțuri musculare (II) 6. Demonstrarea și învățarea tehnicilor de execuție a exercițiilor folosind încărcătură maximală și supramaximală (retrogravitate) pentru principalele grupe și lanțuri musculare 7. Demonstrarea și învățarea Principiilor Weider de antrenament (I) 8. Demonstrarea și învățarea Principiilor Weider de antrenament (II) 9. Tehnici de lucru cu aparate cardio. Exerciții pentru dezvoltarea capacității de efort aerobe uzite în sălile de fitness (I). 10. Organizarea și conducerea lecțiilor de antrenament în culturism și fitness. Constituire grupe valorice – frontal, pe ateliere, circuit. (I) 11. Organizarea și conducerea lecțiilor de antrenament în culturism și fitness. Constituire grupe valorice – frontal, pe ateliere, circuit. (II) 12. Identificarea exercițiilor și construirea preliminară a programului de antrenament săptămânal. Pregătirea probelor de control. (I) 13. Identificarea exercițiilor și construirea preliminară a programului de antrenament săptămânal. Pregătirea probelor de control. (II) 14. Pregătirea probelor de control. Evaluarea cunoștințelor transmise la lucrările practice. Desfășurarea probelor de control.	Explicația, Demonstrația	3 ore/temă
8.6 Bibliografie 1. Bompă, T.O., trad. : Anca Bocoianes, Elena Herold-Vasile, (2006) – „Teoria și metodologia antrenamentului sportiv - periodizarea”, Editura Tana, Mușătești 2. Bompă, T.O., (2001) – „Periodizarea – Dezvoltarea calităților biomotrice”, Editura Ex Ponto, Constanța 3. Chirazi, M., Ciorbă, P. (2006) – „Culturism întreținere și competiție”, Editura Polirom, Iași 4. Ciucurel, C., (2008) – “Bazele anatomo-fiziologice ale mișcării”, Editura Universitaria, Craiova 5. Herlo, J.N. (2005) „Culturism – caiet metodic de lucrări practice”, Ed. Vasile Goldis University Press, Arad; 6. Herlo, J.N. (2025), Note de curs revizuite (format electronic); 7. Herlo J.N., Bulzan C.O. (2024) Introducere in fitness și culturism, editura Riso Print, Cluj-Napoca 8. Herlo J.N., Bulzan C.O., (2025) Culturismul - de la întreținerea fizică la performanța competițională, editura Riso Print, Cluj-Napoca 8. Voicu A. V., (2007) - Curs de musculație și fitness, FEFS Cluj-Napoca,; 9. Zatsiorsky, V., Kraemer W., (2006) – “Science and Practice of Strength Training”, second edition, Human Kinetics Publishers, Illinois, USA		
8.7 Proiect	Metode de predare	Observații
-	-	-



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
<http://www.uav.ro>; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

8.8 Bibliografie

-

- * temele de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.
- * temele abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.
- * este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.

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, asociațiilor profesionale și angajatorilor (ISJ, CSS, etc) respectând cerințele programei din învățământul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1 Curs	Lucrare scrisă	Evaluare scrisă	50%
10.2 Seminar	-	-	-
10.3 Laborator	Elaborarea și susținerea de teme de control sub formă de aplicații practice	Evaluare practică	50%
10.4 Proiect	-	-	-
10.5 Standard minim de performanță Înțelegerea anatomiei și ergofiziologiei relevante pentru culturism. Execuția corectă și sigură a exercițiilor specifice culturismului, inclusiv tehnici de respirație și corectitudinea pozițiilor. Demonstrarea abilității de a crea și implementa un program de antrenament pentru începători.			

11. Rezultatele învățării



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

Cp5. Ofera instruire în domeniul sportiv (3 CR) CUNOȘTINȚE Studentul/masterandul: a) Deține expertiză avansată asupra paradigmelor științifice specifice culturismului și fitnessului, integrând concepte moderne din știința sportului și fiziologia efortului. Studentul/masterandul: APTITUDINI Studentul/masterandul: a) Evaluează critic și interpretează în profunzime principiile fundamentale ale teoriei, metodicii și practicilor operaționale utilizate în antrenamentul de culturism și fitness. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul/masterandul: a) Proiectează și adaptează strategic conținuturile de pregătire pentru a răspunde eficient nevoilor motrice, obiectivelor de dezvoltare musculară și particularităților individuale ale practicanților. Cp7. Planifica programul de pregătire sportivă (3 CR) CUNOȘTINȚE Studentul/masterandul: a) Proiectează, structurează și optimizează programele de antrenament în culturism și fitness, atât pentru sportivi individuali, cât și pentru grupuri, prin integrarea principiilor fiziologice, biomecanice și metodice specifice dezvoltării corporale. APTITUDINI Studentul/masterandul: a) Demonstrează competențe avansate în utilizarea etapelor și operațiunilor de proiectare didactică și planificare, aplicând metodologii moderne de periodizare, monitorizare și ajustare a încărcărilor de antrenament. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIEI Studentul/masterandul: a) Inițiază și implementează măsuri strategice pentru creșterea randamentului și eficienței sesiunilor de antrenament, prin analiză continuă, feedback personalizat și optimizarea factorilor de performanță. Ct1. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe ceilalți și delegă responsabilități (2 CR) CUNOȘTINȚE Studentul/masterandul: a) Înțelege dinamica grupului în contextul antrenamentelor de culturism-fitness și identifică rolurile individuale care susțin performanța colectivă; b) cunoaște tehnici operaționale de leadership, motivare și delegare, aplicabile în managementul grupurilor de practicanți sau sportivi. APTITUDINI Studentul/masterandul: a) coordonează eficient activitățile de grup din sala de antrenament, promovând coeziunea, suportul reciproc și disciplina operațională; b) distribuie responsabilitățile într-o manieră echilibrată, corelând sarcinile cu nivelul de pregătire, competențele motrice și potențialul fiecărui participant. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIEI Studentul/masterandul: a) organizează grupele de lucru în funcție de particularitățile bio-psiho-motrice și de obiectivele individuale (forță, hipertrofie, condiționare generală), asigurând o structură optimă a antrenamentelor; b) manifestă inițiativă în asumarea rolului de lider atunci când contextul o impune și facilitează progresul membrilor grupului prin suport, feedback constructiv și modelare comportamentală.

Data completării
2025-10-06

Semnătura titularului de curs
Dr. Herlo Julien Narcis

Semnătura titularului de seminar
Dr. Herlo Julien Narcis

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament
Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu 1 / Semestrul 1

Legendă:

-scris cu negru - formatul standard al fișei disciplinei

-scris cu albastru - sugestii operaționale pentru elaborarea fișei.

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2 Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclu de studii	Master
1.6 Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO *	Sport și Performanță Motrică

* conform Planului de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Teoria și metodică antrenamentului sportiv 1			2.2 Cod disciplină		BmCA1001				
2.3. Titularul activității de curs				Dr. Herlo Julien Narcis							
2.4 Titularul activității de seminar/laborator				Dr. Herlo Julien Narcis							
2.5 Anul de studiu		1	2.6 Semestrul		1	2.7 Tipul de evaluare (E/C/VP)		ES	2.8 Regimul disciplinei (O - obligatorie, Op - opțională, F - facultativă)		Ob

3. Timpul total estimat

3.1 Număr ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					27
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					27



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
d. Consultații	5
e. Examinări	2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)	26

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c+d)	69
3.8 Total ore activități universitare (e+f+3.4)	56
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	125
3.10 Numărul de credite **	5

* 1 credit = 25 ore

** Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	nu este cazul
4.2 de competențe	nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	sală dotată cu aparatură multimedia, videoproiector sau display interactiv,
5.2 de desfășurare a seminarului	sală dotată cu aparatură multimedia, videoproiector sau display interactiv,
5.3 de desfășurare a laboratorului	-
5.4 de desfășurare a proiectului	-

6. Competențe specifice acumulate

6.1 Competențe profesionale	Cp 1 Gestioneaza resursele utilizate în scopuri educationale (3 CR)
6.2 Competențe transversale	Ct1.Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe ceilalți și delegă responsabilități (2 CR)

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Prezentarea particularităților și conținuturilor programelor de pregătire în vederea creșterii capacității de efort a organismului.
7.2 Obiectivele specifice	Prezentarea particularităților vederea creșterii capacității de efort a organismului. Studierea metodelor și mijloacelor de dezvoltare a calităților motrice în contextul conceptului de tehnologie modernă a antrenamentului sportiv



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

8. Conținuturi *

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Noțiuni fundamentale, delimitări conceptuale privind capacitatea motrică și capacitatea de performanță a organismului uman 2. Efortul de antrenament sportiv: definiție, tipuri principale de efort, parametrii efortului și dinamica lor în procesul de pregătire 3. Calitățile motrice și metoda dezvoltării acestora – principii generale 4. Forța musculară: definiție, forme de manifestare, factorii care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare 5. Viteza, calitate motrică de bază: definiție, forme de manifestare, factorii care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare 6. Rezistența, calitate motrică de bază: definiție, forme de manifestare, factorii care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare 7. Aptitudinile coordinative, delimitări conceptuale, componente, factorii care le condiționează, metode și mijloace de optimizare a capacității de coordonare 8. Odihna, oboseala și restabilirea. Orientarea efortului și adaptarea la efort 9. Principiile antrenamentului sportiv: generale și specifice 10. Planificarea, programarea și evidența în antrenamentul sportiv 11. Relația dintre capacitatea de efort, capacitatea motrică și forma sportivă 12. Componentele (factorii) antrenamentului sportiv 13. Aplicarea practică a teoriei modelelor în creșterea capacității de efort. 14. Noțiuni de raționalizare și standardizare a pregătirii	Prelegerea, expunerea	1 ora/tema
8.2 Bibliografie Alexe, N. (1993), Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București Bompa, T. (2002), Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Ex Ponto, București Demeter, A. (1983), Fiziologia și biochimia dezvoltării calităților motrice, Editura Sport – Turism București Demeter, A. și colab. (1979), Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului, Editura Sport – Turism, București Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002), Teoria sportului, Editura FEST, București Drăgan, I. (1989), Selecția și orientarea medico – sportivă, Editura Sport – Turism, București Hahn, E. (1996), Antrenamentul sportiv la copii, CCPS, București Herlo N.J., (2025) Suport de curs - format electronic, platforma SUMS Manno, R. (1994), Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, CCPS, București Mitra, Gh., Mogoș, A. (1980), Metodica educației fizice școlare, Editura Sport – Turism, București Pradet, M. (2001), Pregătirea fizică, CCPS, București Rață, G., Rață, B.C. (1999), Aptitudinile motrice de bază, Editura Plumb, Bacău *** (1993), Introducere în teoria antrenamentului, CCPS, București *** (2000), Metodologia antrenamentului, CCPS, București *** (2005), Știința și practica antrenamentului de forță, INCS, București.		
8.3 Seminar	Metode de predare	Observații



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

1. Capacitatea motrică și capacitatea de performanță a organismului uman 2. Tipuri de efort în antrenamentul sportiv și parametrii lor 3. Principiile generale de dezvoltare a calităților motrice 4. Forța musculară: forme de manifestare și metode de dezvoltare 5. Viteza ca calitate motrică de bază 6. Rezistența: definiție și metode de dezvoltare 7. Aptitudinile coordinative și optimizarea lor 8. Odihna, oboseala și refacerea organismului 9. Principiile antrenamentului sportiv: generale și specifice 10. Planificarea și programarea antrenamentului sportiv 11. Relația dintre capacitatea de efort, capacitatea motrică și forma sportivă 12. Componentele și factorii antrenamentului sportiv 13. Aplicarea modelelor teoretice în creșterea capacității de efort 14. Raționalizarea și standardizarea pregătirii sportivilor	dezbaterea	1 ora /tema
8.4 Bibliografie Alexe, N. (1993), Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București Bompa, T. (2002), Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Ex Ponto, București Demeter, A. (1983), Fiziologia și biochimia dezvoltării calităților motrice, Editura Sport – Turism București Demeter, A. și colab. (1979), Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului, Editura Sport – Turism, București Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002), Teoria sportului, Editura FEST, București Drăgan, I. (1989), Selecția și orientarea medico – sportivă, Editura Sport – Turism, București Hahn, E. (1996), Antrenamentul sportiv la copii, CCPS, București Herlo N.J., (2025) Suport de curs - format electronic, platforma SUMS Manno, R. (1994), Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, CCPS, București Mitra, Gh., Mogoș, A. (1980), Metodica educației fizice școlare, Editura Sport – Turism, București Pradet, M. (2001), Pregătirea fizică, CCPS, București Rață, G., Rață, B.C. (1999), Aptitudinile motrice de bază, Editura Plumb, Bacău *** (1993), Introducere în teoria antrenamentului, CCPS, București *** (2000), Metodologia antrenamentului, CCPS, București *** (2005), Știința și practica antrenamentului de forță, INCS, București.		
8.5 Laborator	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.6 Bibliografie -		
8.7 Proiect	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.8 Bibliografie -		

* teme de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.

* teme abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.

* este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

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

Temele de curs și seminar propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă în domeniul Științei Sportului și Educației Fizice, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele din literatura de specialitate. Totodată, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante privind cadrul legislativ și organizatoric al domeniului nostru în inserția pe piața muncii și în conformitate cu standardele comunității profesionale

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1 Curs	Înșușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	examen scris	70%
10.2 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate)	notare curentă	30%
10.3 Laborator	-	-	-
10.4 Proiect	-	-	-

10.5 Standard minim de performanță

Studentul demonstrează, la nivel operațional, capacitatea de a integra conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv și de a le aplica în contexte standardizate. Performanța minimă se reflectă prin următoarele livrabile educaționale:

Fundamentarea teoretică a procesului de antrenament

Studentul identifică și explică principiile generale ale antrenamentului sportiv (adaptare, progresivitate, specificitate, continuitate), evidențiind relația dintre scop, obiective și mijloace.

Proiectarea elementară a unei unități de antrenament

Studentul elaborează un microplan sau o ședință de antrenament utilizând structuri clasice (încălzire – parte fundamentală – încheiere), cu obiective coerent definite și mijloace adecvate nivelului de pregătire.

11. Rezultatele învățării

Cp 1 Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale (3 CR) CUNOȘTINȚE Studentul / absolventul a) Optimizează gestionarea resurselor umane, materiale și temporale în procesul de antrenament, asigurând un flux operațional eficient și aliniat obiectivelor de performanță sportivă. APTITUDINI Studentul / absolventul: a) Integrează principii de management organizațional și educațional în structura planului de pregătire, contribuind la coordonarea strategică a activităților și la consolidarea culturii de performanță în cadrul grupului sportiv. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul / absolventul: c) Demonstrează inițiativă, responsabilitate și autonomie decizională în proiectarea, implementarea și monitorizarea programelor de pregătire, generând un climat de lucru sigur, motivant și incluziv, orientat spre dezvoltarea sustenabilă a sportivilor. Ct2. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare colaborare (2 CR) CUNOȘTINȚE Studentul / absolventul a) analizează structura și dinamica grupului sportiv, înțelegând modul în care rolurile individuale influențează funcționarea echipei și eficiența antrenamentului; b) stăpânește conceptele fundamentale de leadership sportiv, tehnicile de motivare și strategiile de delegare a sarcinilor în contextul procesului de pregătire. APTITUDINI Studentul / absolventul: a) coordonează procesul de lucru al grupului sportiv, promovând coeziunea, disciplina și orientarea comună spre obiectivele de performanță; b) distribuie responsabilitățile în mod echilibrat și eficient, valorificând competențele, potențialul și nivelul de pregătire al fiecărui sportiv. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul / absolventul: a) structurează grupele de lucru și subiecții conform particularităților bio-psiho-motrice, nivelului de antrenament și contextului competițional; b) manifestă inițiativă și asumare în preluarea rolului de lider în situațiile care o impun, facilitând dezvoltarea autonomiei, responsabilității și performanței membrilor echipei.



