



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 2 / 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		BmCA3O09	
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	2	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					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

b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	40
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	26
d. Consultații	6
e. Examinări	4
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)	8

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	-
4.2 de competențe	Cunoștințe specifice asupra aspectelor teoretice și practice de bază ale jocului de fotbal.

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	Cp7. Planifică programul de pregătire (3 credite) Cp8. Personalizează programul de antrenament (3 credite)
6.2 Competențe transversale	Ct1. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe ceilalți și delegă (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	Dobândirea de cunoștințe asupra metodicii antrenamentului dar și asupra caracteristicilor, tendințelor și valențelor formative ale jocului de fotbal
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 tehnicometodice individuale.

8. Conținuturi *

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Planificarea și programarea în antrenamentul jocului de fotbal 2. Combinarea factorilor de antrenament în jocul de fotbal 3. Antrenamentul tactic pe compartimente de joc 4. Sisteme de joc - particularități 5. Sistemul 4-4-2 și 4-1-4-1. Particularități tactice în atac și în apărare. 6. Sistemul 5-3-2 și 3-5-2. Particularități tactice în atac și în apărare. 7. Planificarea și periodizarea antrenamentului pe cicluri de pregătire	Prelegere interactivă, conversație, prezentare power point idem idem idem idem idem	2 ore; 2 ore; 2 ore ;2 ore ;2ore; 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; BULZAN, C., Note de curs, ediție revizuită (format electronic), 2025; Bompa, 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



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. Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica individuală în atac 6. Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica individuală în apărare 7. Tactica în momentele fixe ale jocului în atac / Joc bilateral / Elemente de regulament. Evaluare. 8. Tactica în momentele fixe ale jocului în apărare / Joc bilateral / Elemente de regulament 9. Individualizarea antrenamentului pe posturi / Joc bilateral / Elemente de regulament 10. Joc bilateral. Evaluare.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	3 ore, 3 ore, 3 ore, 3 ore, 3 ore, 3 ore, 6 ore, 6 ore, 6 ore, 6 ore, 6 ore,
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; Bompa, 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

Suportul de curs conține informații de actualitate raportate la metodică antrenamentului sportiv.
Cunoștințele acumulate de către studenți pot contribui la inserția lor profesională în domeniul specific studiilor efectuate (asociații profesionale, cluburi sportive etc.).
Specializarea de bază și cunoștințele specifice vin în întâmpinarea cerințelor pieței de muncă dar și a programelor comunităților locale în domeniul sportului de performanță și de masă.



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	Lucrare scrisă	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 Execuția corectă și sigură a exercițiilor specifice fotbalului. 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

Cp7. Planifică programul de pregătire CUNOȘTINȚE Studentul/absolventul: a)Proiecteze și planifice conținutul activităților de pregătire în fotbal, atât la nivel individual (jucător), cât și la nivel de grup (compartimente, echipă), în concordanță cu obiectivele tehnico-tactice, fizice și strategice ale ciclului de pregătire. b)Identifice și analizeze comportamentele specifice diferitelor categorii de jucători (vârstă, nivel de performanță, cerințe poziționale), pentru a evalua impactul exercițiilor și al metodicii de pregătire asupra dezvoltării motrice, adaptării tactice și optimizării performanței în joc. c)Explice și utilizeze creativ achizițiile teoretice și practice din fotbal, adaptând și particularizând metodele, mijloacele și intervențiile tehnico-tactice în funcție de obiectivele antrenamentului, caracteristicile jucătorilor și cerințele competiționale. APTITUDINI Studentul/absolventul: a)Cunoască etapele și operațiile specifice proiectării didactice și planificării antrenamentului în fotbal, incluzând structurarea obiectivelor, selectarea mijloacelor tehnico-tactice și programarea ciclurilor de pregătire. b)și asume responsabilitatea elaborării programelor de reabilitare funcțională pentru jucători, utilizând principii moderne de refacere și readaptare la efort. c)Proiecteze și planifice programe formative, educative și de recuperare adaptate fotbalului, cu integrarea componentelor tehnice, tactice, fizice și psihologice ale pregătirii. d)Inoveze programe de pregătire și intervenție, adaptând conținuturile și metodele în funcție de particularitățile grupurilor de jucători (vârstă, poziție, nivel competițional, profil motric). RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul/absolventul: a)Întocmească documente de planificare a activității specifice fotbalului (planificări anuale, mesocicluri, microcicluri, fișe de antrenament), în acord cu obiectivele de pregătire tehnico-tactică, fizică și psihologică. b)Aplique metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice adecvate procesului de pregătire în fotbal, pentru optimizarea dezvoltării jucătorilor și a funcționării colectivului. c)Demonstreze inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant, eficient și incluziv pentru jucători. d)Inițieze măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților de pregătire, prin ajustarea conținuturilor, metodelor și strategiilor în funcție de evoluția jucătorilor și de cerințele competiționale. Cp8. Personalizează programul de antrenament CUNOȘTINȚE Studentul/absolventul: a)Demonstreze cunoaștere avansată a problematicii științei sportului și educației fizice, aplicată specific în fotbal, astfel încât să poată analiza, monitoriza și interveni eficient în contexte formative, educative și de refacere a sportivilor. b)Proiecteze, conducă și argumenteze teoretic și practic activități de antrenament în fotbal, adaptate diferitelor categorii de populație sportive, și să evalueze impactul acestora asupra performanței individuale și colective. c)Definească și utilizeze corect noțiunile generale ale domeniului, integrându-le în contexte formative și performanțiale, necesare pentru elaborarea unor decizii metodice și tactice specifice fotbalului APTITUDINI Studentul/absolventul: a)Analizeze și interpreteze sensurile principale ale conceptelor fundamentale din teoria, metodică și practica domeniului fotbalului, în vederea aplicării lor în procesul de instruire și optimizare a performanței. b)Identifice și utilizeze sisteme de acționare eficiente, adecvate obiectivelor de pregătire și particularităților sportivilor. c)Particularizeze metodele didactice, de intervenție și evaluare, adaptând procedeele și strategii de instruire la nivelul și necesitățile diferitelor categorii de sportivi. d)Utilizeze noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate de pregătire, formare, recuperare sau performanță, pentru a optimiza dezvoltarea capacităților motrice și acțiunea specifică în fotbal. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul/absolventul: a)Răspundă nevoilor motrice ale subiecților prin selectarea și utilizarea unor conținuturi adecvate obiectivelor de pregătire și nivelului practicanților. b)Aplique în mod autonom și responsabil cunoștințele teoretice și practice dobândite, în contexte variate de instruire și performanță. c)Organizeze grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale, optimizând cadrul de pregătire. d)Identifice și exemplifice actele și acțiunile motrice, demonstrând înțelegerea aplicată a motricității umane în activități specifice fotbalului. e)Comunice eficient și utilizeze corect terminologia specifică domeniului, facilitând instruirea, coordonarea și colaborarea în mediul sportiv. Ct.1.Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe ceilalți și delege 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.