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
<http://www.uav.ro>; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

Data completării
2025-10-01

Semnătura titularului de curs
Dr. Herlo Julien Narcis

Semnătura titularului de seminar
Dr. Herlo Julien Narcis

Data avizării în departament

01.10.2025

Semnătura directorului de departament
Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu 1 / Semestrul 2

Legendă:

- scris cu negru - formatul standard al fișei disciplinei
- scris cu albastru - sugestii operaționale pentru elaborarea fișei.

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2 Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclu de studii	Master
1.6 Programul de studii/calificări COR/grupă de bază ESCO *	Sport și Performanță Motrică

* conform Planului de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – CULTURISM/FITNESS			2.2 Cod disciplină		BmCA2020	
2.3. Titularul activității de curs			Dr. Herlo Julien Narcis					
2.4 Titularul activității de seminar/laborator			Dr. Herlo Julien Narcis					
2.5 Anul de studiu	1	2.6 Semestrul	2	2.7 Tipul de evaluare (E/C/VP)	ES	2.8 Regimul disciplinei (O - obligatorie, Op - opțională, F - facultativă)		Ob

3. Timpul total estimat

3.1 Număr ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	42
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	50
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	30
d. Consultații	12
e. Examinări	2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)	10

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c+d)	132
3.8 Total ore activități universitare (e+f+3.4)	68
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	200
3.10 Numărul de credite **	8

* 1 credit = 25 ore

** Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Elemente de integrare și comunicare
4.2 de competențe	Capacități de analiză, sinteză, gândire divergentă

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a seminarului	-
5.3 de desfășurare a laboratorului	Lucrările practice se vor desfășura într-o sală dotată cu toate materialele necesare
5.4 de desfășurare a proiectului	-

6. Competențe specifice acumulate

6.1 Competențe profesionale	Cp 6. Organizează activități de formare (3 CR) Cp7. Planifica programul de pregătire sportivă (3 CR)
6.2 Competențe transversale	Ct2. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare colaborare (2 CR)

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însusirea cunoștințelor privind conceptul de evaluare. Prezentarea, însusirea și formarea capacității de utilizare a bateriilor de teste folosite în evaluarea aptitudinilor și deprinderilor motrice de baza, utilitar aplicative și specific unor ramuri de sport.
---------------------------------------	---



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
<http://www.uav.ro>; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

7.2 Obiectivele specifice	Consolidarea cunoștințelor privind conceptul de măsurare și evaluare. Prezentarea și aprofundarea cunoștințelor referitoare la dezvoltarea fizică (indici somatici/morfologici și indici funcționali/fiziologici). Prezentarea și aprofundarea cunoștințelor referitoare la îmbunătățirea indicilor motrici. Prezentarea unui număr substanțial de teste utile în activitatea motrică, școlară și extrascolară.
---------------------------	--

8. Conținuturi *

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Metode și mijloace din antrenamentul și competițiile de culturism, reprezentative pentru dezvoltarea masei și forței musculare. Topografia și funcționalitatea principalelor grupe musculare. 2. Descrierea și demonstrarea principalelor exerciții folosite pentru dezvoltarea forței și masei musculare, în culturism. Selecția în culturism. Principiile Weider pentru începători. 3. Complexe de exerciții de bază pentru dezvoltarea masei musculare, la nivelul: deltoizilor, dorsalilor, pectoralilor, trenului inferior. Structuri de exerciții specifice culturismului, care pot fi folosite în lecția de educație fizică școlară la clasele gimnaziale. Metodica dezvoltării forței la clasele gimnaziale. 4. Principiile Weider, pentru cei cu stadiu mediu de dezvoltare. Complexe de exerciții de bază pentru dezvoltarea masei musculare, la nivelul: brațe, pectorali, abdomen și membre inferioare. 5. Principiile Weider, pentru avansați. Complexe de exerciții de bază pentru dezvoltarea masei musculare, la nivelul: deltoizi, brațe, dorsali, abdomen. Complexe de exerciții specifice culturismului, care pot fi folosite în programele de gimnastică medicală. 6. Mijloace specifice și asociate. Alimentația. Suplimentația. Specificul culturismului la femei. Tipurile de solicitare musculară: izometrice, anizometrice de tip concentric, anizometrice de tip excentric, anizometrice de tip plyometric. Includerea acestora în economia efortului culturistului. 7. Mijloace de dezvoltare și menținere a mobilității articulare și a supleței. Structuri de exerciții pentru diferite discipline și jocuri sportive.	Prelegere interactivă, converșia euristică	2 ore/temă



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
<http://www.uav.ro>; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

8.2 Bibliografie

1. Bompă, T.O., trad. : Anca Bocoianes, Elena Herold-Vasile, (2006) – „Teoria și metodologia antrenamentului sportiv - periodizarea”, Editura Tana, Mușătești
2. Bompă, T.O., (2001) – „Periodizarea – Dezvoltarea calităților biomotrice”, Editura Ex Ponto, Constanța
3. Chirazi, M., Ciorbă, P. (2006) – „Culturism întreținere și competiție”, Editura Polirom, Iași
4. Ciucurel, C., (2008) – “Bazele anatomo-fiziologice ale mișcării”, Editura Universitaria, Craiova
5. Herlo, J.N. (2005) „Culturism – caiet metodic de lucrări practice”, Ed. Vasile Goldis University Press, Arad;
6. Herlo, J.N. (2025), Note de curs revizuite (format electronic);
7. Herlo J.N., Bulzan C.O. (2024) Introducere în fitness și culturism, editura Riso Print, Cluj-Napoca;
8. Herlo J.N., Bulzan C.O., (2025) Culturismul - de la întreținerea fizică la performanța competițională, editura Riso Print, Cluj-Napoca;
9. Zatsiorsky, V., Kraemer W., (2006) – “Science and Practice of Strength Training”, second edition, Human Kinetics Publishers, Illinois, USA

8.3 Seminar	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.4 Bibliografie		
-		
8.5 Laborator	Metode de predare	Observații



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

1. Instructajul privind protecția muncii. Prezentarea probelor de control și metodologia evaluării. 2. Demonstrarea și învățarea tehnicilor de execuție a exercițiilor standard pentru principalele grupe și lanțuri musculare (I). 3. Demonstrarea și învățarea tehnicilor de execuție a exercițiilor standard pentru principalele grupe și lanțuri musculare (II). 4. Demonstrarea și învățarea tehnicilor de execuție a exercițiilor de pre-extenuare și de izolare pentru principalele grupe și lanțuri musculare (I) 5. Demonstrarea și învățarea tehnicilor de execuție a exercițiilor de pre-extenuare și de izolare pentru principalele grupe și lanțuri musculare (II) 6. Demonstrarea și învățarea tehnicilor de execuție a exercițiilor folosind încărcătură maximală și supramaximală (retrogravitate) pentru principalele grupe și lanțuri musculare 7. Demonstrarea și învățarea Principiilor Weider de antrenament (I) 8. Demonstrarea și învățarea Principiilor Weider de antrenament (II) 9. Tehnici de lucru cu aparate cardio. Exerciții pentru dezvoltarea capacității de efort aerobe uzite în sălile de fitness (I). 10. Organizarea și conducerea lecțiilor de antrenament în culturism și fitness. Constituire grupe valorice – frontal, pe ateliere, circuit. (I) 11. Organizarea și conducerea lecțiilor de antrenament în culturism și fitness. Constituire grupe valorice – frontal, pe ateliere, circuit. (II) 12. Identificarea exercițiilor și construirea preliminară a programului de antrenament săptămânal. Pregătirea probelor de control. (I) 13. Identificarea exercițiilor și construirea preliminară a programului de antrenament săptămânal. Pregătirea probelor de control. (II) 14. Pregătirea probelor de control. Evaluarea cunoștințelor transmise la lucrările practice. Desfășurarea probelor de control.	Explicația, Demonstrația	3 ore/temă
8.6 Bibliografie 1. Bompa, T.O., trad. : Anca Bocoianes, Elena Herold-Vasile, (2006) – „Teoria și metodologia antrenamentului sportiv - periodizarea”, Editura Tana, Mușătești 2. Bompa, T.O., (2001) – „Periodizarea – Dezvoltarea calităților biomotrice”, Editura Ex Ponto, Constanța 3. Chirazi, M., Ciorbă, P. (2006) – „Culturism întreținere și competiție”, Editura Polirom, Iași 4. Ciucurel, C., (2008) – “Bazele anatomo-fiziologice ale mișcării”, Editura Universitaria, Craiova 5. Herlo, J.N. (2005) „Culturism – caiet metodic de lucrari practice”, Ed. Vasile Goldis University Press, Arad; 6. Herlo, J.N. (2025), Note de curs revizuite (format electronic); 7. Herlo J.N., Bulzan C.O., (2025) Culturismul - de la întreținerea fizică la performanța competițională, editura Riso Print, Cluj-Napoca; 8. Voicu A. V., (2007) - Curs de musculație și fitness, FEFS Cluj-Napoca,; 9. Zatsiorsky, V., Kraemer W., (2006) – “Science and Practice of Strength Training”, second edition, Human Kinetics Publishers, Illinois, USA		
8.7 Proiect	Metode de predare	Observații
-	-	-



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

8.8 Bibliografie

-

- * temele de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.
- * temele abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.
- * este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.

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, asociațiilor profesionale și angajatorilor (ISJ, CSS, etc) respectând cerințele programei din învățământul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1 Curs	Examinare orală (extragere bilet) Lucrare scrisă	Evaluare orală Evaluare scrisă	50%
10.2 Seminar	-	-	-
10.3 Laborator	Elaborarea și susținerea de teme de control sub formă de aplicații practice	Evaluare practică	50%
10.4 Proiect	-	-	-
10.5 Standard minim de performanță Înțelegerea anatomiei și fiziologiei relevante pentru culturism. Execuția corectă și sigură a exercițiilor specifice culturismului, inclusiv tehnici de respirație și corectitudinea pozițiilor. Demonstrarea abilității de a crea și implementa un program de antrenament pentru începători.			

11. Rezultatele învățării



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

Cp 6. Organizează activități de formare (3 CR) CUNOȘTINȚE Studentul / absolventul: a) identifică și implementează metode de instruire specifice culturismului și fitnessului, valorificând potențialul bio-psiho-motric al practicanților și stimulând motivația pentru adoptarea unui stil de viață activ; b) administrează în mod eficient resursele umane, materiale și temporale implicate în procesul de antrenament, asigurând un flux operațional optim; c) conduce sesiuni de pregătire fundamentate științific și practico-aplicativ, monitorizând și evaluând impactul acestora asupra diverselor categorii de practicanți (începători, avansați, sportivi de performanță). APTITUDINI Studentul / absolventul: a) adaptează metodele didactice și tehnicile de instruire în funcție de nivelul de pregătire, obiectivele individuale și situațiile neprevăzute din cadrul antrenamentelor; b) utilizează principii de management educațional și organizațional în structurarea programelor de antrenament și în coordonarea activităților din sala de fitness; c) particularizează strategiile de intervenție, progresie și evaluare, ajustând planurile de antrenament în funcție de profilul bio-psiho-motric al practicanților. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul / absolventul: a) coordonează activități formative specifice culturismului și fitnessului, luând decizii fundamentate și asumând responsabilitatea pentru siguranța, eficiența și sustenabilitatea intervențiilor realizate; b) proiectează, implementează și optimizează programe integrate de pregătire în culturism/fitness, aliniate la standardele actuale ale domeniului și la obiectivele sportivilor; c) structurează și organizează grupele de practicanți în funcție de particularitățile lor bio-psiho-motrice și sociale, asigurând un mediu de antrenament coerent, sigur și orientat spre performanță. Cp7. Planifica programul de pregătire sportivă (3 CR) CUNOȘTINȚE Studentul / absolventul: a) proiectează și planifică conținutul sesiunilor de antrenament în culturism/fitness la nivel individual și de grup, calibrând obiectivele în funcție de nivelul de pregătire și potențialul practicanților; b) identifică particularitățile comportamentale generale și specifice diverselor categorii de vârstă și niveluri de practicare, pentru a evalua impactul programelor de exerciții asupra calității vieții; c) explică achizițiile teoretice și practice asociate culturismului și fitnessului într-o manieră creativă, adaptând și particularizând intervențiile în funcție de profilul beneficiarilor. APTITUDINI Studentul / absolventul: a) cunoaște etapele și operațiunile esențiale ale proiectării și planificării didactice aplicabile procesului de pregătire în culturism/fitness; b) își asumă responsabilitatea elaborării programelor de reabilitare funcțională integrate în activitățile specifice disciplinei; c) proiectează și planifică programe formative, educaționale și de recuperare, adaptate obiectivelor sportivilor și practicilor actuale din domeniu; d) inovează și optimizează programe de antrenament în funcție de particularitățile și dinamica grupurilor de practicanți. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul / absolventul: a) întocmește documentele de planificare specifice (microcicluri, mezocicluri, macroplanificări, fișe de antrenament) aferente activităților de culturism/fitness; b) aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice în construirea unui proces de pregătire echilibrat și eficient; c) manifestă inițiativă și asumare în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la un mediu de antrenament sigur, motivant și incluziv; d) inițiază și implementează măsuri strategice pentru creșterea randamentului activităților și optimizarea performanței participanților. Ct2. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare colaborare (2 CR) CUNOȘTINȚE Studentul / absolventul: a) se familiarizează cu funcționalitățile esențiale ale platformelor și aplicațiilor digitale utilizate în comunicarea, programarea și monitorizarea activităților de culturism/fitness; b) înțelege modul în care tehnologiile digitale pot sprijini colaborarea, schimbul de idei și dezvoltarea proiectelor sportive interactive și inovatoare. APTITUDINI Studentul / absolventul: a) utilizează eficient software de comunicare și colaborare (platforme online, aplicații pentru coordonare de echipă, sisteme de feedback digital) pentru a optimiza fluxurile informaționale și pentru a sprijini implementarea proiectelor educaționale și sportive; b) valorifică instrumente digitale — prezentări interactive, platforme educaționale, resurse multimedia, aplicații de analiză a exercițiilor — pentru a amplifica expresivitatea, claritatea și atractivitatea activităților din culturism/fitness. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul / absolventul: a) manifestă autonomie în selectarea și combinarea creativă a aplicațiilor, resurselor și tehnologiilor digitale, configurând soluții eficiente pentru atingerea obiectivelor de pregătire și educație; b) promovează inițiativa, participarea activă și colaborarea în cadrul echipelor, contribuind la dezvoltarea unui mediu de lucru modern, inovator și bazat pe respect reciproc și comunicare deschisă.

Data completării

29.09.2025

Semnătura titularului de curs

Dr. Herlo Julien Narcis

Semnătura titularului de seminar

Dr. Herlo Julien Narcis

Data avizării în departament

29.09.2025

Semnătura directorului de departament



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
<http://www.uav.ro>; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu 1 / Semestrul 2

Legendă:

-scris cu negru - formatul standard al fișei disciplinei

-scris cu albastru - sugestii operaționale pentru elaborarea fișei.

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2 Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO *	Sport și Performanță Motrică

* conform Planului de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – ATLETISM				2.2 Cod disciplină		BmCA2019			
2.3. Titularul activității de curs				Dr. Dulceanu Corina Ramona							
2.4 Titularul activității de seminar/laborator				Dr. Dulceanu Corina Ramona							
2.5 Anul de studiu		1	2.6 Semestrul		2	2.7 Tipul de evaluare (E/C/VP)		ES	2.8 Regimul disciplinei (O - obligatorie, Op - opțională, F - facultativă)		Op

3. Timpul total estimat

3.1 Număr ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	42
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
<http://www.uav.ro>; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	40
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
d. Consultații	30
e. Examinări	10
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)	40

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c+d)	94
3.8 Total ore activități universitare (e+f+3.4)	106
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	200
3.10 Numărul de credite **	8

* 1 credit = 25 ore

** Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu videoprojector sau tablă inteligentă
5.2 de desfășurare a seminarului	-
5.3 de desfășurare a laboratorului	Stadion de atletism, sală de sport, dotate cu materiale necesare pentru toate probele atletice.
5.4 de desfășurare a proiectului	-

6. Competențe specifice acumulate

6.1 Competențe profesionale	Cp7. Planifica programul de pregătire sportivă 2 CREDITE Cp8. Personalizează programul de antrenament sportiv 2 CREDITE Cp9. Motivează sportivii 2 CREDITE
6.2 Competențe transversale	Ct1.Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe ceilalți și delegă responsabilități 2 CREDITE

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



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea și înțelegerea adecvată a noțiunilor și cerințelor specifice disciplinei atletism; Aceste cunoștințe se referă la partea tehnică a predării și învățării probelor atletice cerute de educația fizică școlară. Folosirea mijloacelor și metodelor acestei discipline în ridicarea nivelului de pregătire sportivă a elevilor.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea bazelor tehnicii probelor de atletism necesare realizării programei școlare la lecția de educație fizică; Realizarea de competențe în vederea practicării independente, în timpul liber, a activităților atletice.

8. Conținuturi *

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Introducere în atletismul contemporan Tehnica exercițiilor din școala mersului și a alergării Tehnica pasului alergător în tempo moderat Tehnica pasului alergător de viteză Startul în alergări Tehnica săriturilor în lungime Tehnica săriturilor în înălțime Tehnica aruncărilor Școala mersului și a alergării, școala săriturilor, școala aruncării Metodica predării și învățării probelor de alergări Metodica predării și învățării probelor de sărituri Metodica predării și învățării probelor de aruncări Necesitatea dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice în lecție. Pregătirea atletică polivalentă, particularitățile antrenamentului athletic școlar. Activitatea de selecție.	Prelegere, dialog interactiv	Fiecare curs are alocat 1 oră.
8.2 Bibliografie Dulceanu, C., 2025, Note de curs Metodica predării atletismului în școală, uz intern UAV, Dulceanu C., 2014, Exerciții pregătitoare pentru inițierea în atletism, Editura UAV, Arad, Galea, I.D., 2019, Note de curs Bazele generale ale atletismului, uz intern UAV, Galea, I.D., 2019, Note de curs Teoria și practica atletismului, uz intern UAV, Galea, I., 2009, Bazele atletismului, Ed. Universității Aurel Vlaicu Arad, Alexei, M., 2005, Atletism Tehnica probelor, Ed. Presa universitară; Alexei, M., 2006, Metodica învățării probelor atletice, Ed. Napoca Star; Alexei, M., 2006, Monografia probelor de sprint și garduri, Ed. Napoca Star; Bogdan, V., 2018, Atletism, Particularitățile tehnico-biomecanice ale probelor de atletism, Cluj Napoca; Mihăilescu L., Mihăilescu N, 2006, Atletism în sistem educațional, Editura Universității din Pitești.		
8.3 Seminar	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.4 Bibliografie -		
8.5 Laborator	Metode de predare	Observații



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

<p>Tehnica și metodică însușirii exercițiilor din școala alergării. Tehnica și metodică însușirii exercițiilor din școala săriturii. Tehnica și metodică însușirii exercițiilor din școala aruncării Alergarea ușoară, tehnica pasului alergător și alergarea în tempo moderat, startul și lansarea de la start, metodică însușirii alergării pe teren variat. Tehnica și metodică însușirii alergării de viteză, startul de jos și lansarea de la start. Alergări de ștafetă. Tehnica și metodică săritura în lungime de pe loc, cu elan complet, săritura în lungime cu 1 ½ pași, elanul bătaia zborul și aterizarea. Tehnica și metodică învățării săriturii în înălțime prin pășire elanul ,bătaia zborul și aterizarea Tehnica și metodică învățării săriturii în înălțime cu rostogolire ventrală elanul,bătaia zborul și aterizarea Succesiunea predării și învățării alergărilor de semifond,fond și mare fond și alergarea pe teren variat. Succesiunea predării și învățării alergării de viteză, a startului de jos și lansarea de la start Succesiunea predării și învățării săriturii în lungime de pe loc și cu elan și a săriturii cu 1 ½ pași în aer. Succesiunea predării și învățării săriturii în înălțime cu pășire și cu rostogolire ventrală. Succesiunea predării și învățării aruncării mingii de oină de pe loc și cu elan complet Succesiunea predării și învățării aruncării greutății de pe loc și cu elan.</p>	<p>Explicație, demonstrație.</p>	<p>Fiecare temă de lucrări practice are alocate 3 ore.</p>
<p>8.6 Bibliografie</p> <p>Dulceanu, C., 2025, Note de curs Metodică predării atletismului în școală, uz intern UAV, Dulceanu C., 2014, Exerciții pregătitoare pentru înțelegerea în atletism, Editura UAV, Arad, Galea, I.D., 2019, Note de curs Bazele generale ale atletismului, uz intern UAV, Galea, I.D., 2019, Note de curs Teoria și practica atletismului, uz intern UAV, Galea, I., 2009, Bazele atletismului, Ed. Universității Aurel Vlaicu Arad, Alexei, M., 2005, Atletism Tehnica probelor, Ed. Presa universitară;</p>		
<p>8.7 Proiect</p>	<p>Metode de predare</p>	<p>Observații</p>
<p>-</p>	<p>-</p>	<p>-</p>
<p>8.8 Bibliografie</p> <p>-</p>		

* temele de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.

* temele abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.

* este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.

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

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul atletismului.



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
<http://www.uav.ro>; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1 Curs	Cunoștințe teoretice.	Examen scris.	40%
10.2 Seminar	-	-	-
10.3 Laborator	Demonstrații practice ale tehnicii unor probe atletice.	Probe practice	60%
10.4 Proiect	-	-	-
10.5 Standard minim de performanță Demonstrarea capacității de a organiza și conduce un antrenament de inițiere în atletism.			

11. Rezultatele învățării



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

Cp7. Planifica programul de pregătire sportivă CUNOȘTINȚE Studentul / absolventul a) proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup. b) 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. c) explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor. APTITUDINI Studentul / absolventul a) cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. b) își asumă responsabilitatea de a întocmi programe de reabilitare funcțională. c) proiectează și planifică programe formative, educative și de recuperare. d) înovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul / absolventul a) întocmește documente de planificare a activității specifice. b) aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. c) demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și inclusiv. d) inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților. Cp8. Personalizează programul de antrenament sportiv CUNOȘTINȚE Studentul / absolventul a) cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. b) conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. c) definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. APTITUDINI Studentul / absolventul a) analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. b) identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. c) particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. d) utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul / absolventul a) răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. b) aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. c) organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho- motrice și sociale. d) identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice. e) comunică eficient și utilizează terminologia specifică. Cp9. Motivează sportivii CUNOȘTINȚE Studentul / absolventul a) 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. b) selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio- psihomotric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. c) cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei. APTITUDINI Studentul / absolventul a) aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. b) adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile. c) folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul / absolventul a) evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; b) coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora. c) respectă principiile eticii și deontologiei. d) conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. e) comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice. Ct1. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe ceilalți și delegă responsabilități CUNOȘTINȚE Studentul / absolventul a) înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei. b) cunoaște tehnicile de leadership, motivare și delegare eficientă a responsabilităților. APTITUDINI Studentul / absolventul a) coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă. b) delegă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul / absolventul a) organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale. b) demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei.

Data completării
2025-09-30

Semnătura titularului de curs
Dr. Dulceanu Corina Ramona

Semnătura titularului de seminar
Dr. Dulceanu Corina Ramona

Data avizării în departament
2025-09-30

Semnătura directorului de departament
Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu 1 / Semestrul 1

Legendă:

-scris cu negru - formatul standard al fișei disciplinei

-scris cu albastru - sugestii operaționale pentru elaborarea fișei.

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2 Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO *	Sport și Performanță Motrică

* conform Planului de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – ATLETISM				2.2 Cod disciplină		BmCA1O07			
2.3. Titularul activității de curs				Dr. Dulceanu Corina Ramona							
2.4 Titularul activității de seminar/laborator				Dr. Dulceanu Corina Ramona							
2.5 Anul de studiu		1	2.6 Semestrul		1	2.7 Tipul de evaluare (E/C/VP)		ES	2.8 Regimul disciplinei (O - obligatorie, Op - opțională, F - facultativă)		Op

3. Timpul total estimat

3.1 Număr ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	42
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	40
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
d. Consultații	30
e. Examinări	10
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)	40

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c+d)	94
3.8 Total ore activități universitare (e+f+3.4)	106
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	200
3.10 Numărul de credite **	8

* 1 credit = 25 ore

** Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu retroproiector sau tablă inteligentă
5.2 de desfășurare a seminarului	-
5.3 de desfășurare a laboratorului	Stadion de atletism, sal de sport, dotate cu materiale necesare pentru toate probele atletice.
5.4 de desfășurare a proiectului	-

6. Competențe specifice acumulate

6.1 Competențe profesionale	Cp7. Planifica programul de pregătire sportivă 2 CREDITE Cp8. Personalizează programul de antrenament sportiv 2 CREDITE Cp9. Motivează sportivii 2 CREDITE
6.2 Competențe transversale	Ct1.Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe ceilalți și delegă responsabilități 2 CREDITE

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



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
<http://www.uav.ro>; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea bazelor tehnicii probelor de alergări, sărituri, aruncări, a tehnicii exercițiilor ce alcătuiesc școala atletismului, a probelor atletice din programa școlară pentru ciclul gimnazial și predarea acestora (schema tip, succesiunea abordării, etc).
7.2 Obiectivele specifice	<p>Însușirea exercițiilor din școala atletismului (școala mersului, alergării, săriturii, aruncării), care alcătuiesc baza practică pentru învățarea tehnicii probelor de atletism.</p> <p>Învățarea tehnicii alergării de rezistență, viteză, săriturii în lungime cu 1 pas și ½ în aer, săriturii în înălțime cu rostogolire ventrală, aruncării mingii mici cu elan și aruncării greutății.</p> <p>Dezvoltarea calităților motrice de bază specifice vârstei elevilor din ciclul primar și gimnazial prin intermediul exercițiilor din școala atletismului.</p>

8. Conținuturi *

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
----------	-------------------	------------



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

<p>1.Bazele fizice ale mișcării. Parametrii mișcării. Forțele care acționează asupra corpului. Succesiunea generală a învățării exercițiilor de atletism. Inițierea în atletism. 2.Bazele generale ale tehnicii alergării. Deprinderea de alergare. Parametrii pasului alergător. Structura pasului alergător. Oscilațiile corpului în alergare. 3.Probele de alergări. Alergarea de semifond, fond și mare fond. Tehnica probei. Metodica predării alergării de rezistență. Prevederile regulamentului de concurs. 4.Alergarea de cros. Tehnica probei. Metodica predării alergării de cros. Prevederile regulamentului de concurs. 5.Alergarea de viteză. Tehnica probei. Metodica predării alergării de viteză. Prevederile regulamentului de concurs. 6.Alergarea de garduri. Tehnica probei. Metodica predării alergării de garduri. Prevederile regulamentului de concurs. 7.Alergarea de ștafetă. Tehnica probei. Metodica predării alergării de ștafetă. Prevederile regulamentului de concurs. 8.Bazele generale ale tehnicii săriturilor. Deprinderea de săritură. Elanul la săriturile din atletism. Bătaia, zborul și aterizarea la săriturile din atletism. 9.Probele de sărituri. Săritura în lungime cu 1 ½ pași în zbor. Tehnica probei. Metodica predării săriturii în lungime. Prevederile regulamentului de concurs. 10.Săritura în înălțime cu răsturnare dorsală. Tehnica probei. Metodica predării săriturii în înălțime. Prevederile regulamentului de concurs. 11.Bazele generale ale tehnicii aruncărilor. Deprinderea de aruncare. Factorii determinanți ai lungimii unei aruncări. Structura tehnică a aruncărilor. 12.Probele de aruncări.Aruncarea mingii de oină. Tehnica probei. Metodica predării aruncării mingii de oină. 13.Aruncarea greutății cu elan liniar (prin săltare). Tehnica probei. Metodica predării aruncării greutății. Prevederile regulamentului de concurs. 14.Reperele generale ale antrenamentului sportiv la atletism. Activitatea de selecție a copiilor și a juniorilor la atletism. Lecția de antrenament. Particularitățile pregătirii copiilor la atletism.Calitățile motrice în atletism. Viteza, forța, rezistența.</p>	<p>Prelegere, dialog interactiv</p>	<p>Fiecare temă de curs are alocată 1 oră.</p>
<p>8.2 Bibliografie</p> <p>Dulceanu, C., 2025, Note curs Metodica predării atletismului în școală, uz intern UAV, Dulceanu C., 2025, Note curs Bazele generale ale atletismului, uz intern UAV, Dulceanu, C. 2025, Note curs Teoria și practica atletismului, uz intern UAV, Galea, I., 2009, Bazele atletismului, Ed. Universității Aurel Vlaicu Arad; Țîfrea, C.,2002, Teoria și metodica atletismului, Ed. Daveco, București; M. Alexei, 2005, Atletism -Tehnica probelor, Ed. Presa universitară; M. Alexei, 2006, Metodica învățării probelor atletice, Ed. Napoca Star; M. Alexei, 2006, Monografia probelor de sprint și garduri, Ed. Napoca Star; V. Bogdan, 2010, Atletism - Particularitățile tehnico - biomecanice ale probelor de atletism, Cluj Napoca; Mihailescu L., Mihailescu N,2006, Atletism în sistem educațional, Editura Universității din Pitești;</p>		
<p>8.3 Seminar</p>	<p>Metode de predare</p>	<p>Observații</p>



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

-	-	-
8.4 Bibliografie		
-		
8.5 Laborator	Metode de predare	Observații
1.Bazele tehnicii alergărilor. Școala alergării. 2.Bazele tehnicii săriturilor. Școala săriturii. 3.Bazele tehnicii aruncărilor. Școala aruncării.	Observație Demonstrație Participare activă la conducerea antrenamentelor grupelor de inițiere în atletism.	Fiecare temă de lucrări practice are alocate 14 ore.
8.6 Bibliografie		
Dulceanu, C., 2025, Note curs Metodica predării atletismului în școală, uz intern UAV, Galea, I., 2019, Note curs Bazele generale ale atletismului, uz intern UAV, Galea, I., 2019, Note curs Teoria și practica atletismului, uz intern UAV, M. Alexei, 2006, Metodica învățării probelor atletice, Ed. Napoca Star; Mihailescu L., Mihailescu N, 2006, Atletism în sistem educațional, Editura Universității din Pitești;		
8.7 Proiect	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.8 Bibliografie		
-		

* temele de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.

* temele abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.

* este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.

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

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul atletismului.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1 Curs	Cunoștințe teoretice	Examen scris	40%
10.2 Seminar	-	-	-
10.3 Laborator	Demonstrații practice ale tehnicii unor probe atletice.	Probe practice.	60%
10.4 Proiect	-	-	-



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

10.5 Standard minim de performanță

Demonstrarea capacității de a organiza și conduce un antrenament de inițiere în atletism

11. Rezultatele învățării

Cp7. Planifica programul de pregătire sportivă CUNOȘTINȚE Studentul / absolventul a) proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup. b) 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. c) explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor. APTITUDINI Studentul / absolventul a) cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. b) își asumă responsabilitatea de a întocmi programe de reabilitare funcțională. c) proiectează și planifică programe formative, educative și de recuperare. d) înovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul / absolventul a) întocmește documente de planificare a activității specifice. b) aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. c) demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și inclusiv. d) inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților. Cp8. Personalizează programul de antrenament sportiv CUNOȘTINȚE Studentul / absolventul a) cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. b) conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. c) definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. APTITUDINI Studentul / absolventul a) analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. b) identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. c) particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. d) utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul / absolventul a) răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. b) aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. c) organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho- motrice și sociale. d) identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice. e) comunică eficient și utilizează terminologia specifică. Cp9. Motivează sportivii CUNOȘTINȚE Studentul/absolventul a) 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. b) selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho- motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. c) cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei. APTITUDINI Studentul/absolventul a) aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. b) adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile. c) folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul/absolventul a) evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; b) coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora. c) respectă principiile eticii și deontologiei. d) conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. e) comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice. Ct1. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe ceilalți și delegă responsabilități CUNOȘTINȚE Studentul / absolventul a) înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei. b) cunoaște tehnicile de leadership, motivare și delegare eficientă a responsabilităților. APTITUDINI Studentul / absolventul a) coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă. b) delegă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul / absolventul a) organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho- motrice și sociale. b) demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei.