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. Bulzan Claudiu Octavian

Dr. Bulzan Claudiu Octavian

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 2 / 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		Modelarea în educația fizică și sportul de performanță				2.2 Cod disciplină		BmCA3O01			
2.3. Titularul activității de curs				Dr. Herlo Julien Narcis							
2.4 Titularul activității de seminar/laborator				Dr. Pisoiu Georgeta Lucia							
2.5 Anul de studiu		2	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					30
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	30
d. Consultații	4
e. Examinări	2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)	26

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c+d)	94
3.8 Total ore activități universitare (e+f+3.4)	56
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	150
3.10 Numărul de credite **	6

* 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 dotată cu aparatură de video-proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului	Sala de seminar dotată cu aparatură de video-proiecție
5.3 de desfășurare a laboratorului	-
5.4 de desfășurare a proiectului	-

6. Competențe specifice acumulate

6.1 Competențe profesionale	Cp6. Organizează activități de formare (2 CR) Cp8. Personalizează programul de antrenament sportiv (2 CR)
6.2 Competențe transversale	Ct1. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe ceilalți și delegea responsabilități (2 CR)

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	Dezvoltarea capacității studenților de a proiecta, structura și adapta modele specifice procesului instructiv-educativ din educația fizică și sportul de performanță. Disciplina urmărește formarea competențelor necesare pentru analiza și optimizarea lecțiilor de educație fizică, configurarea programelor de pregătire motrică și utilizarea metodelor moderne de modelare în vederea creșterii eficienței actului didactic, a valorificării potențialului bio-psiho-motric al practicanților și a susținerii evoluției către performanță.
7.2 Obiectivele specifice	Dezvoltarea capacității de proiectare, adaptare și optimizare a modelelor de instruire Formarea abilităților de analiză și interpretare a datelor biomecanice, fiziologice și pedagogice Stimularea competențelor de inovare și optimizare a programelor de educație fizică și pregătire sportivă, prin aplicarea principiilor de management al performanței, prevenirea riscurilor și eficientizarea procesului instructiv.

8. Conținuturi *

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Definirea conceptelor de model - modelare, tipuri și clasificare; 2. Modelarea educației fizice și sportului – Axiome; 3. Educația fizică și sportul de performanță - fenomen social la nivel național; 4. Educația fizică și sportul de performanță - sistem cibernetic (ierarhizat); 5. Modele operaționale în educație fizică și sport de performanță. 6. Modelarea pe baze informatice în educație fizică și sport de performanță. 7. Determinarea modelelor în antrenamentul sportiv modern pentru diferite categorii de sportivi	prelegere, problematizare	2 ore/ temă
8.2 Bibliografie 1. Alexe, D. I. (2017). Forța – de la teorie la practică: metodica dezvoltării forței în sport. București: Editura Intech. 2. Boscă, A. (2019). Optimizarea motricității sportive prin modelare funcțională. Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal, 12(23), 67–74. 3. Herlo, J. N. (2012/actualizat 2019). Informatizarea sălilor de culturism-fitness cu aplicația eFit. Arad: UAV Publishing. 4. Niculescu, M. (2016). Structurarea efortului în antrenamentul sportiv modern. Studia Universitatis Babeș-Bolyai, Educatio Artis Gymnasticae, 61(1), 55–67. 5. Potop, V. (2015). The biomechanical and technical modeling of sports performance in gymnastics. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 191, 1802–1807. 6. Predescu, T., & Gherghel, C. (2019). Modelarea efortului în sporturile ciclice. Sport și Societate, 19(1), 44–53. 7. Tudor, V. (2016). Antrenamentul sportiv – principii, structuri, direcții. București: Editura Discobolul. 8. Tudor, V. (2016). Antrenamentul sportiv – principii, structuri, direcții. București: Editura Discobolul.		
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. Educația fizică și sportul de performanță - fenomen social la nivel național; 2. Educația fizică și sportul de performanță – sistem cibernetic (ierarhizat). 3. Modele operaționale în educație fizică și sport de performanță. 4. Modelarea pe baze informatice în educație fizică și sport de performanță. 5. Modelarea în gimnastica artistică, Modelarea în atletism; 6. Modelarea în handbal, fotbal, volei, baschet; 7. Modelarea în lecția de educație fizică și sport.	conversația euristică, dezbaterile	2 ore/temă
8.4 Bibliografie 1. Alexe, D. I. (2017). Forța – de la teorie la practică: metodică dezvoltării forței în sport. București: Editura Intech. 2. Boscă, A. (2019). Optimizarea motricității sportive prin modelare funcțională. Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal, 12(23), 67–74. 3. Herlo, J. N. (2012/actualizat 2019). Informatizarea sălilor de culturism-fitness cu aplicația eFit. Arad: UAV Publishing. 4. Niculescu, M. (2016). Structurarea efortului în antrenamentul sportiv modern. Studia Universitatis Babeș-Bolyai, Educatio Artis Gymnasticae, 61(1), 55–67. 5. Potop, V. (2015). The biomechanical and technical modeling of sports performance in gymnastics. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 191, 1802–1807. 6. Predescu, T., & Gherghel, C. (2019). Modelarea efortului în sporturile ciclice. Sport și Societate, 19(1), 44–53. 7. Tudor, V. (2016). Antrenamentul sportiv – principii, structuri, direcții. București: Editura Discobolul.		
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

Disciplina valorifică abordările moderne privind planificarea, monitorizarea și optimizarea procesului de pregătire, elemente considerate esențiale în formarea specialiștilor capabili să răspundă complexității mediului sportiv contemporan.

De asemenea, această disciplină integrează:

- instrumente moderne de cuantificare și monitorizare a încărcăturii, solicitate constant de cluburile sportive, centrele de performanță și instituțiile care angajează specialiști în pregătirea fizică, în contextul adoptării tehnologiilor digitale și a analiticii de performanță;
- metode de analiză biomecanică și fiziologică, reflectând așteptările comunității epistemice și cerința angajatorilor pentru personal capabil să utilizeze evaluări obiective și modele predictive de performanță;
- competențe privind luarea deciziilor pe baza datelor, necesare în cluburile de performanță, academiile sportive, centrele de pregătire și instituțiile educaționale, unde se solicită capacitatea de optimizare și reajustare a programelor de pregătire în timp real;
- principii de etică, siguranță și management sportiv, în linie cu standardele profesionale naționale și europene, asigurând o pregătire completă pentru integrarea pe piața muncii.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1 Curs	Evaluarea cunoștințelor acumulate	Evaluarea examenului scris din materia teoretică predată la curs: Examenul scris va cuprinde 3 (trei) întrebări din materia teoretică predată la curs;	60%
10.2 Seminar	Elaborarea unui referat cu teme din specialitate	Referat : Elaborarea unui referat care trebuie să conțină un model de pregătire pentru activități specifice educației fizice și sportului de performanță	40%
10.3 Laborator	-	-	-
10.4 Proiect	-	-	-

10.5 Standard minim de performanță

Studentul trebuie să demonstreze, la nivel minim acceptat, capacitatea de a înțelege și aplica principiile fundamentale ale modelării procesului de pregătire sportivă și ale organizării efortului în educația fizică și sportul de performanță. Pentru îndeplinirea standardului minim, studentul trebuie să dovedească:

1. Competențe teoretice esențiale

Cunoașterea conceptelor de bază privind modelarea efortului, planificarea antrenamentului, monitorizarea încărcăturii și reglarea procesului de pregătire.

Înțelegerea etapizării și structurării macro-, meso- și microciclurilor în sportul de performanță și în educația fizică.

2. Competențe aplicative minimale

Capacitatea de a elabora o schiță de microciclu sau un model simplificat de program de pregătire, utilizând proceduri corecte de structurare a efortului.