Data completării
2025-09-30

Semnătura titularului de curs
Dr. Dulceanu Corina Ramona

Semnătura titularului de seminar
Dr. Dulceanu Corina Ramona

Data avizării în departament

30.09.2025

Semnătura directorului de departament



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
<http://www.uav.ro>; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

2025-09-30

Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu 1 / Semestrul 1

Legendă:

- scris cu negru - formatul standard al fișei disciplinei
- scris cu albastru - sugestii operaționale pentru elaborarea fișei.

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2 Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO *	Sport și Performanță Motrică

* conform Planului de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – FOTBAL			2.2 Cod disciplină		BmCA1009		
2.3. Titularul activității de curs				Dr. Bulzan Claudiu Octavian					
2.4 Titularul activității de seminar/laborator				Dr. Bulzan Claudiu Octavian					
2.5 Anul de studiu		1	2.6 Semestrul		1	2.7 Tipul de evaluare (E/C/VP)	ES	2.8 Regimul disciplinei (O - obligatorie, Op - opțională, F - facultativă)	Ob

3. Timpul total estimat

3.1 Număr ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	42
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					50



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
 310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
 Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
 http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
 Operator de date cu caracter personal nr.2929

b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	50
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	26
d. Consultații	6
e. Examinări	2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)	10

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c+d)	132
3.8 Total ore activități universitare (e+f+3.4)	68
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	200
3.10 Numărul de credite **	8

* 1 credit = 25 ore

** Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Metodica disciplinelor sportive – jocuri de echipă - fotbal
4.2 de competențe	Cunoașterea și înțelegere, explicare și demonstrare elementelor tehnico - tactice

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate; Bibliotecă cu lucrări de referință în domeniu, review-uri și articole, materiale digitale, întrebări-test, manuale și cărți de specialitate.
5.2 de desfășurare a seminarului	-
5.3 de desfășurare a laboratorului	Sală de jocuri dotată cu aparatură și materiale specifice activității jocului de fotbal; Teren fotbal iarbă/sintetic, Materiale digitale.
5.4 de desfășurare a proiectului	-

6. Competențe specifice acumulate

6.1 Competențe profesionale	Cp.5 Oferă instruire în domeniul sportiv (3 credite) Cp.6. Organizează activități de formare(3 credite)
6.2 Competențe transversale	Ct.1.Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe ceilalți și delegă responsabilități(2 credite)

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



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea unui sistem de cunoștințe cu caracter științific și practico-metodic despre conținutul și caracteristicile jocului de fotbal (învățarea elementelor și procedeele tehnice, învățarea elementelor tactice în apărare și atac, învățarea regulamentului de joc.
7.2 Obiectivele specifice	Prin conținutul cursului de fotbal se urmărește formarea profilului viitorului profesor de educație fizică și antrenor, posesor al unui volum de cunoștințe teoretice și practice care să-i permită abordarea acestui joc sportiv în școală. În acest sens, studentul este instruit să-și ridice nivelul pregătirii tehnico-metodice individuale.

8. Conținuturi *

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1.Jocul de fotbal.Regulament. Competiție Istoria jocului de fotbal.Epoca modernă- contemporană. Istoricul jocului în lume și în România. 2.Particularitățile pregătirii teoretice în jocul de fotbal 3.Analiza structurală a jocului de fotbal. 4.Tehnica jocului de fotbal. 5.Tactica jocului de fotbal. 6.Modele de joc și antrenament. 7.Curs cu caracter recapitulativ. Evaluare.	Prelegere interactivă, conversație, prezentare power point idem idem idem idem idem idem	2 ore; 2 ore; 2 ore ;2 ore ;2 ore; 2 ore; 2 ore
8.2 Bibliografie Bulzan Claudiu Octavian, Herlo Julien Narcis (2025), Fotbalul pentru începători: strategii de orientare, inițiere, și pregătire a copiilor debutanți, editura Riso Print, Cluj-Napoca, ISBN 978-973-53-3453-6; BULZAN, C., Note de curs, ediție revizuită (format electronic), 2025; Bompă, T.O., (2001) – „Periodizarea – Dezvoltarea calităților biomotrice”, Editura Ex Ponto, Constanța NEȚA GH., POPOVICI, C., Fotbal 2000, Editura JRC, Cluj Napoca, 2000; COJOCARU, V., Strategia pregătirii juniorilor pentru fotbalul de mare performanță, Editura AXIS MUNDI, București , 2000; RĂDULESCU, M. COJOCARU, V., Ghidul antrenorului de fotbal – copii și juniori, Editura AXIS MUNDI, București ,2003 (Școala Federală de Antrenori).		
8.3 Seminar	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.4 Bibliografie -		
8.5 Laborator	Metode de predare	Observații
1.Lovirea mingii cu piciorul Oprirea și preluarea mingii Joc bilateral 2.Lovirea mingii cu capul Conducerea și mingii Joc bilateral 3.Fenta și depășirea. Deposarea. 4.Șutul la poartă cu piciorul și lovitura cu capul Centrarea, lansarea și deschiderea Joc bilateral 5.Elementele tactice individuale și colective în apărare Elementele portarului Joc bilateral 6.Elementele tactice individuale și colective în atac Elementele portarului Joc bilateral 7.Sisteme de atac și apărare Joc bilateral	Demonstrația, explicația, demonstrația;idem; idem; idem; idem ;idem; idem;	6 ore; 6 ore; 6 ore; 4 ore; 6 ore; 4 ore; 4 ore; 6 ore



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

8.6 Bibliografie

Bulzan Claudiu Octavian, Herlo Julien Narcis (2025), Fotbalul pentru începători: strategii de orientare, inițiere, și pregătire a copiilor debutanți, editura Riso Print, Cluj-Napoca; BULZAN, C., Note de curs, ediție revizuită (format electronic), 2025; Bompă, T.O., (2001) – „Periodizarea – Dezvoltarea calităților biomotrice”, Editura Ex Ponto, Constanța
NEȚA GH., POPOVICI, C., Fotbal 2000, Editura JRC, Cluj Napoca, 2000;
COJOCARU, V., Strategia pregătirii juniorilor pentru fotbalul de mare performanță, Editura AXIS MUNDI, București , 2000;
RĂDULESCU, M. COJOCARU, V., Ghidul antrenorului de fotbal – copii și juniori, Editura AXIS MUNDI, București ,2003 (Școala Federală de Antrenori).

8.7 Proiect

Metode de predare

Observații

-

-

-

8.8 Bibliografie

-

* temele de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.

* temele abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.

* este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.

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

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului, încadrabili la nivel de: Unități ale Ministerului Educației Naționale, Unități ale Federației „Sportul pentru Toți”, Ministerului Apărării, Asociații și cluburi sportive, Centre de sănătate, destindere și petrecerea timpului liber, Centre de plasament, Fundații, firme, Centre turistice, Tabere, centre de joacă și recreere, etc.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1 Curs	Rezolvarea de itemi în cadrul evaluării finale	Evaluare scrisă	50 %
10.2 Seminar	-	-	-
10.3 Laborator	Participare activă la lucrări practice Dispoziție la efort fizic și intelectual; Atitudine corespunzătoare pentru lucrul în echipă	Executarea exercițiilor ca număr și corectitudine; Evaluare continuă pe parcursul activității lucrărilor practice; Teste pe parcursul semestrului și notarea lor;	50%
10.4 Proiect	-	-	-



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

10.5 Standard minim de performanță

executarea corectă a minimum 6 procedee tehnice la alegere.

1 referat realizat și susținut în cadrul orelor practice, admis cu minimum nota 5, reprezintă modalitatea de obținere a numărului de credite prevăzut pentru activitatea independentă.

11. Rezultatele învățării

La finalul disciplinei, masterandul va fi capabil să: Cp.5 Oferă instruire în domeniul sportiv CUNOȘTINȚE Studentul/absolventul:

a).Cunoaște în profunzime conceptele avansate din știința sportului și educației fizice, necesare intervenției eficiente în contexte formative, educative, competiționale și de refacere în fotbal. b).Înțelege structura, funcțiile și mecanismele organismului și psihicului uman, valorificând aceste cunoștințe în evaluarea și optimizarea performanței jucătorilor. c).Deține cunoștințe fundamentale și aplicative pentru inițierea și realizarea cercetării științifice în fotbal și pentru diseminarea rezultatelor acesteia.

APTITUDINI Studentul/absolventul: a)Analizează și interpretează conceptele fundamentale ale teoriei, metodicii și practicii din domeniul fotbalului, demonstrând capacitatea de a formula raționamente critice și bine argumentate. b)Identifice și utilizeze sisteme de acționare eficiente în proiectarea și optimizarea programelor de pregătire sportive. c)Identifice și formuleze teme și direcții de cercetare relevante pentru domeniul fotbalului, selectând metode adecvate de investigare științifică. d)Recunoască structurile anatomice ale organismului uman și descrie funcțiile acestora, corelându-le cu cerințele efortului sportiv. e)Descrie și explică mișcările articulare și acțiunile diferitelor grupe musculare, aplicând aceste cunoștințe în analiza și optimizarea gesturilor tehnico-tactice din fotbal. f)Argumenteze rolul esențial al anatomiei și fiziologiei în proiectarea și justificarea antrenamentului sportiv, integrând principii științifice în practica de instruire.

RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul/absolventul:

a)Selecteze și adapteze conținuturi de instruire adecvate nevoilor motrice și nivelului funcțional al jucătorilor, în contexte de antrenament și performanță. b)Aplique în mod autonom și responsabil cunoștințele teoretice și abilitățile practice dobândite, demonstrând competență profesională în proiectarea și implementarea programelor de pregătire. c)Integreze și promoveze abordări științifice actuale în activitățile de cercetare și în procesele de instruire din fotbal. d)Demonstreze rigoare științifică și obiectivitate în colectarea, prelucrarea și interpretarea datelor, argumentând metodice deciziile și intervențiile profesionale. e)Respecte principiile eticii și integrității în activitățile de instruire, evaluare și cercetare, asigurând corectitudinea și responsabilitatea demersurilor întreprinse.

Cp.6. Organizează activități de formare CUNOȘTINȚE Studentul/absolventul: a)Selecteze și adapteze metode de instruire care valorifică potențialul bio-psiho-motric al jucătorilor și stimulează motivația și interesul pentru activitatea sportivă. b)Gestioneze în mod eficient resursele umane, materiale și temporale implicate în organizarea și desfășurarea activităților de pregătire în fotbal. c)Conducă activități de pregătire fundamentate teoretic și practic și să evalueze impactul acestora asupra diferitelor categorii de participanți, adaptând intervențiile în funcție de specificul grupului.

APTITUDINI Studentul/absolventul:

a)Adapteze metodele didactice și procedeele de instruire, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient situațiilor neprevăzute din procesul de antrenament și competiție. b)Aplique principii de management organizațional și educațional în coordonarea activităților sportive, optimizând dinamica grupului și eficiența procesului de pregătire. c)Particularizeze metodele de instruire, intervenție și evaluare, ajustându-le în funcție de nivelul, nevoile și caracteristicile jucătorilor sau ale echipei.

RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul/absolventul: a)Coordoneze activități formative și de pregătire, luând decizii

argumentate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța, progresul și succesul procesului de instruire. b)Proiecteze și implementeze programe și proiecte de pregătire în domeniul educației fizice și sportului, utilizând principii moderne și metode științifice fundamentate. c)Organizeze și structureze grupele de sportivi în funcție de particularitățile lor bio-psiho-motrice și sociale, optimizând procesul de instruire și dinamica echipei.

Ct.1.Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe ceilalți și delegă responsabilități CUNOȘTINȚE Studentul/absolventul: a)Explice dinamica de grup și rolurile individuale implicate în funcționarea eficientă a unei echipe sportive, cu aplicabilitate directă în fotbal. b)Identifice și descrie tehnici moderne de leadership, motivare și delegare a responsabilităților, necesare coordonării eficiente a jucătorilor și a staffului.

APTITUDINI Studentul/absolventul: a)Coordoneze activitățile de grup, promovând coeziunea, colaborarea și spiritul de echipă în cadrul colectivelor sportive. b)Delege responsabilități în mod eficient și echilibrat, valorificând competențele, potențialul și rolurile membrilor echipei pentru optimizarea funcționării acesteia.

RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul/absolventul: a)Organizeze grupele de sportivi în funcție de particularitățile lor bio-psiho-motrice și sociale, optimizând structura și eficiența activităților de pregătire. b)Demonstreze inițiativă în asumarea rolului de lider și să sprijine dezvoltarea profesională și personală a membrilor echipei, contribuind la consolidarea unui climat de colaborare și performanță.



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
<http://www.uav.ro>; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

Data completării
2025-09-22

Semnătura titularului de curs
Dr. Bulzan Claudiu Octavian

Semnătura titularului de seminar
Dr. Bulzan Claudiu Octavian

Data avizării în departament
2025-09-22

Semnătura directorului de departament
Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu 1 / Semestrul 1

Legendă:

- scris cu negru - formatul standard al fișei disciplinei
- scris cu albastru - sugestii operaționale pentru elaborarea fișei.

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2 Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO *	Sport și Performanță Motrică

* conform Planului de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Învățare motrică în educație fizică			2.2 Cod disciplină		BmCA1O04								
2.3. Titularul activității de curs				Dr. Pisoi Georgeta Lucia											
2.4 Titularul activității de seminar/laborator				Dr. Pisoi Georgeta Lucia											
2.5 Anul de studiu		1		2.6 Semestrul		1		2.7 Tipul de evaluare (E/C/VP)		EC		2.8 Regimul disciplinei (O - obligatorie, Op - opțională, F - facultativă)		Ob	

3. Timpul total estimat

3.1 Număr ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs	0	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs	0	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	14
d. Consultații	2
e. Examinări	2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)	1

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c+d)	58
3.8 Total ore activități universitare (e+f+3.4)	17
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	75
3.10 Numărul de credite **	3

* 1 credit = 25 ore

** Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală de seminar cu dotările specifice: videoproiector, materiale bibliografice de specialitate
5.3 de desfășurare a laboratorului	-
5.4 de desfășurare a proiectului	-

6. Competențe specifice acumulate

6.1 Competențe profesionale	Cp3. Pregătește conținutul lecției 1 Cr Cp7. Planifica programul de pregătire sportivă 1 Cr
6.2 Competențe transversale	Ct1. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe ceilalți și delegă responsabilități 1 Cr

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea cunoștințelor referitoare la cercetarea științifică din domeniu. Însușirea cunoștințelor necesare pentru prelucrarea statistico-matematică a datelor; dobândirea de cunoștințe necesare pentru documentare.
7.2 Obiectivele specifice	-



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

8. Conținuturi *

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.2 Bibliografie -		
8.3 Seminar	Metode de predare	Observații
1. Conținutul și forma exercițiului fizic, clasificarea exercițiilor fizice 4 ore 2. Învățarea motrică în educație fizică și sport 2 ore 3. Principalele mijloace folosite pentru dezvoltarea calităților motrice în lecția de educație fizică 3 ore 4. Locul dezvoltării calităților motrice în lecția de educație fizică 2 ore 5. Efortul în lecția de educație fizică 3 ore	Prelegere, interacțiune	
8.4 Bibliografie Epuran M., Marolicaru M., 2000, Metodologia cercetării în educație fizică și sport, Cluj-Napoca, Risoprint; Epuran M., 2005, Metodologia cercetării activităților corporale. București: FEST; Bernal, J.D., 1964, Știința în istoria societății, București: Editura Politică; Enăchescu C., 2005, Tratat de teoria cercetării științifice. Iași: Polirom; Pantin, C.A., 1972, Raporturile dintre științe. București: Editura Enciclopedică Română; Savinov, A., V., 1961, Legile logice ale gândirii. București: Editura Științifică Ciocoi-Pop D., R., 2010, Metodologia cercetării în știința activităților corporale. Suport de curs, FEFS, UBB Cluj-Napoca Gratton, Chris, and Ian Jones. (2004) Research Methods for Sport Studies. London: Routledge		
8.5 Laborator	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.6 Bibliografie -		
8.7 Proiect	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.8 Bibliografie -		

* temele de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.

* temele abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.

* este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.

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



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1 Curs	-	-	-
10.2 Seminar	Portofoliu de referate, cu tematică specifică și conținut din activitatea didactică și sportivă a studentului	Susținere referat cu tematică alocată	100%
10.3 Laborator	-	-	-
10.4 Proiect	-	-	-
10.5 Standard minim de performanță Standard minimal de prezență: 5 prezențe Masterandul să fie capabil să: genereze prin referatul alocat o revistă a 8 mijloace principale de educare a calității motrice Viteză			

11. Rezultatele învățării

CP3 CUNOȘTINȚE Absolventul: a)Cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice, fiind capabil să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. b)Proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport, atât la nivel individual, cât și de grup. c)Gestionează eficient resursa umană, temporală și materială implicată în procesele de instruire motrică. APTITUDINI Absolventul: a)Analizează și interpretează conceptele fundamentale ale teoriei, metodicii și practicii din domeniul învățării motrice. b)Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării, aplicându-le în situații concrete de instruire. c)Aplică principii și metode de management organizațional și educațional, relevante pentru structura activităților motrice. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Absolventul: a)Răspunde nevoilor motrice ale subiecților, selectând și adaptând adecvat conținuturile. b)Întocmește documente de planificare pentru activitățile specifice învățării motrice. c)Realizează proiecte și programe de educație fizică și sport, valorificând cunoștințele teoretice și practice dobândite. CP7 CUNOȘTINȚE Absolventul: a)Proiectează și planifică activități de educație fizică și sport, adaptate nivelului individual și celui de grup. b)Identifică aspecte de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație, evaluând impactul activităților fizice asupra calității vieții. c)Explică și valorifică achizițiile teoretice și practice într-un mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor motrice. APTITUDINI Absolventul: a)Cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării, aplicându-le în activități motrice. b)Își asumă responsabilitatea realizării programelor de reabilitare funcțională. c)Proiectează și planifică programe formative, educative și de recuperare, specifice învățării motrice. d)Inovează programe și metode, adaptându-le particularităților grupurilor de subiecți. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Absolventul: a)Întocmește documente de planificare pentru activitățile specifice domeniului. b)Aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice adecvate procesului motric. c)Demonstrează inițiativă și responsabilitate în proiectarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la un climat sigur, motivant și incluziv. d)Inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților motrice, pe baza analizei progresului. CT1 CUNOȘTINȚE Absolventul: a)Înțelege dinamica de grup și rolurile individuale necesare funcționării eficiente într-un mediu de învățare motrică. b)Cunoaște tehnici de leadership, motivare și delegare, adaptate activităților motrice și sportive. APTITUDINI Absolventul: a)Coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea, colaborarea și spiritul de echipă. b)Deleagă responsabilități în mod eficient și echilibrat, ținând cont de competențele și potențialul membrilor grupului. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Absolventul: a)Organizează grupele de subiecți în funcție de particularitățile bio-psiho-motrice și sociale. b)Manifestă inițiativă în preluarea rolului de lider, atunci când situația o impune, și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei.

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

29.09.2025



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
<http://www.uav.ro>; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

Dr. Piscoi Georgeta Lucia

Dr. Piscoi Georgeta Lucia

Data avizării în departament

29.09. 2025

Semnătura directorului de departament
Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu 1 / Semestrul 2

Legendă:

-scris cu negru - formatul standard al fișei disciplinei

-scris cu albastru - sugestii operaționale pentru elaborarea fișei.

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2 Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO *	Sport și Performanță Motrică

* conform Planului de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Doping și nutriție în sportul de performanță			2.2 Cod disciplină		BmCA2O15				
2.3. Titularul activității de curs				Dr. Piscoi Georgeta Lucia							
2.4 Titularul activității de seminar/laborator				Dr. Piscoi Georgeta Lucia							
2.5 Anul de studiu		1	2.6 Semestrul		2	2.7 Tipul de evaluare (E/C/VP)		ES	2.8 Regimul disciplinei (O - obligatorie, Op - opțională, F - facultativă)		Ob

3. Timpul total estimat

3.1 Număr ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					42
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	28
d. Consultații	7
e. Examinări	2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)	4

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c+d)	91
3.8 Total ore activități universitare (e+f+3.4)	34
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	125
3.10 Numărul de credite **	5

* 1 credit = 25 ore

** Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală curs dotată cu aparatură de proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală de seminar dotată cu materiale specifice disciplinei: cărți, materiale grafice și bibliografice de specialitate
5.3 de desfășurare a laboratorului	-
5.4 de desfășurare a proiectului	-

6. Competențe specifice acumulate

6.1 Competențe profesionale	Cp5. Oferă instruire în domeniul sportiv 2 Cr Cp7. Planifică programul de pregătire sportivă 1Cr
6.2 Competențe transversale	Ct2. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare colaborare 1 Cr Ct1. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe ceilalți și delegă responsabilități 1 Cr

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Disciplina își propune delimitarea termenilor de nutraceutice, alimente funcționale și suplimente alimentare din bagajul unui specialist în domeniul sportiv
---------------------------------------	--



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

7.2 Obiectivele specifice	1. Însușirea cunostintelor de baza necesare pentru însușirea și fundamentarea principiilor teoretice și practice ale alimentației sportive în scopul elaborării și utilizării unor regimuri alimentare corespunzătoare diferitelor ramuri sportive și perioadelor de pregătire 2. Noțiunile acumulate vor permite: calculul necesarului caloric și alcatuirea rațiilor alimentare la sportivi în diferite perioade de activitate sportivă, în scopul menținerii greutății corporale și a compoziției corporale
---------------------------	---

8. Conținuturi *

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Introducere..Clasificarea trofinelor alimentare 1 oră 2. Proteinele: rol,clasificare, aport zilnic necesar, influenta efortului, suplimentarea proteica 1 oră 3. Glucidele: rol ,clasificare, aport zilnic, influenta efortului,suplimentarea glucidica 1 oră 4. Lipidele: rol, clasificare, aport zilnic,influenta efortului,suplimentarea lipidica 1 oră 5. Mineralele : rol, clasificare, aport zilnic influenta efortului, suplimentare 2 ore 6. Vitaminele: rol, clasificare, aport zilnic, influenta efortului, suplimentare 2 ore 7. Doping ; definitie, lista substantelor doping 3 ore 8. Principalele clase si metode doping 3 ore	• Prelegerea, expunerea	
8.2 Bibliografie 1. Brouns, F. și colab., 1996, Necesități nutriționale ale atletului, Anglia., 2. Dragan, I., 2002, Medicina sportiva , Ed. Medicala, București 3. Lillegard, W.A., 1993, Handbook of sports medicine 4. Rinderu E.T., 1999, Alimentația sportivului interrelații teoretice și practice Universității din Craiova 5. Rinderu ET, Ionescu MA, 2004, Alimentația și medicația în efortul sportiv, Ed. Universitaria, Craiova; inclusă în baza internațională de date EAST VIEW, Reprografia		
8.3 Seminar	Metode de predare	Observații
1. Grupe de alimente utilizate în rația sportivului: necesar zilnic, valoare calorică, substituiți, avantaje și dezavantaje 2 ore 2. Calculul necesarului zilnic de calorii 2 ore 3. Principiile alcatuirii rației alimentare la sportivi 2 ore 4. Principii de alimentație sportivă 2 ore 5. Alcatuirea rației alimentare la sportivii juniori 2 ore 6. Fișa de monitorizare a sportivului 2 ore 7. Greutatea corporală: compoziția corporală; recomandări pentru creșterea sau scăderea în greutate 2 ore	Demonstratie, explicatie	
8.4 Bibliografie 1. Brouns, F. și colab., 1996, Necesități nutriționale ale atletului, Anglia., 2. Dragan, I., 2002, Medicina sportiva , Ed. Medicala, București 3. Lillegard, W.A., 1993, Handbook of sports medicine 4. Rinderu E.T., 1999, Alimentația sportivului interrelații teoretice și practice Universității din Craiova 5. Rinderu ET, Ionescu MA, 2004, Alimentația și medicația în efortul sportiv, Ed. Universitaria, Craiova; inclusă în baza internațională de date EAST VIEW, Reprografia		



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

8.5 Laborator	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.6 Bibliografie		
-		
8.7 Proiect	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.8 Bibliografie		
-		

* temele de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.

* temele abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.

* este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.

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

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului, încadrabili la nivel de: Unități ale Ministerului Educației Cercetării Tineretului și Sportului, Unități ale Federației „Sportul pentru Toți”, Ministerului Apărării, Asociații și cluburi sportive, Centre de sănătate, destindere și petrecerea timpului liber, Centre de plasament, Fundații, firme, Centre turistice, Tabere, centre de joacă și recreere, etc.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1 Curs	Test scris pentru verificarea cunoștințelor de teorie acumulate	Examen scris	30%
10.2 Seminar	Portofoliu de 3 referate, cu tematică stabilită de profesor	Susținere referat cu tematică specificată	70%
10.3 Laborator	-	-	-
10.4 Proiect	-	-	-
10.5 Standard minim de performanță Standard minimal de prezență: 7 prezențe - masterandul să știe să: realizeze un necesar de micronutrienți și oligoelemente pentru un sportiv (în funcție de vârstă, nivel de pregătire și ramură sportivă)			

11. Rezultatele învățării



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

CP2 CUNOȘTINȚE Absolventul: a)Cunoaște în profunzime rolul nutrienților esențiali în susținerea efortului sportiv și este capabil să intervină adecvat în contexte formative, educative și de refacere. b)Înțelege structura, principiile și mecanismele de funcționare ale organismului și psihicului uman, putând adapta nevoile nutriționale la nivel individual. c)Cunoaște și aplică principii teoretice și practice pentru elaborarea și evaluarea programelor de alimentație adecvată, adaptate diferitelor categorii de sportivi. APTITUDINI Absolventul: a)Analizează și interpretează conceptele fundamentale privind dopingul și metodele de dopaj. Identifică și utilizează instrumente și proceduri pentru recunoașterea și prevenirea metodelor de dopaj. b)Particularizează metodele didactice și de intervenție, precum și instrumentele de evaluare specifice disciplinei. AUTONOMIE ȘI RESPONSABILITATE Absolventul: a)Răspunde adecvat nevoilor motrice ale subiecților, prin selectarea unor conținuturi potrivite. b)Își asumă responsabilitatea intervențiilor, pe baza cunoștințelor fundamentale dobândite. c)Răspunde nevoilor nutriționale individuale, adaptând conținuturile la particularitățile fiecărui beneficiar. CP5 CUNOȘTINȚE Absolventul: a)Cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice, intervenind adecvat în contexte formative, educative și de refacere. b)Deține cunoștințe fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării cercetării științifice. c)Cunoaște și înțelege principiile de funcționare ale organismului și psihicului uman, valorificând aceste informații în activități individuale și de grup. APTITUDINI Absolventul: a)Analizează și interpretează conceptele esențiale ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. b)Identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente în educație fizică și sport. c)Identifică teme și direcții de cercetare specifice domeniului. d)Recunoaște structurile anatomice și descrie funcțiile organismului uman, precum și mișcările articulare și acțiunea grupelor musculare. d)Describe relația dintre mișcările articulare și acțiunile musculare în contextul administrării macronutrienților esențiali. e)Argumentează rolul esențial al anatomiei și fiziologiei în proiectarea programelor de nutriție sportivă și exercițiu fizic. AUTONOMIE ȘI RESPONSABILITATE Absolventul: a)Răspunde nevoilor motrice ale subiecților, prin conținuturi adecvate. b)Aplică în mod autonom și responsabil cunoștințele și abilitățile dobândite. c)Promovează abordări științifice actuale în activitățile de cercetare privind nutriția sportivă. d)Demonstrează obiectivitate și rigoare științifică în analiza datelor și în intervențiile propuse. e)Respectă normele etice și de integritate în activitatea de cercetare. CT1 CUNOȘTINȚE Absolventul: Înțelege dinamica de grup și rolurile individuale necesare funcționării eficiente a echipei. Cunoaște tehnici de leadership, motivare și delegare, relevante pentru activitățile motrice și sportive. APTITUDINI Absolventul: a)Coordonează activități de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă. b)Deleagă responsabilități în mod echitabil, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei. AUTONOMIE ȘI RESPONSABILITATE Absolventul: a)Organizează grupele de subiecți conform particularităților bio-psiho-motrice și sociale. b)Demonstrează inițiativă în asumarea rolului de lider și sprijină dezvoltarea colegilor. CT2 CUNOȘTINȚE Absolventul: a)Cunoaște funcționalitățile esențiale ale aplicațiilor și platformelor digitale de comunicare și colaborare. b)Înțelege modul în care tehnologia digitală sprijină munca în echipă, schimbul de idei și proiectele interactive. APTITUDINI Absolventul: a)Utilizează eficient software-ul de comunicare și colaborare, facilitând coordonarea echipei și dezvoltarea proiectelor sportive și educaționale. b)Folosește instrumente digitale variate (prezentări interactive, platforme educaționale, resurse multimedia) pentru a susține creativitatea și expresivitatea în activități sportive și educaționale. AUTONOMIE ȘI RESPONSABILITATE Absolventul: a)Manifestă autonomie în selectarea și combinarea resurselor digitale, pentru atingerea obiectivelor propuse. b)Încurajează participarea activă și spiritul ino+vator în cadrul echipelor, promovând un climat colaborativ și respectuos.

Data completării

29.09.2025

Semnătura titularului de curs

Dr. Piscoi Georgeta Lucia

Semnătura titularului de seminar

Dr. Piscoi Georgeta Lucia

Data avizării în departament

29.09.2025

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu 1 / Semestrul 2

Legendă:

-scris cu negru - formatul standard al fișei disciplinei

-scris cu albastru - sugestii operaționale pentru elaborarea fișei.