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

11. Rezultatele învățării

Cp6. Organizează activități de formare (2 CR) CUNOȘTINȚE Studentul / absolventul a) Selectează și implementează strategii de instruire optimizate, care valorifică potențialul bio-psiho-motriz al sportivilor și stimulează angajamentul acestora în procesele de antrenament și performanță. APTITUDINI Studentul / absolventul a) Adaptează în timp real metodele didactice și algoritmi de modelare, demonstrând flexibilitate operațională și capacitatea de a răspunde eficient la variabile imprevizibile ale contextului motric și competițional. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul / absolventul a) Coordonează procese formative și sesiuni de antrenament modelate, fundamentând deciziile pe date obiective și asumând responsabilitatea pentru eficiența, siguranța și sustenabilitatea performanței sportivilor. Cp8. Personalizează programul de antrenament sportiv (2 CR) CUNOȘTINȚE Studentul / absolventul a) demonstrează un nivel avansat de expertiză privind paradigma științei sportului și a educației fizice, utilizând concepte, modele și principii actuale pentru a interveni strategic în contexte formative, educaționale și de recuperare. APTITUDINI Studentul / absolventul b) analizează, interpretează și corelează conceptual și operațional noțiunile fundamentale ale teoriei, metodicii și practicii domeniului, generând judecăți profesioniste și soluții aplicabile în scenarii specifice sportului de performanță. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul / absolventul c) diagnostichează și răspunde eficient nevoilor motrice ale practicanților, selectând și personalizând conținuturile de instruire în funcție de obiective, nivel de pregătire și cerințe de modelare a performanței. Ct1. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe ceilalți și delegă responsabilități (2 CR) CUNOȘTINȚE Studentul / absolventul a) demonstrează o înțelegere avansată a dinamicii de grup și a modului în care interacțiunile dintre sportivi influențează procesele de modelare a performanței; b) este familiarizat cu tehnicile moderne de leadership, motivare și distribuie strategică a responsabilităților în contextul antrenamentului și competiției. APTITUDINI Studentul / absolventul a) coordonează structurat activitățile de grup, asigurând coeziunea, alinierea la obiectivele de performanță și menținerea climatului motivațional optim; b) realizează delegarea responsabilităților în mod echitabil și operațional, valorificând profilul competențial și potențialul fiecărui sportiv. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul / absolventul a) organizează grupele de sportivi în funcție de particularitățile bio-psiho-motrice, de nivelul de pregătire și de comportamentul socio-emoțional, optimizând procesele de învățare motrică și modelare a performanței; b) manifestă inițiativă în asumarea rolului de lider în situații critice sau de tranziție și facilitează dezvoltarea profesională și psihologică a membrilor echipei.

Data completării

29.09.2025

Semnătura titularului de curs

Dr. Herlo Julien Narcis

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 2 / 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		BmCA3O08			
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		2	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					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	22
d. Consultații	20
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	sala de curs cu mijloace de redare audio-video
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	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)

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	<ol style="list-style-type: none">1. Dezvoltarea competențelor de analiză a compoziției corporale prin utilizarea instrumentelor moderne (bioimpedanță, pliometrie, scanări 3D) – pentru fundamentarea programelor individualizate de antrenament și monitorizarea progresului în culturism/fitness.2. Formarea capacității de proiectare a programelor de hipertrofie și definire musculară, prin integrarea indicatorilor funcționali (forță, rezistență musculară, mobilitate) și a parametrilor fiziologici relevanți pentru sporturile estetice și de forță.3. Optimizarea procesului de selecție și aplicare a testelor specifice culturismului și fitness-ului, vizând evaluarea forței maxime, a rezistenței la forță, a mobilității și a controlului neuromuscular, în concordanță cu obiectivele individuale ale practicanților.4. Consolidarea abilităților de interpretare a datelor motrice și morfo-funcționale, în vederea ajustării continue a programelor de antrenament și a prevenției suprasolicitării musculare.5. Dezvoltarea capacității de integrare a metodelor de recuperare și regenerare specifice sporturilor de forță
---------------------------	---

8. Conținuturi *

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Anatomia funcțională aplicată în culturism: topografia și rolul principalelor grupe musculare– fundament pentru selecția corectă a exercițiilor. 2. Exercițiile fundamentale ale culturismului: demonstrație, execuție corectă și aplicații în selecția sportivilor– cu integrarea principiilor Weider pentru începători. 3. Programe structurale pentru dezvoltarea masei musculare: modele de lucru pentru umeri, spate, piept și tren inferior– cu transfer didactic către lecția de educație fizică. 4. Principiile Weider pentru nivel intermediar: optimizarea exercițiilor pentru brațe, piept, abdomen și tren inferior – abordare metodică și progresivă. 5. Principiile Weider pentru avansați: programe avansate pentru deltoizi, dorsali, brațe și pectorali – integrarea exercițiilor în programe de gimnastică medicală. 6. Managementul efortului în culturism: tipuri de contracții, alimentație, suplimentație și particularități la sportul feminin – cu accent pe stimulii adaptativi ai fiecărui tip de solicitare. 7. Mobilitate, suplețe și funcționalitate: tehnici de menținere și dezvoltare prin exerciții aplicabile în sporturile de echipă – integrarea mobilității în economia antrenamentului de forță.	prelegerea	2 ore/tema



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
1. Analiza biomecanică a exercițiilor de culturism: identificarea vectorilor de forță și a sinergiilor musculare – studiu practic pe exerciții de bază. 2. Tehnica execuției în exercițiile multiarticulare: erori frecvente și corecții aplicate – evaluare practică cu feedback direct. 3. Construirea unui microciclu pentru dezvoltarea masei musculare la sportivi începători – aplicarea principiilor Weider în practică. 4. Designingul unui program intermediar de hipertrofie: selecția exercițiilor și parametrii de antrenament – studii de caz individualizate. 5. Plan de antrenament pentru avansați: integrarea tehnicilor speciale Weider și a exercițiilor complementare – super-set, tri-set, pre-epuizare, post-epuizare. 6. Workshop: nutriția și suplimentarea culturistului – construire meniu zilnic și protocol suplimentar – scenarii aplicate pentru diferite etape ale pregătirii. 7. Evaluarea mobilității articulare și implementarea exercițiilor corective în culturism și fitness – testare practică și elaborare mini-program funcțional.	dezbateră, studiu de caz	2 ore/tema



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

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 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 in 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

8.7 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

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	Elaborarea și susținerea de teme de control sub formă de aplicații practice	Evaluare practică	50%
10.3 Laborator	-	-	-
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

Aplicarea principiilor fundamentale ale antrenamentului de forță în culturism, prin: identificarea și utilizarea corectă a mijloacelor și metodelor de dezvoltare musculară, adaptate nivelului de pregătire al practicantului; demonstrarea execuției sigure și eficiente a exercițiilor de bază și auxiliare, cu respectarea tehnicii, ritmului și amplitudinii articulațiilor;
realizarea unei structuri elementare de program de antrenament, care integrează progresivitatea efortului, recuperarea și principiile de suprasarcină controlată.

11. Rezultatele învățării

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 practicantilor.
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

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 2 / 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		BmCA4020	
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	2	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					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

b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	40
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	26
d. Consultații	6
e. Examinări	4
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)	8

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	-
4.2 de competențe	Cunoștințe specifice asupra aspectelor teoretice și practice de bază ale jocului de fotbal.