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2 Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO *	Sport și Performanță Motrică

* conform Planului de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Teoria și metodică antrenamentului sportiv 2			2.2 Cod disciplină		BmCA2O13				
2.3. Titularul activității de curs				Dr. Herlo Julien Narcis							
2.4 Titularul activității de seminar/laborator				Dr. Herlo Julien Narcis							
2.5 Anul de studiu		1	2.6 Semestrul		2	2.7 Tipul de evaluare (E/C/VP)		ES	2.8 Regimul disciplinei (O - obligatorie, Op - opțională, F - facultativă)		Ob

3. Timpul total estimat

3.1 Număr ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studii după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					27
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					27



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
d. Consultații	5
e. Examinări	2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)	26

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c+d)	69
3.8 Total ore activități universitare (e+f+3.4)	56
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	125
3.10 Numărul de credite **	5

* 1 credit = 25 ore

** Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	sala de curs cu aparatura de redare audio-video
5.2 de desfășurare a seminarului	sală dotată cu aparatură multimedia, videoproiector sau display interactiv
5.3 de desfășurare a laboratorului	-
5.4 de desfășurare a proiectului	-

6. Competențe specifice acumulate

6.1 Competențe profesionale	Cp 1 Gestionează resursele utilizate în scopuri educationale (3 CR)
6.2 Competențe transversale	Ct1.Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe ceilalți și delegă responsabilități (2 CR)

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Prezentarea particularităților și conținuturilor programelor de pregătire în vederea creșterii capacității de efort a organismului.
---------------------------------------	---



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

7.2 Obiectivele specifice	1. Optimizarea procesului de monitorizare a încărcării de antrenament prin integrarea tehnologiilor digitale emergente, în vederea susținerii unui management precis al adaptărilor fiziologice și maximizării capacității de efort a sportivilor. 2. Consolidarea competențelor de proiectare și implementare a programelor moderne de dezvoltare a calităților motrice, prin utilizarea unor instrumente tehnologice avansate, orientate spre creșterea performanței și reducerea riscului de suprasolicitare.
---------------------------	---

8. Conținuturi *

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Analiza biomecanică aplicată în dezvoltarea calităților motrice Rolul evaluării biomecanice în optimizarea tehnicii, eficienței efortului și reducerii riscului de accidentare. 2. Neurofiziologia adaptărilor la antrenament Mecanisme neuromusculare și neurocognitive implicate în creșterea performanței și dezvoltarea calităților motrice. 3. Tehnologii moderne de monitorizare sportivă Wearables, senzori de forță, platforme de analiză – aplicabilitate în managementul efortului și în programarea antrenamentului. 4. Managementul încărcării și prevenirea suprasolicitării Indicatori ai oboselei, modele de dozare a efortului, raportul efort–recuperare. 5. Strategii nutriționale și hidratationale în sprijinul dezvoltării capacității de efort Rolul nutrienților în adaptarea la efort, protocoale de nutriție pre-, intra- și post-antrenament. 6. Factori psihologici în optimizarea performanței motrice Motivație, control mental, reglarea stresului, atenție și focus în contextul antrenamentului sportiv. 7. Modele avansate de periodizare în sportul modern Periodizarea tradițională vs. periodizarea ondulată vs. block periodization și integrarea lor cu date obiective și tehnologice.	prelegerea, conversația euristică	2 ore/tema
8.2 Bibliografie Alexe, N. (1993), Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București Bompa, T. (2002), Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Ex Ponto, București Demeter, A. (1983), Fiziologia și biochimia dezvoltării calităților motrice, Editura Sport – Turism București Demeter, A. și colab. (1979), Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului, Editura Sport – Turism, București Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002), Teoria sportului, Editura FEST, București Drăgan, I. (1989), Selecția și orientarea medico – sportivă, Editura Sport – Turism, București Hahn, E. (1996), Antrenamentul sportiv la copii, CCPS, București Herlo N.J., (2025) Suport de curs - format electronic, platforma SUMS Manno, R. (1994), Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, CCPS, București Mitra, Gh., Mogoș, A. (1980), Metodica educației fizice școlare, Editura Sport – Turism, București Pradet, M. (2001), Pregătirea fizică, CCPS, București Rață, G., Rață, B.C. (1999), Aptitudinile motrice de bază, Editura Plumb, Bacău *** (1993), Introducere în teoria antrenamentului, CCPS, București *** (2000), Metodologia antrenamentului, CCPS, București *** (2005), Știința și practica antrenamentului de forță, INCS, București.		



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

8.3 Seminar	Metode de predare	Observații
1. Studiu de caz: analiza unei sesiuni de antrenament cu suport tehnologic Interpretarea datelor colectate prin senzori, ceasuri sportive, platforme digitale. 2. Elaborarea unui microciclu orientat spre dezvoltarea unei calități motrice dominante Aplicarea principiilor efortului și dinamica încărcării. 3. Workshop: evaluarea forței și vitezei prin teste moderne Testing battery, interpretarea parametrilor și formularea deciziilor de antrenament. 4. Proiect aplicat: monitorizarea oboselii și implementarea strategiilor de recuperare Folosirea indicatorilor subiectivi și obiectivi (HRV, RPE, lactat, somn). 5. Analiza diferențiată a modelelor de dezvoltare a rezistenței Compararea metodelor extensiv-intensive, HIIT, metode variabile. 6. Simulare: construire plan anual de pregătire pentru un sportiv Definirea etapelor, obiectivelor, volumelor și intensităților. 7. Studiu practic asupra aptitudinilor coordinative Exerciții specifice, instrumente de testare și intervenții pentru optimizarea coordonării.	dezbaterea, studiul de caz	2 ore/tema
8.4 Bibliografie Alexe, N. (1993), Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București Bompa, T. (2002), Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Ex Ponto, București Demeter, A. (1983), Fiziologia și biochimia dezvoltării calităților motrice, Editura Sport – Turism București Demeter, A. și colab. (1979), Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului, Editura Sport – Turism, București Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002), Teoria sportului, Editura FEST, București Drăgan, I. (1989), Selecția și orientarea medico – sportivă, Editura Sport – Turism, București Hahn, E. (1996), Antrenamentul sportiv la copii, CCPS, București Herlo N.J., (2025) Suport de curs - format electronic, platforma SUMS Manno, R. (1994), Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, CCPS, București Mitra, Gh., Mogoș, A. (1980), Metodica educației fizice școlare, Editura Sport – Turism, București Pradet, M. (2001), Pregătirea fizică, CCPS, București Rață, G., Rață, B.C. (1999), Aptitudinile motrice de bază, Editura Plumb, Bacău *** (1993), Introducere în teoria antrenamentului, CCPS, București *** (2000), Metodologia antrenamentului, CCPS, București *** (2005), Știința și practica antrenamentului de forță, INCS, București.		
8.5 Laborator	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.6 Bibliografie -		
8.7 Proiect	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.8 Bibliografie -		

* temele de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

* temele abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.

* este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.

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

Temele de curs și seminar propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă în domeniul Științei Sportului și Educației Fizice, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele din literatura de specialitate. Totodată, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante privind cadrul legislativ și organizatoric al domeniului nostru în inserția pe piața muncii și în conformitate cu standardele comunității profesionale

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1 Curs	Înșușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	examen scris	70%
10.2 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate)	evaluare curentă	30%
10.3 Laborator	-	-	-
10.4 Proiect	-	-	-
10.5 Standard minim de performanță Studentul demonstrează, la nivel operațional, capacitatea de a integra conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv și de a le aplica în contexte standardizate. Performanța minimă se reflectă prin următoarele livrabile educaționale: Fundamentarea teoretică a procesului de antrenament Studentul identifică și explică principiile generale ale antrenamentului sportiv (adaptare, progresivitate, specificitate, continuitate), evidențiind relația dintre scop, obiective și mijloace. Proiectarea elementară a unei unități de antrenament Studentul elaborează un microplan sau o ședință de antrenament utilizând structuri clasice (încălzire – parte fundamentală – încheiere), cu obiective coerent definite și mijloace adecvate nivelului de pregătire.			

11. Rezultatele învățării



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
<http://www.uav.ro>; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

Cp 1 Gestioneaza resursele utilizate în scopuri educationale (3 CR) CUNOȘTINȚE Studentul / absolventul a) Optimizează gestionarea resurselor umane, materiale și temporale în procesul de antrenament, asigurând un flux operațional eficient și aliniat obiectivelor de performanță sportivă. APTITUDINI Studentul / absolventul: a) Integrează principii de management organizațional și educațional în structura planului de pregătire, contribuind la coordonarea strategică a activităților și la consolidarea culturii de performanță în cadrul grupului sportiv. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul / absolventul: c) Demonstrează inițiativă, responsabilitate și autonomie decizională în proiectarea, implementarea și monitorizarea programelor de pregătire, generând un climat de lucru sigur, motivant și incluziv, orientat spre dezvoltarea sustenabilă a sportivilor. Ct2. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare colaborare (2 CR) CUNOȘTINȚE Studentul / absolventul a) analizează structura și dinamica grupului sportiv, înțelegând modul în care rolurile individuale influențează funcționarea echipei și eficiența antrenamentului; b) stăpânește conceptele fundamentale de leadership sportiv, tehnicile de motivare și strategiile de delegare a sarcinilor în contextul procesului de pregătire. APTITUDINI Studentul / absolventul: a) coordonează procesul de lucru al grupului sportiv, promovând coeziunea, disciplina și orientarea comună spre obiectivele de performanță; b) distribuie responsabilitățile în mod echilibrat și eficient, valorificând competențele, potențialul și nivelul de pregătire al fiecărui sportiv. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul / absolventul: a) structurează grupele de lucru și subiecții conform particularităților bio-psiho-motrice, nivelului de antrenament și contextului competițional; b) manifestă inițiativă și asumare în preluarea rolului de lider în situațiile care o impun, facilitând dezvoltarea autonomiei, responsabilității și performanței membrilor echipei.

Data completării

29.09.2025

Semnătura titularului de curs

Dr. Herlo Julien Narcis

Semnătura titularului de seminar

Dr. Herlo Julien Narcis

Data avizării în departament

29.09.2025

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu 1 / Semestrul 2

Legendă:

-scris cu negru - formatul standard al fișei disciplinei

-scris cu albastru - sugestii operaționale pentru elaborarea fișei.

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2 Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii/calificări COR/grupă de bază ESCO *	Sport și Performanță Motrică

* conform Planului de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Adaptarea și refacerea organismului la și după efort			2.2 Cod disciplină		BmCA2016				
2.3. Titularul activității de curs				Dr. Marconi Roberto Gabriel							
2.4 Titularul activității de seminar/laborator				Dr. Marconi Roberto Gabriel							
2.5 Anul de studiu		1	2.6 Semestrul		2	2.7 Tipul de evaluare (E/C/VP)		EC	2.8 Regimul disciplinei (O - obligatorie, Op - opțională, F - facultativă)		Ob

3. Timpul total estimat

3.1 Număr ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs	0	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs	0	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					0
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	14
d. Consultații	4
e. Examinări	2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)	2

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c+d)	32
3.8 Total ore activități universitare (e+f+3.4)	18
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	50
3.10 Numărul de credite **	2

* 1 credit = 25 ore

** Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a seminarului	Întrebări, răspunsuri, clarificări și prezentarea de către fiecare student cel puțin a unei teme, pentru notă primită la expunere orală.
5.3 de desfășurare a laboratorului	-
5.4 de desfășurare a proiectului	-

6. Competențe specifice acumulate

6.1 Competențe profesionale	Cp5. Oferă instruire în domeniul sportiv (1 credit)
6.2 Competențe transversale	Ct1. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe ceilalți și delegă responsabilități (1 credit)

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea unor competențe interdisciplinare, prin cunoștințe din domeniul sportului.
---------------------------------------	---



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

7.2 Obiectivele specifice	- Capacitatea de a cunoaștere și aplicare problematica activității motrice specifice treptelor formării sportive continue; - Formarea cunoștințelor legate de adaptabilitatea la efort și structurarea efortului pe grupe de vârstă în practicarea diverselor tipuri de efort. Disciplina are menirea de a întregi pregătirea teoretică a viitorilor specialiști ai domeniului:
---------------------------	---

8. Conținuturi *

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.2 Bibliografie		
-		
8.3 Seminar	Metode de predare	Observații
1. Rolul încălzirii în adaptarea organismului la efort. 2. Recuperarea activă vs. recuperarea pasivă. 3. Refacerea în funcție de tipul de efort: forță, rezistență, viteză. 4. Gestionarea microtraumatismelor musculare apărute în antrenament. 5. Suplimentarea cu proteine și vitamine: mituri și realitate. 6. Refacerea și adaptarea sportivilor tineri vs. sportivilor adulți. 7. Impactul stresului și al stării emoționale asupra adaptării la antrenament.	Expunerea, conversația, brainstorming, observația, studiu de caz, problematizare	2 ore/ tema
8.4 Bibliografie		
1. Drăgan I., (1996) Medicina sportivă aplicată. Ed. Globus, București. 2. Șalgău S., (2007) Adaptarea biologică a organismului la efortul dirijat, Ed. Edusoft, Bacău. 3. Dragnea, A., Teodorescu, S.M. (2002), Teoria sportului, Editura FEST, București 4. Hantău I., (2008) Fundamentele științifice ale antrenamentului și competiției, Universitatea Ecologică București 5. Nicu A., (1993), Antrenamentul sportiv modern, Ed. Editis, București; 6. Bota, C., (2000), Ergofiziologie, Ed. Globus, București; 7. Bota C., PREDESCU B., (1997) Fiziologie educației fizice și sportului – Ergofiziologie, Ed. Antim Ivireanu, Rm Vâlcea. 8. Bompă T., 2002, Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea, Editura ExPonto, Constanța.		
8.5 Laborator	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.6 Bibliografie		
-		
8.7 Proiect	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.8 Bibliografie		
-		



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

- * temele de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.
- * temele abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.
- * este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.

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

Conținutul disciplinei răspunde necesității de cunoaștere de către studenți a principalelor noțiuni, reguli, indicații metodice, etc., pe care un viitor antrenor/specialist ar trebui să le dețină în vederea elaborării programelor de antrenament pentru atingerea unei adaptări superioare și implicit pentru atingerea obiectivelor de performanță. Disciplina abilitază studenții cu anumite cunoștințe și deprinderi necesare pentru înțelegerea relației dintre efort - adaptare – performanță.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1 Curs	-	-	-
10.2 Seminar	Participarea activă la seminar	Cantitatea și calitatea intervențiilor.	100%
10.3 Laborator	-	-	-
10.4 Proiect	-	-	-
10.5 Standard minim de performanță Obținerea notei minim 5 la fiecare referat. Susținerea cel puțin a unui referat este obligatorie pentru intrarea în evaluarea finală.			

11. Rezultatele învățării

Cp 5 evaluează progresul școlar al elevilor și studenților CUNOȘTINȚE: a) Cunoaște metodele și tipurile de evaluare utilizate în educația fizică și sport; b) Identifică criteriile și indicatorii de evaluare a performanței și progresului motric; c) Explică rolul evaluării formative și sumative în procesul educațional. APTITUDINI: a) Proiectează instrumente de evaluare adaptate obiectivelor și nivelului elevilor/studenților; b) Aplică tehnici de evaluare a progresului individual și colectiv; c) Interpretează rezultatele evaluării pentru a orienta procesul educațional și a ajusta strategiile didactice. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE: a) Își asumă responsabilitatea pentru corectitudinea și obiectivitatea evaluării; b) Asigură transparență și echitate în procesul de evaluare; c) Utilizează evaluarea ca mijloc de motivare și sprijin pentru progresul elevilor și studenților. Măsurare și evaluare în antrenament și competiții școlare Teoria competiției sportive Teoria și metodică antrenamentului sportiv 2

Data completării
2025-10-01

Semnătura titularului de curs
Dr. Marconi Roberto Gabriel

Semnătura titularului de seminar
Dr. Marconi Roberto Gabriel

Data avizării în departament

01.10.2025

Semnătura directorului de departament
Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu 1 / Semestrul 2

Legendă:

- scris cu negru - formatul standard al fișei disciplinei
- scris cu albastru - sugestii operaționale pentru elaborarea fișei.

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2 Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO *	Sport și Performanță Motrică

* conform Planului de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Programarea și dirijarea antrenamentului sportiv			2.2 Cod disciplină		BmCA2O14				
2.3. Titularul activității de curs				Dr. Marconi Roberto Gabriel							
2.4 Titularul activității de seminar/laborator				Dr. Marconi Roberto Gabriel							
2.5 Anul de studiu		1	2.6 Semestrul		2	2.7 Tipul de evaluare (E/C/VP)		EC	2.8 Regimul disciplinei (O - obligatorie, Op - opțională, F - facultativă)		Ob

3. Timpul total estimat

3.1 Număr ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	0	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	0	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	28
d. Consultații	7
e. Examinări	2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)	4

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c+d)	91
3.8 Total ore activități universitare (e+f+3.4)	34
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	125
3.10 Numărul de credite **	5

* 1 credit = 25 ore

** Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală de seminar dotată cu videoproiector și tablă inteligentă
5.3 de desfășurare a laboratorului	-
5.4 de desfășurare a proiectului	-

6. Competențe specifice acumulate

6.1 Competențe profesionale	Cp7. Planifica programul de pregătire sportivă (2 credite) Cp8. Personalizează programul de antrenament sportiv (1 credit)
6.2 Competențe transversale	Ct1.Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe ceilalți și delegă responsabilități (2 credite).

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea unui concept valoric adaptat cu privire la programarea și dirijarea antrenamentului sportiv de performanță.
---------------------------------------	--



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">- Dobândirea cunoștințelor avansate cu privire la dirijarea antrenamentului sportiv;- Aprofundarea teoriilor moderne cu privire la inducerea formei sportive;- Aprofundarea cunoștințelor necesare alcătuirii unor programe de pregătire ;- Perfecționarea deprinderilor necesare conducerii în competiții
---------------------------	---

8. Conținuturi *

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.2 Bibliografie		
-		
8.3 Seminar	Metode de predare	Observații
1. Fundamentele antrenamentului sportiv 2. Structura antrenamentului sportiv 3. Microciclul de antrenament 4. Mezociclul – planificarea pe termen mediu 5. Macrociclul și periodizarea anuală 6. Managementul încărcăturii de antrenament 7. Metode și mijloace de pregătire fizică 8. Planificarea pregătirii tehnico-tactice 9. Controlul și evaluarea antrenamentului 10. Dirijarea antrenamentului în timp real (coaching operațional) 11. Vârstele antrenamentului 12. Prevenția accidentărilor și refacerea 13. Strategii de pregătire înaintea competiției 14. Prezentări finale – Proiect de seminar	prelegerea-dezbatere, explicația, conversația, demonstrația	2 ore/ temă
8.4 Bibliografie		
1. Achim Șt., 2005, Planificarea în pregătirea sportivă, Școala națională de antrenori, București; 2. Bompa T.O., Carrera M., 2006, Periodizarea antrenamentului sportiv, Ed. Tana, București; 3. Bompa T.O., 2003, Performanța în jocurile sportive, Ed. Ex Ponto, București; 4. Bompa T.O., Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea., Ed. Ex Ponto, București; 5. Colibaba-Evuleț D., Bota I., 1998, Jocuri sportive – Teorie și metodică, Ed. Aldin; 6. Ionescu Anca, Anton Bogdana, 2004, Dirijarea medicală a efortului, Școala națională de antrenori, București; 7. Roman Ghe., 2004, Antrenamentul și competiția în sportul de performanță, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca; 8. Tudor V., 2005, Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport., Ed. Alpha, București.		
8.5 Laborator	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.6 Bibliografie		
-		
8.7 Proiect	Metode de predare	Observații
-	-	-



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

8.8 Bibliografie

- * temele de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.
- * temele abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.
- * este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.

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 asociațiilor și cluburilor sportive.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1 Curs	-	-	-
10.2 Seminar	Programarea unui antrenament sportiv.	Prezentare orală	100%
10.3 Laborator	-	-	-
10.4 Proiect	-	-	-
10.5 Standard minim de performanță Obținerea a minim notei 5 (cinci) la prezentarea orală a programului de antrenament			

11. Rezultatele învățării

Cp 7 cooperează cu personalul didactic CUNOȘTINȚE: a) Cunoaște structura sistemului educațional și rolurile profesionale din unitățile de învățământ; b) Identifică modalități eficiente de colaborare inter- și transdisciplinară; c) Explică importanța echipei educaționale în susținerea procesului instructiv-educativ. APTITUDINI: a) Participă activ la proiectarea și implementarea activităților didactice în colaborare cu ceilalți membri ai echipei educaționale; b) Comunică eficient și profesionist cu personalul didactic; c) Contribuie la realizarea unui climat de lucru bazat pe respect, sprijin reciproc și obiective comune. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE: a) Își asumă responsabilitatea pentru integrarea într-o echipă educațională funcțională; b) Promovează colaborarea și schimbul de bune practici cu colegii; c) Manifesta respect față de competențele și responsabilitățile celorlalți membri ai personalului didactic. Stagiul de practică în antrenorat Management și legislație în sport Etică și integritate academică

Data completării
2025-10-01

Semnătura titularului de curs
Dr. Marconi Roberto Gabriel

Semnătura titularului de seminar
Dr. Marconi Roberto Gabriel

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament
Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu

01.10.2025



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu 1 / Semestrul 1

Legendă:

- scris cu negru - formatul standard al fișei disciplinei
- scris cu albastru - sugestii operaționale pentru elaborarea fișei.

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2 Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclu de studii	Master
1.6 Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO *	Sport și Performanță Motrică

* conform Planului de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Etică și deontologie profesională			2.2 Cod disciplină		BmCA1003				
2.3. Titularul activității de curs			doctor Sinaci Maria								
2.4 Titularul activității de seminar/laborator			doctor Sinaci Maria								
2.5 Anul de studiu		1	2.6 Semestrul		1	2.7 Tipul de evaluare (E/C/VP)		ES	2.8 Regimul disciplinei (O - obligatorie, Op - opțională, F - facultativă)		Ob

3. Timpul total estimat

3.1 Număr ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					46
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	13
d. Consultații	4
e. Examinări	2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)	8

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c+d)	93
3.8 Total ore activități universitare (e+f+3.4)	38
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	125
3.10 Numărul de credite **	5

* 1 credit = 25 ore

** Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul.
4.2 de competențe	Nu este cazul.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

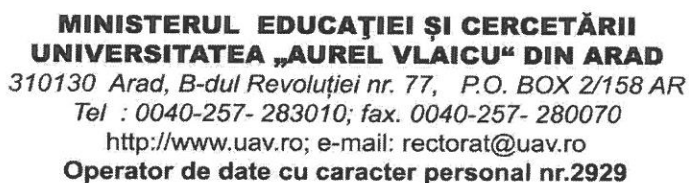
5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs dotată cu videoproiector și conexiune la internet.
5.2 de desfășurare a seminarului	Sala de curs dotată cu videoproiector și conexiune la internet.
5.3 de desfășurare a laboratorului	-
5.4 de desfășurare a proiectului	-

6. Competențe specifice acumulate

6.1 Competențe profesionale	Cp 7 cooperează cu personalul didactic Cp 10 oferă feedback constructiv
6.2 Competențe transversale	Ct 2 oferă consiliere altora Ct 3 își asumă responsabilitatea Ct 6 construiește spirit de echipă

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Obiectivul general al disciplinei este de a consolida comportamentul studenților bazat pe etică și respectul față de deontologia profesională, condiții esențiale pentru dezvoltarea unei cariere profesionale durabile.
---------------------------------------	--



8. Conținuturi *

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Etică, morală, deontologie: delimitări conceptuale.	Prelegere, analiză, dezbatere	2 ore
2. Norme și valori morale.	Prelegere, analiză, dezbatere	2 ore
3. Teorii etice. Semnificația acestora pentru activitatea profesională.	Prelegere, analiză, dezbatere	2 ore
4. Principiile deontologiei.	Prelegere, analiză, dezbatere	2 ore
5. Autoritate și deontologie.	Prelegere, analiză, dezbatere	2 ore
6. Codurile de etică profesională și importanța respectării lor.	Prelegere, analiză, dezbatere	2 ore
7. Procesul de luare a deciziei etice în activitatea profesională.	Prelegere, analiză, dezbatere	2 ore
8.2 Bibliografie Albu, G., Comunicarea interpersonală, Editura Institutul European, Iași, 2008. Bunesco, Gheorghe, Școala și valorile morale. Teorii și practici ale dezvoltării psihosociomorale, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 1998. Cățineanu, T., Elemente de etică, Vol. I, Editura Dacia, Cluj-Napoca, 1982. Copoeru, I., Szabo N., Etica și cultura profesională, Editura Casa cartii, Cluj Napoca, 2008. Frunză, S., Comunicare etică și responsabilitate socială, Editura Tritonic, București, 2011. Miroiu, M., Introducere în etica profesională, Editura Trei, Iași, 2001. Sinaci, M., Normativitate și bioetică. Aspecte filosofice contemporane, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca. Note de curs în format electronic, platforma SUMS, UAV, 2025.		
8.3 Seminar	Metode de predare	Observații
1. Etică, morală, deontologie: definiții, clarificări conceptuale.	Expunere, dezbatere	2 ore
2. Importanța respectării valorilor personale și colective în activitatea profesională.	Expunere, dezbatere, studiu de caz	2 ore
3. Principii etice aplicate în viața profesională	Expunere, dezbatere, studiu de caz	2 ore
4. Relații și raporturi cu colegii, elevii / studenții și colaboratorii fundamentate pe un comportament etic.	Expunere, dezbatere, studiu de caz	2 ore
5. Elaborarea lucrărilor științifice cu onestitate academică.	Expunere, dezbatere, studiu de caz	2 ore
6. Dilemele etice în activitatea profesională și soluționarea lor.	Expunere, dezbatere, studiu de caz	2 ore
7. Luarea deciziilor etice în mediul profesional.	Expunere, dezbatere, studiu de caz	2 ore



8.4 Bibliografie Copoeru, I., Szabo N., Etica si cultura profesională, Editura Casa cartii, Cluj Napoca, 2008. Frunză, S., Comunicare etică și responsabilitate socială, Editura Tritonic, București, 2011. Note de curs în format electronic, platforma SUMS a UAV, 2025		
8.5 Laborator	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.6 Bibliografie -		
8.7 Proiect	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.8 Bibliografie -		

* teme de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.

* temele abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.

* este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.

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

Conținutul disciplinei a fost elaborat ținându-se cont de necesitatea dezvoltării unui set de cunoștințe, abilități și atitudini necesare unui comportament etic în profesie, în convergență cu așteptările angajatorilor din domeniul educației fizice și sportive.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1 Curs	Criterii de evaluare: Utilizarea adecvată a conceptelor, principiilor și teoriilor etice; argumentarea etică și justificarea alegerilor.	Evaluare sumativă - examen scris	50%
10.2 Seminar	Criterii de evaluare: corectitudinea elaborării proiectului și respectarea recomandărilor	Evaluare pe parcurs - proiect	50%
10.3 Laborator	-	-	-
10.4 Proiect	-	-	-
10.5 Standard minim de performanță			
• Dovada înțelegerii terminologiei și metodelor de bază specifice disciplinei.			
• Obținerea notei 5 certifică dobândirea rezultatelor învățării minime aferente disciplinei (5 este nota minimă de promovare).			

11. Rezultatele învățării



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

1. CUNOȘTINȚE Absolventul: Cunoaște structura sistemului educațional și rolurile profesionale din unitățile de învățământ; Identifică modalități eficiente de colaborare inter- și transdisciplinară; Explică importanța echipei educaționale în susținerea procesului instructiv-educativ. Cunoaște principiile comunicării educaționale eficiente; Identifică tipurile și funcțiile feedbackului în procesul instructiv-educativ; Explică rolul feedbackului în motivarea și orientarea elevilor/studenților spre progres.

2. APTITUDINI Absolventul: Participă activ la proiectarea și implementarea activităților didactice în colaborare cu ceilalți membri ai echipei educaționale; Comunică eficient și profesionist cu personalul didactic; Contribuie la realizarea unui climat de lucru bazat pe respect, sprijin reciproc și obiective comune. Formulează feedback clar, specific și adaptat nivelului de înțelegere al beneficiarului; Oferă feedback într-un mod constructiv, care stimulează învățarea și dezvoltarea personală; Utilizează feedbackul ca instrument de corectare, motivare și consolidare a cunoștințelor și abilităților.

3. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Absolventul: Își asumă responsabilitatea pentru integrarea într-o echipă educațională funcțională; Promovează colaborarea și schimbul de bune practici cu colegii; Manifesta respect față de competențele și responsabilitățile celorlalți membri ai personalului didactic. Își asumă responsabilitatea de a sprijini în mod constant evoluția beneficiarilor prin feedback; Manifesta empatie și deschidere în relaționarea cu elevii/studenții; Respectă principiile etice în formularea și oferirea feedbackului.

Data completării
2025-09-19

Semnătura titularului de curs
doctor Sinaci Maria

Semnătura titularului de seminar
doctor Sinaci Maria

Data avizării în departament
2025-09-25

Semnătura directorului de departament
Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu 1 / Semestrul 1

Legendă:

-scris cu negru - formatul standard al fișei disciplinei

-scris cu albastru - sugestii operaționale pentru elaborarea fișei.

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2 Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO *	Sport și Performanță Motrică

* conform Planului de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Măsurare și evaluare în antrenament și competiții școlare				2.2 Cod disciplină		BmCA1O02			
2.3. Titularul activității de curs				Dr. Ardelean Viorel Petru							
2.4 Titularul activității de seminar/laborator				Dr. Ardelean Viorel Petru							
2.5 Anul de studiu		1	2.6 Semestrul		1	2.7 Tipul de evaluare (E/C/VP)		ES	2.8 Regimul disciplinei (O - obligatorie, Op - opțională, F - facultativă)		Ob

3. Timpul total estimat

3.1 Număr ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	14
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	6
d. Consultații	6
e. Examinări	4
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)	0

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c+d)	54
3.8 Total ore activități universitare (e+f+3.4)	46
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	100
3.10 Numărul de credite **	4

* 1 credit = 25 ore

** Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală curs, videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului	Lucrările practice se vor desfășura în sala de sport și lab.314, dotate cu toate materialele necesare.
5.3 de desfășurare a laboratorului	-
5.4 de desfășurare a proiectului	-

6. Competențe specifice acumulate

6.1 Competențe profesionale	CP. 5. Evaluează progresul școlar al elevilor și studenților (1) CP. 8. Monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate (1)
6.2 Competențe transversale	CT. 2. Își asumă responsabilitatea (2)

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



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">- Prezentarea și aprofundarea cunoștințelor referitoare la dezvoltarea fizică (indici somatici/morfologici și indici funcționali/fiziologici).- Prezentarea și aprofundarea cunoștințelor referitoare la îmbunătățirea indicilor motrici.- Să mănuiască și să utilizeze corect, și în condiții de siguranță, aparatura pentru măsurare și testare în activitățile fizice
7.2 Obiectivele specifice	<p>Însușirea cunoștințelor privind conceptul de evaluare.</p> <p>Prezentarea, însușirea și formarea capacității de utilizare a bateriilor de teste folosite în evaluarea aptitudinilor și deprinderilor motrice de baza, utilitar aplicative și specifice unor ramuri de sport.</p> <p>Să mănuiască și să utilizeze corect, și în condiții de siguranță, aparatura pentru măsurare și testare în activitățile fizice</p>

8. Conținuturi *

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Conceptul de măsurare și evaluare – caracteristici generale, funcțiile evaluării, tipologia evaluării, conținutul evaluării, criterii de evaluare, metode de evaluare.	Prelegerea Explicativă	3 ore
Importanța măsurării și evaluării în competițiile școlare și antrenamentul școlar. Principalele caracteristici ale dezvoltării fizice și motrice a elevilor la diferite vârste.	Idem	2 ore
Măsurare în antrenamentul școlar. Ce măsurăm? Tehnici de măsurare. Date antropometrice.	Idem	2 ore
Măsurare în antrenamentul școlar. Deprinderi motrice specifice unor ramuri sportive.	Idem	2 ore
Măsurare în antrenamentul școlar. Calități motrice	Idem	2 ore
Evaluare în antrenamentul școlar. Procesul de evaluare; periodicitatea evaluării; consemnarea evaluării.	Idem	1 oră
Competiții școlare. Fișa de înregistrare (atletism, jocuri sportive)	Idem	1 oră
Măsurare și evaluare în selecția sportivă școlară. Criterii de selecție. Formarea echipelor reprezentative.	Idem	1 oră
8.2 Bibliografie 1. Galea, I., Note de curs ediție revizuită, 2017; 2. G. Gregory Haff, Charles Dumke (2012), Laboratory Manual for Exercise Physiology, Human Kinetics, IL, USA; 3. James R. Morrow, JR., Allen W. Jackson, James G. Disch, Dale P. Mood (2005), Measurement and Evaluation in Human Performance, Human Kinetics, IL, USA; 4. Michael P. Reiman, Robert C. Manske (2009), Functional Testing in Human Performance, Human Kinetics, IL, USA.		
8.3 Seminar	Metode de predare	Observații



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

Măsurători antropometrice. Talie, greutate, indice de masă corporală, diametre, perimetre. Rezistența cardiovasculară. Harvard Step Test.Home Step Test. Testul Cooper. Agilitate. Slalom Test. Testul Hexagonului. Abordarea sistemului național de evaluare în Educație Fizică și Sport Abordarea practică a programului Biomotric Teste pentru viteză și forță Alte teste funcționale: Deep Neck Flexor Test, Star Excursion Balance Test, Shoulder Mobility Assessment Teste dinamometrice	Descriere si exemplificare Lucrul în grup Idem Idem Idem Idem Idem Idem	5 ore 4 ore 3 ore 4 ore 4 ore 4 ore 4 ore
8.4 Bibliografie 1. Galea, I., Note de curs Ediție revizuită, 2017; 2. G. Gregory Haff, Charles Dumke (2012), Laboratory Manual for Exercise Physiology, Human Kinetics, IL, USA; 3. James R. Morrow, JR.,Allen W. Jackson, James G. Disch, Dale P. Mood (2005), Measurement and Evaluation in Human Performance, Human Kinetics, IL, USA; 4. Michael P. Reiman, Robert C. Manske(2009), Functional Testing in Human Performance, Human Kinetics, IL, USA.		
8.5 Laborator	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.6 Bibliografie -		
8.7 Proiect	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.8 Bibliografie -		

* temele de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.