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	Cp7. Planifică programul de pregătire (3 credite) Cp8. Personalizează programul de antrenament (3 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	Dobândirea de cunoștințe asupra metodicii antrenamentului dar și asupra caracteristicilor, tendințelor și valențelor formative ale jocului de fotbal
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.Orientarea și selecția în jocul de fotbal 2.Particularitățile instruirii pe categorii de vârstă la copii și juniori. 3.Particularitățile instruirii pe categorii de vârstă la seniori. 4.Fișe tehnico-tactice de urmărire a meciurilor. 5.Modele de joc și antrenament. 6.Curs cu caracter recapitulativ. Evaluare.	Prelegere ,video,ppt., idem, idem, idem, idem,	2 ore, 2 ore,2 ore,4 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, ClujNapoca; BULZAN, C., Note de curs, ediție revizuită (format electronic), 2025; Bompa, 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.Individualizarea antrenamentului pe posturi / Joc bilateral / Elemente de regulament. 2.Translația echipei și jucătorilor în faza de atac și apărare /Joc bilateral / Elemente de regulament. 3.Probe tehnice/fizice specifice 4.Probe tehnice/fizice specifice 5.Organizarea unui turneu de fotbal. 6.Joc bilateral / evaluare.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea; idem; idem; idem; idem; Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea,evaluarea;	6 ore; 6 ore;6 ore; 6 ore; 12 ore; 6 ore



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;
Bompa, 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

Suportul de curs conține informații de actualitate raportate la metodica antrenamentului sportiv.

Cunoștințele acumulate de către studenți pot contribui la inserția lor profesională în domeniul specific studiilor efectuate (asociații profesionale, cluburi sportive etc.).

Specializarea de bază și cunoștințele specifice vin în întâmpinarea cerințelor pieței de muncă dar și a programelor comunităților locale în domeniul sportului de performanță și de masă.

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	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

Cp7. Planifică programul de pregătire CUNOȘTINȚE Studentul/absolventul: a).Proiecteze și planifice conținutul activităților de pregătire în fotbal, atât la nivel individual (jucător), cât și la nivel de grup (compartimente, echipă), în concordanță cu obiectivele tehnico-tactice, fizice și strategice ale ciclului de pregătire. b)Identifice și analizeze comportamentele specifice diferitelor categorii de jucători (vârstă, nivel de performanță, cerințe poziționale), pentru a evalua impactul exercițiilor și al metodicii de pregătire asupra dezvoltării motrice, adaptării tactice și optimizării performanței în joc. c)Explice și utilizeze creativ achizițiile teoretice și practice din fotbal, adaptând și particularizând metodele, mijloacele și intervențiile tehnico-tactice în funcție de obiectivele antrenamentului, caracteristicile jucătorilor și cerințele competiționale. APTITUDINI Studentul/absolventul: a)Cunoască etapele și operațiile specifice proiectării didactice și planificării antrenamentului în fotbal, incluzând structurarea obiectivelor, selectarea mijloacelor tehnico-tactice și programarea ciclurilor de pregătire. b)și asume responsabilitatea elaborării programelor de reabilitare funcțională pentru jucători, utilizând principii moderne de refacere și readaptare la efort. c)Proiecteze și planifice programe formative, educative și de recuperare adaptate fotbalului, cu integrarea componentelor tehnice, tactice, fizice și psihologice ale pregătirii. d)Inoveze programe de pregătire și intervenție, adaptând conținuturile și metodele în funcție de particularitățile grupurilor de jucători (vârstă, poziție, nivel competițional, profil motric). **RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE** Studentul/absolventul: a)Întocmească documente de planificare a activității specifice fotbalului (planificări anuale, mesocicluri, microcicluri, fișe de antrenament), în acord cu obiectivele de pregătire tehnico-tactică, fizică și psihologică. b)Aplique metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice adecvate procesului de pregătire în fotbal, pentru optimizarea dezvoltării jucătorilor și a funcționării colectivului. c)Demonstreze inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant, eficient și incluziv pentru jucători. d)Inițieze măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților de pregătire, prin ajustarea conținuturilor, metodelor și strategiilor în funcție de evoluția jucătorilor și de cerințele competiționale. Cp8. Personalizează programul de antrenament CUNOȘTINȚE Studentul/absolventul: a)Demonstreze cunoaștere avansată a problematicii științei sportului și educației fizice, aplicată specific în fotbal, astfel încât să poată analiza, monitoriza și interveni eficient în contexte formative, educative și de refacere a sportivilor. b)Proiecteze, conducă și argumenteze teoretic și practic activități de antrenament în fotbal, adaptate diferitelor categorii de populație sportive, și să evalueze impactul acestora asupra performanței individuale și colective. c)Definească și utilizeze corect noțiunile generale ale domeniului, integrându-le în contexte formative și performanțiale, necesare pentru elaborarea unor decizii metodice și tactice specifice fotbalului APTITUDINI Studentul/absolventul: a)Analizeze și interpreteze sensurile principale ale conceptelor fundamentale din teoria, metodică și practica domeniului fotbalului, în vederea aplicării lor în procesul de instruire și optimizare a performanței. b)Identifice și utilizeze sisteme de acționare eficiente, adecvate obiectivelor de pregătire și particularităților sportivilor. c)Particularizeze metodele didactice, de intervenție și evaluare, adaptând procedeele și strategii de instruire la nivelul și necesitățile diferitelor categorii de sportivi. d)Utilizeze noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate de pregătire, formare, recuperare sau performanță, pentru a optimiza dezvoltarea capacităților motrice și acțiunea specifică în fotbal. **RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE** Studentul/absolventul: a)Răspundă nevoilor motrice ale subiecților prin selectarea și utilizarea unor conținuturi adecvate obiectivelor de pregătire și nivelului practicanților. b)Aplique în mod autonom și responsabil cunoștințele teoretice și practice dobândite, în contexte variate de instruire și performanță. c)Organizeze grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale, optimizând cadrul de pregătire. d)Identifice și exemplifice actele și acțiunile motrice, demonstrând înțelegerea aplicată a motricității umane în activități specifice fotbalului. e)Comunice eficient și utilizeze corect terminologia specifică domeniului, facilitând instruirea, coordonarea și colaborarea în mediul sportiv. Ct.1.Lucreează 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

10.5 Standard minim de performanță

Execuția corectă și sigură a exercițiilor specifice fotbalului. Demonstrarea abilității de a crea și implementa un program de antrenament pentru copii, juniori și seniori

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

29.09.2025

Data avizării în departament

29.09.2025

Dr. Bulzan Claudiu Octavian

Dr. Bulzan Claudiu Octavian

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 2 / 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		Metodica elaborării lucrării de disertație			2.2 Cod disciplină		BmCA4O12	
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	2	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	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20



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	20
d. Consultații	3
e. Examinări	4
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)	2

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c+d)	63
3.8 Total ore activități universitare (e+f+3.4)	62
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	Sală de curs cu retroproiector
5.2 de desfășurare a seminarului	-
5.3 de desfășurare a laboratorului	Laptop, retroproiector
5.4 de desfășurare a proiectului	-

6. Competențe specifice acumulate

6.1 Competențe profesionale	Cp 1 Gestioneaza resursele utilizate în scopuri educationale 2 CREDITE Cp4. Dezvolta materiale educationale digitale 2 CREDITE
6.2 Competențe transversale	Ct2. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare colaborare 1 CREDIT

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Capacitatea masteranzilor de a efectua muncă de documentare - cercetare și de a genera analize și concluzii cu caracter de originalitate.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea de către masteranzi a normelor și a exigențelor în cercetarea științifică. Capacitatea de a trage concluzii și de a lua decizii pe baza rezultatelor analizelor statistice.



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. Discutarea tematicii lucrărilor de disertație alese 2. Studiul literaturii de specialitate în funcție de tema aleasă de masterand 3. Identificarea tipurilor de date necesare, identificarea surselor de date, cunoașterea bazelor de date existente și colectarea datelor necesare 4. Derivarea principalelor analize și rezultate ale cercetării. 5. Redactarea propriu-zisă a lucrărilor științifice 6. Pregătirea prezentărilor pentru susținerea publică a lucrărilor de disertație 7. Simularea susținerii power-pointurilor aferente lucrărilor de disertație	Discuții cu masteranzii, prezentarea formelor de documentare și elaborare a lucrărilor științifice	Fiecare temă de curs are alocate 4 ore
8.2 Bibliografie 1. Chelciu, S., 2007, Cum redactăm o lucrare de licență, o teză de doctorat, un articol științific în domeniul științelor socioumane, București, comunicare.ro; 2. Galea, I., Ardelean, V., Istvan, G., 2010, Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, Sinteze și aplicații, Editura Universității „Aurel Vlaicu”, Arad; 3. Dulceanu, C., 2025, Note de curs (suport electronic).		
8.3 Seminar	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.4 Bibliografie -		
8.5 Laborator	Metode de predare	Observații
1. Acțiuni de căutare aprofundată a materialelor bibliografice necesare temei de cercetare aleasă. Utilizarea și adaptarea materialelor în lucrarea propriu-zisă. 2. Sistemul de citare corectă a surselor bibliografice în cercetare. Sistemul APA 3. Redactarea lucrărilor de disertație 4. Simulări ale susținerii publice ale lucrării de disertație.	Discuții cu masteranzii, aplicații practice	Fiecare temă are alocate 7 ore
8.6 Bibliografie 1. Chelciu, S., 2007, Cum redactăm o lucrare de licență, o teză de doctorat, un articol științific în domeniul științelor socioumane, București, comunicare.ro; 2. Galea, I., Ardelean, V., Istvan, G., 2010, Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, Sinteze și aplicații, Editura Universității „Aurel Vlaicu”, Arad; 3. Dulceanu, C., 2025, Note de curs (suport electronic).		
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

Disciplina asigură universul metodologic pentru masteranzi în vederea elaborării și susținerii lucrării de disertație. În perspectivă reprezintă punctul de pornire pentru cei care doresc să se implice în studiile doctorale, în cercetarea științifică avansată, în cunoașterea literaturii metodologice pentru elaborarea unor studii, rapoarte, și sinteze.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1 Curs	Lucrare scrisă din suportul de curs	Examinare scrisă	40%
10.2 Seminar	- Capacitatea de a sintetiza rezultatele literaturii de specialitate relevante pentru tema științifică aleasă; - Abilitatea de a identifica, colecta și organiza datele necesare; - Capacitatea de a trage concluzii și a lua decizii pe baza rezultatelor analizelor; - Abilitatea de a redacta lucrarea științifică conform cerințelor; - Abilitatea de a prezenta eficient rezultatele cercetării efectuate.	Masteranzii vor predă, la datele fixate, capitole și versiuni intermediare ale lucrărilor de disertație, după cum urmează: - o analiză a literaturii de specialitate relevante pentru tema de cercetare aleasă, - descrierea extinsă a datelor existente sau colectate necesare studiului, - o prezentare scrisă a principalelor analize, rezultate și concluzii, accentuându-le pe cele cu caracter original, - un draft al întregii lucrări științifice. Acestea vor fi evaluate de către îndrumător conform criteriilor menționate. În plus, cu ocazia simulării susținerii publice, îndrumătorul poate evalua argumentația și prezentarea din cadrul seminarului.	60%
10.3 Laborator			



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

10.4 Proiect	-	-	-
10.5 Standard minim de performanță Redactarea lucrării de disertație conform cerințelor impuse.			

11. Rezultatele învățării

Cp 1 Gestioneaza resursele utilizate în scopuri educationale CUNOȘTINȚE Studentul/Absolventul: a) Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport. b) Selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. c) Cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. APTITUDINI Studentul/Absolventul: a) Identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. b) Aplică elemente de management organizațional și educațional. c) Aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul/Absolventul: a) Răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. b) Utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive. c) demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și inclusiv. Cp4. Dezvolta materiale educationale digitale 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) proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup. c) explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor. APTITUDINI Studentul/absolventul: a) analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. b) cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării. c) inovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul/absolventul: a) răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. b) întocmește documente de planificare a activității specifice. c) inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților. Ct2. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare colaborare CUNOȘTINȚE Studentul / absolventul a) se familiarizează cu funcționalitățile esențiale ale aplicațiilor și platformelor de comunicare și colaborare. b) înțelege modul în care tehnologiile digitale pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive și inovatoare. APTITUDINI Studentul / absolventul a) utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, coordonarea echipei și dezvoltarea proiectelor sportive și educaționale. b) utilizează instrumente digitale (prezentări interactive, platforme educaționale, resurse multimedia) pentru a susține și valorifica expresivitatea creativă în activitățile educaționale și sportive. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE Studentul / absolventul a) manifestă autonomie în alegerea și combinarea creativă a resurselor și aplicațiilor digitale pentru a atinge obiectivele propuse. b) încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și inovator, bazat pe respect reciproc și exprimare liberă.

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 2 / 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		Stagiu de practică în antrenorat				2.2 Cod disciplină		BmCA3O03	
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	2	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	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					14
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	10
d. Consultații	3
e. Examinări	2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)	4

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c+d)	41
3.8 Total ore activități universitare (e+f+3.4)	34
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	-
5.3 de desfășurare a laboratorului	Teren de sport.
5.4 de desfășurare a proiectului	-

6. Competențe specifice acumulate

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

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice 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

7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">- Cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei.- Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de antrenament.- Formarea cunoștințelor și priceperilor profesional pedagogice necesare conducerii unei părți din lecția de antrenament , a întregii lecții și a unei părți din antrenament.- Cunoașterea modelelor ideale de performanță la nivel de seniori pe plan național și mondial.
---------------------------	--

8. Conținuturi *

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.2 Bibliografie		
-		
8.3 Seminar	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.4 Bibliografie		
-		
8.5 Laborator	Metode de predare	Observații
1. Observarea și analiza unei ședințe de antrenament; 2. Elaborarea unei fișe de antrenament; 3. Conducerea unei secvențe de antrenament (10–20 min); 4. Testare motrică și interpretarea rezultatelor; 5. Analiza tehnică a unui exercițiu sau element specific; 6. Planificarea unui microciclu de antrenament (1 săptămână); 7. Rolul antrenorului în gestionarea grupului și comunicarea cu sportivii.	Prelegere, discuții, vizionare antrenament.	4 ore/ temă
8.6 Bibliografie		
1. Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). Periodization: Theory and Methodology of Training (6th ed.). Human Kinetics. 2. Bompa, T. (2003). Antrenamentul sportiv. Planificare și periodizare. ANEFS. 3. Bompa, T. (2009). Antrenamentul forței. Human Kinetics. 4. Dragnea, A., & Mate-Teodorescu, S. (2002/2012). Teoria și metodică antrenamentului sportiv. Editura FEST. 5. Dragnea, A. & Bota, A. (2006). Teoria activităților motrice. Editura Didactică și Pedagogică. 6. Epuran, M., & Holdevici, I. (2002). Psihologia pentru antrenori. ANEFS. 7. Epuran, M. (2005). Metodologia cercetării activităților corporale. Editura FEST. 8. Preda, M., & colab. (2005–2016). Metodică ramurilor de sport (volume specifice). ANEFS / Editura Universitară. 9. Weineck, J. (2003/2010). Biologia sportului: bazele antrenamentului sportiv. Editura Altius.		
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, a asociațiilor profesionale și angajatorilor, Federațiile Române de specialitate, Cluburi Sportive școlare, Licee și Școli cu program sportiv, Inspectoratul Școlar Județean.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1 Curs	-	-	-
10.2 Seminar	-	-	-
10.3 Laborator	Elaborarea unui plan de antrenament pe specializarea masterandului.	Prezentare orală.	100%
10.4 Proiect	-	-	-
10.5 Standard minim de performanță Elaborarea, metodică și organizatorică, a unui plan de antrenament prezentat și promovat cu nota minimă 5 (cinci).			

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

01.10.2025

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 2 / 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		Competiția sportivă în mass media				2.2 Cod disciplină		BmCA4O13			
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		2	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	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					14
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	8
e. Examinări	2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)	6

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c+d)	78
3.8 Total ore activități universitare (e+f+3.4)	22
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	-
5.2 de desfășurare a seminarului	Sala de seminar dotată cu video proiector, tabla inteligentă
5.3 de desfășurare a laboratorului	-
5.4 de desfășurare a proiectului	-

6. Competențe specifice acumulate

6.1 Competențe profesionale	Cp2. Oferă feedback constructiv (2 credite)
6.2 Competențe transversale	Ct2. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare colaborare (2 credite)

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Oferă studenților instrumentele conceptuale necesare înțelegerii poziției și rolului sistemului mass media în lumea modernă.
---------------------------------------	--



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	- diversității teoriilor și conceptelor utilizate pentru explicarea diferitelor aspecte ale funcționării sistemului mass media; - responsabilității sociale a jurnaliștilor și specialiștilor în comunicare în fața interogațiilor etice cu care se confruntă profesioniștii mass media în munca lor cotidiană; - varietății formelor moderne ale mass mediei, în contextul transformărilor rapide ale tehnologiilor și ale modalităților de utilizare a acestora
---------------------------	---

8. Conținuturi *

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.2 Bibliografie		
-		
8.3 Seminar	Metode de predare	Observații
1. Rolul mass-media în promovarea competițiilor sportive moderne 2. Construirea imaginii sportivului în mass-media 3. Social media și impactul asupra performanței sportive 4. Marketing și publicitate în sport 5. Relatarea competițiilor sportive: tehnici de jurnalism sportiv 6. Sportul ca spectacol mediatic 7. Analiza modului în care mass-media influențează percepția publică asupra rezultatelor sportive	Prelegerea, expunerea	2 ore/temă
8.4 Bibliografie		
Beciu Camelia, Sociologia comunicării și a spațiului public, Iasi, Polirom Bertrand C-J (coord), Introducere în presa scrisă și vorbită, Iasi, Polirom, 2001 Flichy, P., O istorie a comunicării moderne, Iasi, Polirom, 1998 Keane, J., Mass media și democrația, București, Humanitas Miege, B Societatea cucerită de comunicare, Polirom, Iasi, 2000 Pailliat I (ed), Spațiul public și comunicarea, Iași, Polirom, 2002		
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

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	-	-	-
10.2 Seminar	Progresele studentului de asimilare a materiei pe parcursul unui întreg an de studiu Gradul de implicare în dezbaterile din seminare	Evaluare orală	100%
10.3 Laborator	-	-	-
10.4 Proiect	-	-	-
10.5 Standard minim de performanță Capacitatea de a identifica fenomenele din mass media care corespund modelelor teoretice studiate. Capacitatea de a comunica în mod clar și corect.			

11. Rezultatele învățării

Cp 2 elaborează programa analitică CUNOȘTINȚE: a) Cunoaște principiile didactice și componentele unei programe analitice în domeniul educației fizice și sportului; b) Descrie criteriile de selecție și organizare a conținuturilor în funcție de obiectivele educaționale; c) Explică tipuri de evaluare și formele de organizare ale activităților didactice. APTITUDINI: a) Elaborează o programă analitică coerentă, structurată pe obiective, conținuturi, metode și forme de evaluare; b) Integrează elemente științifice și practice actualizate în structura programei; c) Utilizează documente curriculare și resurse educaționale relevante în procesul de planificare. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE: a) Își asumă responsabilitatea pentru coerența, consistența și eficiența programelor propuse; b) Manifestă inițiativă și rigoare în structurarea activităților didactice; c) Respectă standardele metodologice și educaționale în funcție de nevoile beneficiarilor. Teoria și metodică antrenamentului sportiv 1 Măsurare și evaluare în antrenament și competiții școlare Metodologia cercetării performanței sportive

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

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

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 2 / 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		Amenajări baze sportive				2.2 Cod disciplină		BmCA3O05			
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		2	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	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					0
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20



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	20
d. Consultații	2
e. Examinări	2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)	3

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c+d)	42
3.8 Total ore activități universitare (e+f+3.4)	33
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	-
5.3 de desfășurare a laboratorului	-
5.4 de desfășurare a proiectului	-

6. Competențe specifice acumulate

6.1 Competențe profesionale	Cp 11 garantează siguranța elevilor și studenților (2 credite)
6.2 Competențe transversale	Ct 2 își asumă responsabilitatea (1 credit)

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea cunoștințelor teoretice legate de amenajarea bazelor sportive Dobândirea cunoștințelor teoretice legate de întreținerea bazelor sportive Dobândirea cunoștințelor teoretice legate de funcționarea și exploatarea bazelor sportive
7.2 Obiectivele specifice	Capacitatea de a prezenta caracteristicile unei baze sportive Capacitatea de a prezenta fazele de amenajare a unei baze sportive Capacitatea de a prezenta criteriile de funcționare și exploatare a unei baze sportive



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. INTRODUCERE ÎN MANAGEMENTUL AMENAJĂRII BAZELOR SPORTIVE 2. INFRASTRUCTURA ȘI DOTAREA TEHNICĂ A EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI DIN ROMÂNIA 3. STRATEGII ÎN DOMENIUL MANAGEMENTULUI AMENAJĂRII BAZELOR SPORTIVE 4. MANAGEMENTUL CONSTRUCȚIILOR DE BAZE SPORTIVE 5. MANAGEMENTUL CALITĂȚII BAZELOR ȘI ECHIPAMENTELOR SPORTIVE 6. RESURSELE MANAGEMENTULUI AMENAJĂRIILOR DE BAZE SPORTIVE 7. SUPORTUL FINANCIAR AL MANAGEMENTULUI AMENAJĂRIILOR DE BAZE SPORTIVE	Prelegere participativă	4 ore/tema
8.4 Bibliografie		
1. Adroniceanu A., Plumb I., Profiroiu A., Managementul serviciilor publice, Biblioteca digitală ASE, București, http://www.ase.ro/Bib , 2005 2. Baniaș P., Rolul și importanța bazelor sportive în pregătirea studenților, Simpozionul științific Mens Sana in Corpore Sano, Timișoara, 2004 3. Baniaș P., Managementul unei baze sportive universitare montane multifuncționale, Editura Universității de Vest, 2007 4. Voicu S., Managementul sportului, Editura Mirton, Timișoara, 2005 5. Voicu S., Management în educație fizică și sport școlar, 2002 6. Ministerul tineretului și Sportului, Administrarea și gestionarea bazelor sportive, 1997 7. Marconi Roberto Gabriel Suport curs intern 2025		
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.



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

* 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

-

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1 Curs	-	-	-
10.2 Seminar	Studiu de caz privind întreținerea și administrarea bazelor sportive.	Colocviu oral	100%
10.3 Laborator	-	-	-
10.4 Proiect	-	-	-
10.5 Standard minim de performanță Colocviu oral nota 5			

11. Rezultatele învățării

Cp 11 asigură respectarea disciplinei în rândul elevilor și studenților CUNOȘTINȚE: a) Cunoaște normele și regulamentele educaționale aplicabile în mediul școlar și universitar; b) Identifică cauzele și formele manifestărilor de indisciplină; c) Explică metodele pedagogice de prevenire și corectare a comportamentelor nedisciplinate. APTITUDINI: a) Aplică tehnici educaționale de menținere a ordinii și respectării regulilor în cadrul activităților didactice; b) Utilizează strategii de gestionare a comportamentelor disruptive în mod constructiv; c) Stabilește reguli clare și comunică ferm, dar empatic, așteptările comportamentale. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE: a) Își asumă responsabilitatea pentru crearea unui climat educațional sigur și disciplinat; b) Manifesta consecvență și corectitudine în aplicarea măsurilor educative; c) Respectă drepturile și demnitatea elevilor/studenților în procesul de impunere a disciplinei. Etică și integritate academică Standarde, norme și proceduri pentru siguranța în activitatea fizică școlară Sisteme de conducere în activități motrice

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 2 / 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/calificari COR/grupă de bază ESCO *	Sport și Performanță Motrică

* conform Planului de învățământ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Metode de evaluare a capacității de performanță				2.2 Cod disciplină		BmCA4O14			
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		2	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					14
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	14
d. Consultații	10
e. Examinări	2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)	4

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c+d)	66
3.8 Total ore activități universitare (e+f+3.4)	34
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 de curs prevăzută cu calculator, videoproiector, tablă inteligentă
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală de seminar prevăzută cu calculator, videoproiector, tablă inteligentă
5.3 de desfășurare a laboratorului	-
5.4 de desfășurare a proiectului	-

6. Competențe specifice acumulate

6.1 Competențe profesionale	Cp10. Evaluează elevii (2 credite)
6.2 Competențe transversale	Ct2. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare colaborare (2 credite).

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 și conținuturilor programelor de pregătire în vederea creșterii capacității de efort a organismului. - Studiarea 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. Evaluarea capacității motrice 2. Metode de evaluare 3. Evaluarea calităților motrice generale și specifice 4. Evaluarea mobilității și flexibilității 5. Evaluarea coordonării și îndemânării 6. Metode moderne de evaluare 7. Elaborarea profilului de performanță al sportivului	Prelegerea, expunerea	2 ore/ temă
8.2 Bibliografie 1. Bompă, T. (2002), Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Ex Ponto, București; 2. Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002), Teoria sportului, Editura FEST, București; 3. Pradet, M. (2001), Pregătirea fizică, CCPS, București; 4. *** (2000), Metodologia antrenamentului, CCPS, București; 5. *** (2005), Știința și practica antrenamentului de forță, INCS, București.		
8.3 Seminar	Metode de predare	Observații
1. Introducere în evaluarea performanței 2. Testarea forței 3. Evaluarea forței explozive 4. Evaluarea vitezei 5. Evaluarea rezistenței aerobe 6. Evaluarea rezistenței anaerobe 7. Evaluarea mobilității corporale 8. Evaluarea coordonării și îndemânării 9. Măsurători antropometrice 10. Utilizarea tehnologiei în evaluarea performanței 11. Interpretarea datelor și erori de măsurare 12. Construirea unei baterii de teste 13. Elaborarea profilului sportivului 14. Seminar final – Prezentări de proiecte.	Demonstratie, explicatie	1 ora/ temă
8.4 Bibliografie 1. Bompă, T. (2002), Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Ex Ponto, București; 2. Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002), Teoria sportului, Editura FEST, București; 3. Pradet, M. (2001), Pregătirea fizică, CCPS, București; 4. *** (2000), Metodologia antrenamentului, CCPS, București; 5. *** (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.



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

* 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	Evaluarea cunoștințelor acumulate.	Prezentare orală.	50%
10.2 Seminar	Verificare.	Prezentarea metodei de evaluare a unui sportiv.	50%
10.3 Laborator	-	-	-
10.4 Proiect	-	-	-
10.5 Standard minim de performanță Obținerea a minim notei 5 (cinci) la toate criteriile de evaluare			

11. Rezultatele învățării

Cp 10 oferă feedback constructiv CUNOȘTINȚE: a) Cunoaște principiile comunicării educaționale eficiente; b) Identifică tipurile și funcțiile feedbackului în procesul instructiv-educativ; c) Explică rolul feedbackului în motivarea și orientarea elevilor/studenților spre progres. APTITUDINI: a) Formulează feedback clar, specific și adaptat nivelului de înțelegere al beneficiarului; b) Oferă feedback într-un mod constructiv, care stimulează învățarea și dezvoltarea personală; c) Utilizează feedbackul ca instrument de corectare, motivare și consolidare a cunoștințelor și abilităților. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE: a) Își asumă responsabilitatea de a sprijini în mod constant evoluția beneficiarilor prin feedback; b) Manifesta empatie și deschidere în relaționarea cu elevii/studenții; c) Respectă principiile etice în formularea și oferirea feedbackului. Psihologia sportului Învățare motrică în educație fizică 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

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 2 / 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		Profilaxie în sport				2.2 Cod disciplină		BmCA4O15	
2.3. Titularul activității de curs			Dr. Osser Gyongyi						
2.4 Titularul activității de seminar/laborator			Dr. Osser Gyongyi						
2.5 Anul de studiu	2	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	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	7
d. Consultații	6
e. Examinări	2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)	4

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c+d)	55
3.8 Total ore activități universitare (e+f+3.4)	20
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 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	CP 1 Oferă instruire în domeniul sportiv 1CR Cp 2 Motivează sportivii 1CR
6.2 Competențe transversale	CT 1 Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe ceilalți și delegă responsabilități. Dezvoltarea responsabilității față de sănătatea individuală și colectivă în contextul activităților sportive și motrice. 1CR

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea capacității de prevenire a accidentelor și îmbolnăvirilor în activitatea sportivă. Formarea unei conduite profesionale responsabile privind siguranța sportivilor/participanților. Integrarea principiilor profilactice în planificarea și evaluarea activităților motrice și sportive.
---------------------------------------	---



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	Identificarea factorilor de risc medical, biomecanic, igienic și psihologic în activitățile sportive. Aplicarea principiilor profilaxiei și igienei în procesul de instruire sportivă. Utilizarea corectă a tehnicilor de încălzire, stretching, refacere și recuperare. Elaborarea unor programe de prevenție individuale și colective. Monitorizarea stării de sănătate și a capacității de efort. Aplicarea tehnicilor de intervenție primară în cazul accidentărilor.
---------------------------	--

8. Conținuturi *

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
-	-	-
8.2 Bibliografie		
-		
8.3 Seminar	Metode de predare	Observații
1. Fundamente ale profilaxiei în sport(Definiții, concepte, principii) 2. Componentele profilaxiei (igienă, refacere, recuperare, prevenire) 3. Factori de risc în activitatea sportivă 4. Igiena în activitatea sportivă 5. Igiena personală, igiena echipamentului 6. Igiena spațiilor sportive (sală, teren, vestiare) 7. Profilaxia infecțiilor și bolilor în colectiv sportive 8. Profilaxia accidentelor sportive 9. Reguli de alimentație, hidratare și odihnă 10. Refacere pasivă și activă, somn, masaj, proceduri de recuperare 11. Primul ajutor în sport 12. Trusa de prim ajutor sportiv	prelegere, brainstorming, prezenatre power point, discutii Idem Idem Idem Idem Idem Idem Idem Idem Idem Idem Idem	1h 1h 2h 1h 1h 1h 1h 1h 2h 1h 1h
8.4 Bibliografie		
1. Suport curs, uz intern Profilaxie in sport.2025 2. Antonescu D. Patologia Aparatului Locomotor vol I- II , Ed Medicală, București 2010; 3. Apostol I. A., Fiziologie clinică și performanță umană, Ed. Gr. T. Popa Universitatea de medicină și farmacie, Iași 2003. 4. Drăgan I., Medicină Sportivă, Ed. Medicală, București 2002; 5. Manole V., Kinetoterapia afecțiunilor din activitatea de performanță, Ed. PIM, Iași 2009; 6. Constantinescu M., , Kinetoterapia în afecțiuni ortopedico-traumatice cu aplicații în sport, , Ed. Universității Ștefan cel Mare, Suceava, 2018; 7. Sbenghe T., Berteanu M., Săvulescu Simona, Kinetologie, Editura Medicală, București, 2019.		
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

Profilaxia în sport are ca scop prevenirea accidentărilor, îmbolnăvirilor și degradării funcțiilor organismului .Prin urmare, validarea conținuturilor înseamnă demonstrarea utilității, caracterului aplicativ și al fundamentării științifice.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1 Curs	-	-	-
10.2 Seminar	Capacitatea de a transfera conceptele teoretice în practică;. Conștiinciozitatea efectuării sarcinilor de lucru .prezenta si activitatea la lucrările practice -	prezentare studii de caz -oral	100%
10.3 Laborator	-	-	-
10.4 Proiect	-	-	-
10.5 Standard minim de performanță - realizarea temelor de lecție la aplicațiile practice; - implicarea activă in activitățile practice și îndeplinirea sarcinilor de lucru;			

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 Ofera instruire în domeniul sportive Cp 2 Motiveaza sportivii CUNOȘTINȚE La finalul disciplinei, studentul va fi capabil să: • Explice conceptele fundamentale ale profilaxiei în sport, principiile de prevenire a accidentărilor și suprasolicităților. • Identifice factorii de risc în activitatea sportivă, corelați cu efortul fizic, particularitățile anatomice, biomecanice și condițiile de practică. • Descrie regulile de igienă individuală, de grup, a echipamentelor și a spațiilor sportive. • Explice rolul alimentației, hidratării și odihnei în prevenirea accidentărilor și în menținerea capacității de efort. • Cunoască metodele de intervenție primară în accidente sportive, în conformitate cu protocoalele de prim ajutor. APTITUDINI După parcurgerea disciplinei, studentul va putea: • Aplice principii profilactice în planificarea și desfășurarea activităților motrice și sportive. • Realizeze o încălzire corectă, adaptată specificului sportului, ca mijloc de prevenire a traumelor. • Utilizeze corect tehnicile de stretching, refacere și recuperare post-efort. • Monitorizeze starea de sănătate și capacitatea de efort a practicanților, folosind metode funcționale simple (teste, observare, feedback). • Intervină adecvat în situații de accidentare prin aplicarea corectă a procedurilor de prim ajutor sportiv. • Elaboreze programe de prevenție individuale sau colective adaptate vârstei, nivelului de pregătire și specificului sportiv. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE La finalul disciplinei, studentul va demonstra: • Atitudine responsabilă față de sănătatea sportivilor/elevilor prin aplicarea măsurilor profilactice în mod constant. • Capacitatea de a lua decizii rapide, corecte și sigure în situații de risc sau accidentare sportivă. • Comportament etic și profesional în protejarea integrității fizice a participanților la activitățile motrice. • Disponibilitate de colaborare interdisciplinară (cu profesorul, antrenorul, kinetoterapeutul, medicul sportiv). • Inițiativă în elaborarea și implementarea regulilor de siguranță, igienă și prevenție în mediul sportiv. CT 1 Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe ceilalți și delegează responsabilități. Dezvoltarea responsabilității față de sănătatea individuală și colectivă în contextul activităților sportive și motrice CUNOȘTINȚE La finalul disciplinei, studentul va fi capabil să: • Identifice factorii de risc în activitatea sportivă, corelați cu efortul fizic, particularitățile anatomice, biomecanice și condițiile de practică. • Descrie regulile de igienă individuală, de grup, a echipamentelor și a spațiilor sportive. • Cunoască metodele de intervenție primară în accidente sportive, în conformitate cu protocoalele de prim ajutor. APTITUDINI După parcurgerea disciplinei, studentul va putea: • Aplice principii profilactice în planificarea și desfășurarea activităților motrice și sportive. • Utilizeze corect tehnicile de stretching, refacere și recuperare post-efort. • Monitorizeze starea de sănătate și capacitatea de efort a practicanților, folosind metode funcționale simple (teste, observare, feedback). • Intervină adecvat în situații de accidentare prin aplicarea corectă a procedurilor de prim ajutor sportiv. • Elaboreze programe de prevenție individuale sau colective adaptate vârstei, nivelului de pregătire și specificului sportiv. RESPONSABILITATE ȘI AUTONOMIE La finalul disciplinei, studentul va demonstra: • Atitudine responsabilă față de sănătatea sportivilor/elevilor prin aplicarea măsurilor profilactice în mod constant. • Capacitatea de a lua decizii rapide, corecte și sigure în situații de risc sau accidentare sportivă. • Comportament etic și profesional în protejarea integrității fizice a participanților la activitățile motrice. • Disponibilitate de colaborare interdisciplinară (cu profesorul, antrenorul, kinetoterapeutul, medicul sportiv). • Inițiativă în elaborarea și implementarea regulilor de siguranță, igienă și prevenție în mediul sportiv.

Data completării
2025-10-01

Semnătura titularului de curs
Dr. Osser Gyongyi

Semnătura titularului de seminar
Dr. Osser Gyongyi

Data avizării în departament

01.10.2025

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