* temele abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.

* este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.

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

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter practic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul activităților motrice curriculare și extracurriculare, încadrabili la nivelul ciclului primar, gimnazial și liceal. Conținuturile disciplinei răspund exigențelor solicitate de unitățile școlare, asociații și cluburi sportive de stat și particulare.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1 Curs	Rezolvarea de itemi în cadrul evaluării finale	Evaluare scrisă	60%



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

10.2 Seminar	Aplicații practice	Evaluare practică	40%
10.3 Laborator	-	-	-
10.4 Proiect	-	-	-
10.5 Standard minim de performanță Nota 5 - să determine nivelul de creștere și dezvoltare pe un grup de subiecți - susținerea examenului scris este condiționat de obținerea notei 5 la evaluarea practică			

11. Rezultatele învățării

CP.5. Evaluează progresul școlar al elevilor și studenților CUNOȘTINȚE Cunoaște metodele și tipurile de evaluare utilizate în educația fizică și sport, cu accent pe procedurile de măsurare și testare aplicabile în antrenamente și competiții școlare. Identifică criterii și indicatori relevanți pentru evaluarea performanței și progresului motric, utili pentru monitorizarea evoluției sportivilor școlari. APTITUDINI Proiectează instrumente de evaluare adaptate obiectivelor și nivelului elevilor/studenților, aliniate cerințelor evaluării motrice și sportive. Aplică tehnici de evaluare a progresului individual și colectiv în cadrul antrenamentelor și competițiilor școlare, folosind probe, teste și proceduri validate. Interpretează rezultatele evaluării pentru a orienta procesul educațional și a ajusta strategiile didactice, inclusiv încărcătura, intensitatea și structura antrenamentelor. RESPONSABILITĂȚI Asigură corectitudinea și obiectivitatea evaluării, respectând normele de măsurare și procedurile de testare sportivă. Utilizează evaluarea ca mijloc de motivare și sprijin pentru progresul elevilor/studenților, încurajând dezvoltarea performanței în contexte de antrenament și competiție. CP.8. Monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate CUNOȘTINȚE Cunoaște metodele și instrumentele de monitorizare a progresului în educația fizică și sport, aplicabile direct în antrenamente și competiții. Explică importanța monitorizării continue pentru optimizarea procesului educațional și de antrenament, pentru îmbunătățirea performanței motrice și prevenirea suprasolicitării. APTITUDINI Utilizează tehnici de evaluare și monitorizare conform standardelor profesionale, adaptate cerințelor antrenamentului sportiv școlar și competițiilor. RESPONSABILITĂȚI Își asumă responsabilitatea pentru urmărirea progresului elevilor/studenților în domeniul specializării. CT.2. Își asumă responsabilitatea CUNOȘTINȚE Cunoaște rolurile profesionale specifice și responsabilitățile aferente activităților motrice și sportive în contextul SPM. APTITUDINI Respectă termene, sarcini și proceduri, asumându-și rolurile atribuite în cadrul programului. RESPONSABILITĂȚI Gestionează autonom situațiile neprevăzute, menținând standarde profesionale ridicate în activitățile motrice și sportive.

Data completării
2025-09-22

Semnătura titularului de curs
Dr. Ardelean Viorel Petru

Semnătura titularului de seminar
Dr. Ardelean Viorel Petru

Data avizării în departament
2025-09-22

Semnătura directorului de departament
Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu 1 / Semestrul 2

Legendă:

-scris cu negru - formatul standard al fișei disciplinei

-scris cu albastru - sugestii operaționale pentru elaborarea fișei.

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2 Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	Master
1.6 Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO *	Sport și Performanță Motrică

* conform Planului de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – FOTBAL			2.2 Cod disciplină		BmCA2021				
2.3. Titularul activității de curs				Dr. Bulzan Claudiu Octavian							
2.4 Titularul activității de seminar/laborator				Dr. Bulzan Claudiu Octavian							
2.5 Anul de studiu		1	2.6 Semestrul		2	2.7 Tipul de evaluare (E/C/VP)		ES	2.8 Regimul disciplinei (O - obligatorie, Op - opțională, F - facultativă)		Op

3. Timpul total estimat

3.1 Număr ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	42
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					50



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	50
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	26
d. Consultații	6
e. Examinări	2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)	10

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c+d)	132
3.8 Total ore activități universitare (e+f+3.4)	68
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	200
3.10 Numărul de credite **	8

* 1 credit = 25 ore

** Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Metodica disciplinelor sportive – jocuri de echipă - fotbal
4.2 de competențe	Cunoașterea și înțelegere, explicare și demonstrare elemente tehnico -tactice

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate; Bibliotecă cu lucrări de referință în domeniu, review-uri și articole, materiale digitale, întrebări-test, manuale și cărți de specialitate.
5.2 de desfășurare a seminarului	-
5.3 de desfășurare a laboratorului	Sală de jocuri dotată cu aparatură și materiale specifice activității jocului de fotbal; Teren fotbal iarbă/sintetic, Materiale digitale.
5.4 de desfășurare a proiectului	-

6. Competențe specifice acumulate

6.1 Competențe profesionale	Cp.5 Oferă instruire în domeniul sportiv (3 credite) Cp.6. Organizează activități de formare(3 credite)
6.2 Competențe transversale	Ct.1.Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe ceilalți și delegă responsabilități(2 credite)

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



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea unui sistem de cunoștințe cu caracter științific și practico-metodic despre conținutul și caracteristicile jocului de fotbal (învățarea elementelor și procedeele tehnice, învățarea elementelor tactice în apărare și atac, învățarea regulamentului de joc.
7.2 Obiectivele specifice	Prin conținutul cursului de fotbal se urmărește formarea profilului viitorului profesor de educație fizică și antrenor, posesor al unui volum de cunoștințe teoretice și practice care să-i permită abordarea acestui joc sportiv în școală. În acest sens, studentul este instruit să-și ridice nivelul pregătirii tehnico-metodice individuale.

8. Conținuturi *

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1.Particularitățile pregătirii tehnice în jocul de fotbal 2.Particularitățile pregătirii tactice în jocul de fotbal 3.Particularitățile pregătirii psihologice în jocul de fotbal. Importanța și rolul psihologului specializat. 4.Particularitățile pregătirii teoretice în jocul de fotbal. 5.Particularitățile pregătirii psihologice în jocul de fotbal. Importanța și rolul psihologului specializat. 6.Curs cu caracter recapitulativ. Evaluare.	Prelegere interactivă, conversație, prezentare powerpoint idem idem idem idem idem	2 ore, 2 ore, 2 ore, 2 ore, 1 ore, 2 ore
8.2 Bibliografie 1.Bulzan Claudiu Octavian, Herlo Julien Narcis (2025), Fotbalul pentru începători: strategii de orientare, inițiere, și pregătirea acopiilor debutanți, editura Riso Print, Cluj-Napoca; 2.BULZAN, C., Note de curs, ediție revizuită (format electronic), 2025; 3.Bompa, T.O., (2001) – „Periodizarea – Dezvoltarea calităților biomotrice”, Editura Ex Ponto, Constanța 4.NEȚA GH., POPOVICI, C., Fotbal 2000, Editura JRC, Cluj Napoca, 2000; 5.COJOCARU, V., Strategia pregătirii juniorilor pentru fotbalul de mare performanță, Editura AXIS MUNDI, București, 2000; 6.RĂDULESCU, M. COJOCARU, V., Ghidul antrenorului de fotbal – copii și juniori, Editura AXIS MUNDI, București, 2003 (Școala Federală de Antrenori).		
8.3 Seminar	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.4 Bibliografie -		
8.5 Laborator	Metode de predare	Observații



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

1. Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tehnic în jocul de fotbal – tehnica de colaborare. 2. Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tehnic în jocul de fotbal – tehnica de adversitate. 3. Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica colectivă în atac. 4. Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica colectivă în apărare. 5. Joc bilateral 6. Joc bilateral / evaluare	1. Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea 2. Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea 3. Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea 4. Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea 5. Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea 6. Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	9 ore, 9 ore, 6 ore, 6 ore, 3 ore, 3 ore
8.6 Bibliografie 1. Bulzan Claudiu Octavian, Herlo Julien Narcis (2025), Fotbalul pentru începători: strategii de orientare, inițiere, și pregătirea copiilor debutanți editura Riso Print, Cluj-Napoca; 2. BULZAN, C., Note de curs, ediție revizuită (format electronic), 2025; 3. BOMPA, T.O., (2001) – „Periodizarea – Dezvoltarea calităților biomotrice”, Editura Ex Ponto, Constanța 4. NEȚA GH., POPOVICI, C., Fotbal 2000, Editura JRC, Cluj Napoca, 2000; 5. COJOCARU, V., Strategia pregătirii juniorilor pentru fotbalul de mare performanță, Editura AXIS MUNDI, București, 2000; 6. RĂDULESCU, M. COJOCARU, V., Ghidul antrenorului de fotbal – copii și juniori, Editura AXIS MUNDI, București, 2000 (Școala Federală de Antrenori).		
8.7 Proiect	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.8 Bibliografie -		

- * temele de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.1;
- * temele abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.
- * este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar, sau eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceeași disciplină.

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

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul fizice și sportului, încadrabili la nivel de: Unități ale Ministerului Educației Naționale, Unități ale Federației „Sport” ale Ministerului Apărării, Asociații și cluburi sportive, Centre de sănătate, destindere și petrecerea timpului liber, Centre de Fundații, firme, Centre turistice, Tabere, centre de joacă și recreere, etc.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere
----------------	----------------------	--------------------	---------



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
<http://www.uav.ro>; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

10.1 Curs	Rezolvarea de itemi în cadrul evaluării finale	Evaluare scrisă	50 %
10.2 Seminar	-	-	-
10.3 Laborator	Participare activă la lucrări practice Dispoziție la efort fizic și intelectual; Atitudine corespunzătoare pentru lucrul în echipă	Executarea exercițiilor ca număr și corectitudine; Evaluare continuă pe parcursul activității lucrărilor practice; Teste pe parcursul semestrului și notarea lor;	50%
10.4 Proiect	-	-	-
10.5 Standard minim de performanță Verificare practică periodică. Portofoliu			

11. Rezultatele învățării



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
http://www.uav.ro; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

La finalul disciplinei, masterandul va fi capabil să: Cp.5 Oferă instruire în domeniul sportiv CUNOȘTINȚE Studentul/absolventul:
a).Cunoaște în profunzime conceptele avansate din știința sportului și educației fizice, necesare intervenției eficiente în activități formative, educative, competiționale și de refacere în fotbal. b).Înțelege structura, funcțiile și mecanismele organismului și psihicului uman, valorificând aceste cunoștințe în evaluarea și optimizarea performanței jucătorilor. c).Deține cunoștințe fundamentale și aplicative pentru inițierea și realizarea cercetării științifice în fotbal și pentru diseminarea rezultatelor acestora. APTITUDINI Studentul/absolventul: a)Analizează și interpretează conceptele fundamentale ale teoriei, metodicii și practicii în domeniul fotbalului, demonstrând capacitatea de a formula raționamente critice și bine argumentate. b)Identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente în proiectarea și optimizarea programelor de pregătire sportive. c)Identifică și formulează direcții de cercetare relevante pentru domeniul fotbalului, selectând metode adecvate de investigare științifică. d)Recunoaște structurile anatomice ale organismului uman și descrie funcțiile acestora, corelându-le cu cerințele efortului sportiv. e)Explică mișcările articulare și acțiunile diferitelor grupe musculare, aplicând aceste cunoștințe în analiza și optimizarea tehnicilor tehnico-tactice din fotbal. f)Argumenteze rolul esențial al anatomiei și fiziologiei în proiectarea și justificarea antrenamentului sportiv, integrând principii științifice în practica de instruire. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul/absolventul:
a)Selecționează și adaptează conținuturi de instruire adecvate nevoilor motrice și nivelului funcțional al jucătorilor, în contextul antrenament și performanță. b)Aplice în mod autonom și responsabil cunoștințele teoretice și abilitățile practice demonstrate, demonstrând competență profesională în proiectarea și implementarea programelor de pregătire. c)Integreze și promovează cunoștințe științifice actuale în activitățile de cercetare și în procesele de instruire din fotbal. d)Demonstreze rigoare științifică în activități de cercetare în colectarea, prelucrarea și interpretarea datelor, argumentând metodic deciziile și intervențiile profesionale. e)Respectă principiile eticii și integrității în activitățile de instruire, evaluare și cercetare, asigurând corectitudinea și responsabilitatea demersurilor întreprinse. Cp.6. Organizează activități de formare CUNOȘTINȚE Studentul/absolventul: a)Selecționează metode de instruire care valorifică potențialul bio-psiho-motric al jucătorilor și stimulează motivația și interesul pentru activitatea sportivă. b)Gestionează în mod eficient resursele umane, materiale și temporale implicate în organizarea și desfășurarea activităților de pregătire în fotbal. c)Conducă activități de pregătire fundamentate teoretic și practic și să evalueze impactul acestora asupra diferitelor categorii de participanți, adaptând intervențiile în funcție de specificul grupului. APTITUDINI Studentul/absolventul:
a)Adapteze metodele didactice și procedeele de instruire, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde la situații neprevăzute din procesul de antrenament și competiție. b)Aplice principii de management organizațional și coordonare în coordonarea activităților sportive, optimizând dinamica grupului și eficiența procesului de pregătire. c)Participă la activități de instruire, intervenție și evaluare, ajustându-le în funcție de nivelul, nevoile și caracteristicile jucătorilor sau ale echipei. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul/absolventul: a)Coordoneze activități formative și de pregătire, argumentate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța, progresul și succesul procesului de instruire. b)Promovează și implementează programe și proiecte de pregătire în domeniul educației fizice și sportului, utilizând principii metodice și științifice fundamentate. c)Organizeze și structureze grupele de sportivi în funcție de particularitățile lor bio-psiho-motrice și sociale, optimizând procesul de instruire și dinamica echipei. Ct.1.Lucraază în echipe, construiește spirit de echipă și lucrează cu ceilalți și delegă responsabilități CUNOȘTINȚE Studentul/absolventul: a)Explică dinamica de grup și rolurile individuale implicate în funcționarea eficientă a unei echipe sportive, cu aplicabilitate directă în fotbal. b)Identifică și descrie concepte de leadership, motivare și delegare a responsabilităților, necesare coordonării eficiente a jucătorilor și a studiului de caz. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul/absolventul: a)Coordoneze activitățile de grup, promovând coeziunea, colaborarea și spiritul de echipă în activitățile colectivelor sportive. b)Delege responsabilități în mod eficient și echilibrat, valorificând competențele, potențialul și contribuția membrilor echipei pentru optimizarea funcționării acesteia. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul/absolventul:
a)Organizeze grupele de sportivi în funcție de particularitățile lor bio-psiho-motrice și sociale, optimizând structura și funcționarea activităților de pregătire. b)Demonstreze inițiativă în asumarea rolului de lider și să sprijine dezvoltarea profesională a membrilor echipei, contribuind la consolidarea unui climat de colaborare și performanță.

Data completării

29.09.2025

Semnătura titularului de curs

Dr. Bulzan Claudiu Octavian

Semnătura titularului de departament

Dr. Bulzan Claudiu Octavian

Data avizării în departament

29.09.2025

Semnătura directorului de departament



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
<http://www.uav.ro>; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu