ROMANIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, **e-mail:** secretariat.sport@ucv.ro

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport-C.U.D.T.S.
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă - CUDTS

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			Fundamentele științifice ale jocurilor sportive-fotbal				
2.2. Titularul activităţilor de curs			Lector.univ.dr. Ciocanescu Daniel				
2.3. Titularul activităţilor de seminar/ laborator			Lector.univ.dr. Ciocanescu Daniel				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul		2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DOB

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învăţământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6. seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp - ore/sapt.					58
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					20
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activităţi					4
3.7. Total ore studiu individual					58
3.8. Total ore pe semestru					100
3.9. Numărul de credite					4

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	-
4.2. de competenţe	-

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	• Sală dotată cu tehnică specifică de predare față în față și online.
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului	• Echipamente, instalații și materiale specifice, necesare predării fotbalului

6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	Studentul/Absolventul: Explică și descrie metodica de predare a fotbalului , regulamentul jocului de fotbal
Aptitudini (Abilități)	Studentul/Absolventul: Are capacitatea de a planifica și desfășura lecții eficiente de fotbal și de instruire a elevilor. Utilizează strategii de predare, organizare a jocurilor de fotbal
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: Creează și gestionează programe de pregătire și evaluare a elevilor. Inițiază și dezvoltă programe de fotbal adaptate nevoilor elevilor. Evaluează progresul elevilor și adaptează programul în funcție de nevoile lor. Creează un mediu de învățare sigur și motivant pentru elevi. Are capacitatea de a conduce echipe și de a promova fair-play în competiții

7. Conținuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Apariția și evoluția jocului de fotbal	față în față	prelegere	2
2. Regulamentul de organizare a activității fotbalistice			2
3. Introducere în tehnica jocului de fotbal			1
4. Introducere în tactica jocului de fotbal			1
5. Pregătirea fizică în jocul de fotbal			1
6. Pregătirea teoretică și psihologică în jocul de fotbal			2
7. Cunoștințe despre anatomie, alimentație și prevenirea accidentărilor			1
8. Particularitățile predării jocului de fotbal pe grupe de vârstă			2
9. Organizarea și conducerea lecțiilor de fotbal în școală și în antrenament sportiv. Programarea și planificarea.			1
10. Evaluarea în jocul de fotbal			1

Bibliografie:

1. BARBU, D., STOICA, D. (2020). Fotbal - Modele strategice în pregătirea tactică. Craiova, Edit. Universitaria
2. BARBU, D., STOICA, D., (2020). Programarea și planificarea pregătirii fotbalistice. Craiova, Edit. Universitaria.
3. STOICA, D., BARBU, D. (2014). Aprofundare în ramura sportivă - Fotbal , Edit. Sitech.
4. BARBU, D. (2012). Teoria și practica în fotbalul de înaltă performanță. Craiova, Edit. Universitaria și Pro Universitaria

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Predarea noțiunilor de regulament și arbitraj.	față în față	explicația demonstrația	2
2. Modalități de constituire și organizare a echipelor în funcție de numărul jucătorilor, dimensiunea terenului și numărul de jucători.			2
3. Structuri de exerciții și jocuri pentru învățarea procedeelor tehnice de transmitere și intrare în posesia mingii, toate procedeele;			2
4. Structuri de exerciții și jocuri pentru învățarea procedeelor tehnice de păstrare în posesie a mingii, elemente și procedee de joc ale portarului, toate procedeele;			2
5. Structuri de exerciții și jocuri pentru învățarea tacticii individuale și colective în atac și apărare, toate procedeele - exemplificare;			2
6. Structuri de exerciții și jocuri pentru învățarea fazelor și formelor atacului și apărării, faze fixe în atac și apărare, toate procedeele-exemplificare;			2
7. Structuri de exerciții și jocuri pentru dezvoltarea calităților motrice viteza și ale capacităților coordinative - exemplificare			2
8. Structuri de exerciții și jocuri pentru dezvoltarea calităților motrice forța, rezistența și mobilitatea - exemplificare			2
9. Aplicarea cunoștințelor teoretice în cadrul jocului.			2
10. Noțiuni de creștere a combativității practicantului de fotbal prin folosirea unor cunoștințe psihologice.			2
11. Modalități de folosire eficientă a exercițiilor fotbalistice în scopul evitării accidentelor și accidentărilor.			2
12. Structuri de exerciții și jocuri pentru sportivii de până la 14 ani, ciclul primar și gimnazial.			2
13. Structuri de exerciții și jocuri pentru sportivii de peste 14 ani, ciclul liceal și seniori.			2
14. Lecție de evaluare			2

Bibliografie:

1. BARBU, D., STOICA, D. (2020). Fotbal - Modele strategice în pregătirea tactică. Craiova, Edit. Universitaria
2. BARBU, D., STOICA, D., (2020). Programarea și planificarea pregătirii fotbalistice. Craiova, Edit.
3. BARBU, D. (2012). Teoria și practica în fotbalul de înaltă performanță. Craiova, Edit. Universitaria și Pro Universitaria.
4. STOICA, D., BARBU, D. (2014). Aprofundare în ramura sportivă - Fotbal , Edit. Sitech

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

Prin conținutul său,disciplina formează competențe specifice predării si aplicării conținutului formativ al jocului de fotbal la orice nivel de instruire, corespunzator cerințelor profesiei prevăzute RNCIS, COR si EQF

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Participare activă la cursuri	Examen	60%
9.5. Seminar/laborator	Participare activă şi implicare în activităţile practice	Evaluare practică; Observaţie sistematică.	40%
9.6. Standard minim de performanţă			
- Stăpânirea terminologiei specifice fotbalului şi implicit a celei specifice domeniului			

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Lect.univ.dr. Ciocanescu Daniel

Semnătura titularului

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament,
.....

ROMANIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, **e-mail:** secretariat.sport@ucv.ro

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	**Anatomie funcțională**						
2.2 Titularul activităţilor de curs	Conf. Univ. Dr. Diaconu Ion						
2.3 Titularul/ titularii activităţilor de seminar	Conf. Univ. Dr. Diaconu Ion						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DOB

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învăţământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6. seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp - ore/sapt.					58
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					20
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activităţi					6
3.7. Total ore studiu individual					58
3.8. Total ore pe semestru					100
3.9. Numărul de credite					4

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competenţe	-

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1 de desfăşurare a cursului	sala cu dotare tehnica - PC, videoproiector, ecran
5.2 de desfăşurare a seminarului/laboratorului	Mulaje anatomice: craniu, coloana vertebrala flexibila, model clasic de osteoporoza, articulatia umarului, articulatia soldului, articulatia cotului, articulatia genunchiului; Schelet uman tip STAN pe suport cu role; Piese osoase provenite de la cadavre umane; Planse anatomice; Computer; Cd-uri interactive 3 B (Human Anatomy)

6. Obiectivele disciplinei - rezultate aşteptate ale învăţării la formarea cărora contribuie parcurgerea şi promovarea disciplinei

Cunoştinţe	Studentul explică noţiunile fundamentale de anatomie, poziţia anatomică şi planurile corpului. Descrie structura şi funcţia principală a oaselor, articulaţiilor şi muşchilor corpului uman. Identifică clasificarea articulaţiilor şi a muşchilor pe criterii morfologice şi funcţionale.	
Aptitudini (Abilităţi)	La finalul cursului, studentul: Identifică pe modele, planşe sau prin palpare reperele osoase şi grupele musculare majore. Corelează articulaţiile şi grupele musculare cu mişcările principale pe care le realizează. Aplică terminologia anatomică corectă în descrierea structurilor şi mişcărilor. Integrează cunoştinţele anatomice în analiza unor exemple simple de mişcare sau postură.	
Responsabilitate şi autonomie	Demonstrează capacitatea de a lucra individual şi în echipă pentru îndeplinirea sarcinilor practice de identificare şi analiză anatomică. Îşi asumă responsabilitatea aplicării corecte a noţiunilor de anatomie în contexte educaţionale şi profesionale. Integrează cunoştinţele de anatomie funcţională în procesul decizional, adaptând soluţiile la situaţii clinice concrete din domeniul kinetoterapiei.	

7. Conţinuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1.Curs introductiv: definitia anatomiei, diviziuni, terminologie anatomica uzuala.Tesuturi: definitie, clasificare, notiuni de ontogeneza	Faţă în faţă	Prelegerea, explicaţia, descrierea, conversaţia.	1
2.Introducere in osteologie			1
3.Introducere in artrologie			1
4.Introducere in miologie.			1
5. Introducere in studiul sistemului nervos: neuroni;Sistem nervos periferic: maduva spinarii nervi spinali, plexuri nervoase.			1
6. Trunchiul cerebral. Nervi cranieni.			1
7. Cerebel, diencefal, scoarta cerebrala			1
8. Capul, gatul si trunchiul: regiuni topografice, factori ososi, musculari, articulari, nervosi, vasculari			1
9. Membrul superior: regiuni topografice, factori oso si, musculari, articulari, nervosi, vasculari.			1
10. Membrul inferior: regiuni topografice, factori ososi, musculari, articulari, nervosi, vasculari			1
11. Cavitatea toracica. Sistemul respirator			1
12. Sistemul cardiovascular			1
13. Cavitatea abdominala. Sistemul digestiv			1
14. Sistemul uro-genital			1

Bibliografie:

Avramescu, E.T., Rusu, L., Ciupeanu – Calugaru, D. (2005). Anatomia omului Ed. Universitaria

Blaudine, C.G. (1991). Anatomie pour le mouvement

Dragoi, Gh., coautori (2003).Anatomia generala a sistemelor corpului omenesc- volumul I, Ed. Medicala

Rusu, L., Rinderu, E.T. Ciupeanu, D. (2004). Anatomia omului, volum II – curs pentru studenti, Tipografia Universitatii din Craiova

Rinderu, E.T, Rusu, L., Rosulescu, E. (2003). Anatomia omului - bazele anatomice ale miscarii,vol I, Editura Universitaria

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Coloana vertebrala: caractere generale si regionale ale vertebrelor, articulatii	Față în față	Explicația, descrierea, observația, demonstrația, exersarea, evaluarea învățării.	2 ore
Scheletul toracelui; articulatii.			2 ore
Scheletul umarului; complexul articular al umarului			2 ore
Scheletul membrului superior liber; articulatii.			2 ore
Bazinul osos; articulatii			2 ore
Scheletul membrului inferior liber; articulatii.			2 ore
Scheletul capului; colocviu recapitulativ			2 ore
Muschii gatului; muschii spatelui.			2 ore
Muschii toracelui; muschii abdomenului.			2 ore
Muschii umarului			2 ore
Muschii membrului superior liber.			2 ore
Muschii bazinului.			2 ore
Muschii membrului inferior liber			2 ore
Recapitulare – discutia subiectelor din grila de examen			2 ore

Bibliografie:

Avramescu, E.T., Rusu, L., Ciupeanu – Calugaru, D. (2005). Anatomia omului Ed. Universitaria

Rinderu ET, 2003, Bazele anatomice ale miscarii - curs practic pentru studentii facultatilor de kinetoterapie, Tipografia Universitatii din Craiova

Netter, F.H. (2013). Md - Netter, atlas de anatomie a omului, Editura Medicala Callisto

Papilian, V. (2010). Anatomia omului, Editura Editura ALL

Rinderu, E.T, Rusu, L., Rosulescu, E. (2003). Anatomia omului - bazele anatomice ale miscarii,vol I, Editura Universitaria

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

In scopul indeplinirii în conditii de eficienta si eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea si desfasurarea activitatilor specifice interventiilor kinetoterapeutice sunt necesare cunostinte aprofundate de anatomie a sistemului neuromioartrokinetic, cu aplicatii clinice si biomecanice (posturi, lanturi cinematice, activitati motorii complexe).

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Explicarea corecta a conceptelor si notiunilor specifice anatomie	Examen scris (grilă)	80%
9.5. Activități aplicative	Identificarea principalelor structuri anatomice	Evaluare practică Observație sistematică	20%
9.6. Standard minim de performanță			

1. Cunoștințe teoretice de bază
Studentul trebuie să fie capabil să:
Defină anatomia, să cunoască poziția anatomică de referință și planurile anatomice.
Enumere principalele tipuri de țesuturi și rolul lor.
Identifice și clasifice principalele oase și articulații ale corpului uman.
Cunoască grupele musculare mari și funcțiile lor de bază (agonist/antagonist).
Înțeleagă principiile generale de biomecanică (tipuri de mișcări, pârghii, axe și planuri).
2. Abilități practice minime
Studentul trebuie să fie capabil să:
Localizeze pe planșe, modele sau imagini anatomice structurile osteo-articulare și musculare de bază.
Recunoască repere anatomice majore prin palpare (ex.: olecran, rotulă, spine iliace, tendonul lui Achile).
Descrie mișcările principale din articulațiile mari (umăr, cot, șold, genunchi, gleznă).
Coreleze un mușchi sau grup muscular cu funcția sa principală (ex.: biceps brahial – flexia antebrațului).
3. Aplicații clinice de bază
Studentul trebuie să fie capabil să:
Asocieze o articulație sau grup muscular cu o afecțiune frecventă (ex.: genunchi – leziuni de menisc; umăr – luxații).
Explice, în termeni simpli, de ce cunoașterea anatomiei este esențială în evaluare și recuperare.

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Conf.univ.dr. Diaconu Ion

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament
.....

ROMÂNIA

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE

FIȘA DISCIPLINEI

1. DATE DESPRE PROGRAM

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Teorie şi Metodică a Activităţilor Motrice
1.4. Domeniul de studii	Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licenţă-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învăţământ cu frecvenţă
1.7. Programul de studii	Educaţie Fizică şi Sportivă - CUDTS

2. DATE DESPRE DISCIPLINĂ

2.1 Denumireadisciplinei				**Aplicaţii practice discipline sportive de iarnă**			
2.2 Titularulactivităţilor de curs							
2.3 Titularul activităţilor aplicative				**BRABIESCU CĂLINESCU LUMINIŢA MARIA**			
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei (obligativitate)	DOP

3. TIMPUL TOTAL ESTIMAT (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână		3.2 din care: curs		3.3 seminar /laborator/proiect	
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**28**	din care: 3.5 curs	**0**	3.6 seminar /laborator/proiect	28
Distribuţia fondului de timp					22
▪ Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					6
▪ Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					4
▪ Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					6
▪ Tutoriat					-
▪ Examinări					4
▪ Alte activităţi: consultaţii, cercuri studenţeşti					2
3,7,Total ore activităţi individuale					22
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Numărul de credite					2

4. PRECONDIŢII (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 . de competenţe	-

5. CONDIŢII (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sală dotată cu videoproiector
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/proiectului	Pârtie de schi corespunzătoare nivelului de începători în staţiune montană – stagiu

6. OBIECTIVELE DISCIPLINEI - REZULTATE AŞTEPTATE ALE ÎNVĂŢĂRII LA FORMAREA CĂRORA CONTRIBUIE PARCURGEREA ŞI PROMOVAREA DISCIPLINEI

Cunoștințe	Studentul/Absolventul: - înțelege principiile tehnice ale sporturilor de iarna, regulile FIS, cunoaşterea echipamentului.
Aptitudini (Abilități)	Studentul/Absolventul: - Are abilitatea de a executa procedee specifice schiului alpin şi de a le adapta la diferite condiții ale terenului.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: - Are capacitatea de a transmite noțiuni specifice precum: gestionarea echipamentului şi respectarea regulilor privind utilizarea pârtiilor de schi.

7. CONȚINUTURI

7.1Curs (unități de conținut)			Nr. ore
7.2 Activități aplicative (subiecte/teme)	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	
Prezentarea materialului şi a echipamentului specific. Acomodarea cu schiurile, clăparii şi cu terenul de lucru (pârtia)	față în față	Explicatie Demonstratie	4
Învăţarea unor exerciţii specifice de acomodare şi de încălzire a organismului pentru efort. Învăţarea întoarcerilor de pe loc, a procedeelor de urcare a pantei şi a deplasării pe teren plat.			4
Familiarizarea cu echipamentul de schi. Pârtia şcoală. Învăţarea deplasării întoarcerilor şi urcărilor. Învăţarea coborârii directe şi a frânării în plug.			4
Consolidarea coborârii directe şi a opririi în plug. Învăţarea ocolirii cu frânare în plug din coborâre directă.			4
Perfecţionarea coborârii directe şi a frânării în plug. Consolidarea ocolirii prin frânare în plug din coborâre oblică. Învăţarea coborârii oblice. Jocuri finalizate pe zăpadă.			4
Învăţarea coborâre directă cu frânarea în plug (plug frânat şi alunecat) şi ½ plug. Învăţare coborâre oblică cu ocolire spre deal prin frânare în plug. Jocuri finalizate pe zăpadă.			4
Învăţare ocolire spre vale prin frânare în plug. Consolidare ocolire cu frânare în plug şi jumătate-plug.			4

Bibliografie

1.Brabiescu Călinescu, L., Calinescu, G. (2011). *Schi alpin. Manualul Începătorului.* Craiova: Editura Universitaria.ISBN 978-606-510-408-2

2.Brabiescu Călinescu, L. (2023). *Programarea si planificarea în schiul alpin.* Editie revizuita si adaugita. Craiova: Editura Universitaria. ISBN 978-606-14-1930-2

3.Brabiescu Călinescu Luminița, (2015), Optimizarea metodologiei de predare si instruire a tehnicii specifice schiului alpin, Edit Sitech, Craiova.

4.Călinescu George, Brabiescu Călinescu Luminița (2011), Schi alpin, Manualul începătorului, Ed. Universitaria, Craiova

5.Bogdan Tudor, Lazăr Lăcrimioara (2011) – Schi Alpin pentru copii, Cluj Napoca, Editura Risoprint

6.Grigoraş P. & colab. (2011) – Sistemul metodic oficial pentru predarea tehnicii schiului alpin, în Romania, Școala Română de Schi.

7. Greg, G. (2021). Youcanski.com: https://youcanski.com/en/juniors-and-modern-technique

8. COROBORAREA CONŢINUTURILOR DISCIPLINEI CU AŞTEPTĂRILE REPREZENTANŢILOR COMUNITĂŢII EPISTEMICE, ASOCIAŢIILOR PROFESIONALE ŞI ANGAJATORI REPREZENTATIVI DIN DOMENIUL AFERENT PROGRAMULUI

Conţinutul disciplinei este în concordanţă cu conceptele teoretice şi practice naţionale dar şi internaţionale Disciplina oferă studenţilor modelul practicării şi sau organizării unor activităţi practice ce îi pot deservi atât în viaţa profesională cât şi în viaţa practică

9. EVALUARE

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs			
9.5 Activităţi aplicative	Verificarea nivelului de insusire a procedeelor tehnice invatate	-	50%
	Utilizarea practica a elementelor si procedeelor tehnice in parcurgerea unui traseu		50%
	P:	-	
	Pr:	-	
9.6 Standard minim de performanţă (volumul de cunoştinţe minim necesar pentrupromovarea disciplinei şi modul în care se verifică stăpânirea lui)			
Obtinerea numarului de credite Apreciere ce are in vedere media notelor obtinute la probele practico-metodice			

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Conf.univ.dr. Brabiescu Călinescu Luminița

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament
.....

Universitatea din Craiova
Facultatea de Educație Fizică și Sport
Str. Brestei, nr.146, Craiova
https://efs.ucv.ro/

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă - CUDTS

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			Fundamentele științifice ale jocurilor sportive-Volei				
2.2. Titularul activităţilor de curs			Conf.univ.dr. Cosma Alexandru				
2.3. Titularul activităţilor de seminar/ laborator			Conf.univ.dr. Cosma Alexandru				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DOB

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învăţământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6. seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp - ore/sapt.					58
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					20
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activităţi.....					6
3.7. Total ore studiu individual					58
3.8. Total ore pe semestru					100
3.9. Numărul de credite					4

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	•
4.2. de competenţe	•

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sală dotată cu videoproiector
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului	Echipamente, instalatii si material specific necesare predarii jocului de volei

6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	Studentul/Absolventul: Utilizează adecvat terminologia specifică jocului de volei Demonstrează elementele şi procedeele tehnice specifice jocului de volei Selectează și introduce conținuturilor specifice jocului de volei pe cicluri de învățământ Aplică tehnicile și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării lecțiilor de educație fizică
Aptitudini (Abilități)	Studentul/Absolventul: Are capacitatea de a planifica și desfășura lecții eficiente de volei și de instruire a elevilor. Utilizează strategii de predare, organizare a jocurilor și antrenamentelor. Planifică și desfășoară lecții interactive, demonstrează tehnicii de execuție a diferitelor procedee. Stabilește structura lecțiilor, demonstrează exerciții și corectează tehnica de execuție. Planifică sesiuni de pregătire, organizează jocuri și evaluează abilitățile jucătorilor
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: Creează și gestionează programe de pregătire și evaluare a elevilor. Inițiază și dezvoltă programe de volei adaptate nevoilor elevilor. Evaluează progresul elevilor și adaptează programul în funcție de nevoile lor. Creează un mediu de învățare sigur și motivant pentru elevi. Are capacitatea de a conduce echipe și de a promova fair-play în competiții. Evaluează abilitățile elevilor și adaptează lecțiile de antrenament.

7. Conținuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Noţiuni de bază din educaţie fizică şi din jocurile sportive - volei	Onsite	Prelegerea, explicația, demonstrația, studiul de caz	1
Istoricul jocului de volei.			1
Regulamentul de joc.			1
Caracteristicile jocului de volei. Sistematizările din cadrul jocului de volei.			2
Acțiuni specifice de joc fără minge			2
Acţiuni de joc cu mingea, specifice atacului			2
Acțiuni de joc cu mingea, specifice apărării			2
Greşeli specifice de tehnică şi de regulament			1
Tactica de joc în faza de apărare			2

Bibliografie:

Abbas, I. F. (2025). The effect of special exercises using some educational methods in learning some basic volleyball skills. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *35*(3).

City of Saint Paul. (n.d.). *Municipal 8-Week Training – Volleyball.* https://www.stpaul.gov/sites/default/files/Media%20Root/Parks%20%26%20Recreation/Muni%208_week_training_-_Volleyball.pdf

Jariono, G., Nurhidayat, Sudarmanto, E., Nugroho, H., Maslikah, U., & Budiman, I. A. (2023). Basic Volleyball Technical Skills for Students: Validity and Reliability. *Physical Education Theory and Methodology*, *23*(5), 747–753.

Fédération Internationale de Volleyball (FIVB). (2024). *FIVB Coach Manual.* https://www.fivb.com/wp-content/uploads/2024/03/FIVB_Coach_Manual_EN.pdf
Shaao M. (2013). *Volei curs de bază*, Editura Universitaria

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Testarea cunoştiinţelor şi deprinderilor specifice formate în perioadele şcolare anterioare.	Onsite	Prelegerea, explicația, demonstrația, studiul de caz	2
Formarea deprinderilor specifice jocului de volei, poziţii şi practică, exersare deplasări			2
Formarea deprinderilor specifice jocului de volei, lovirea cu două mâini de sus înainte			2
Formarea deprinderilor specifice jocului de volei, serviciul de jos			2
Formarea deprinderilor specifice jocului de volei, lovirea mingii cu două mâini de jos înainte.			2
Formarea deprinderilor specifice jocului de volei, serviciul de sus			2
Formarea deprinderilor specifice jocului de volei, lovitura de atac			2
Formarea deprinderilor specifice jocului de volei, blocajul individual			2
Formarea deprinderilor specifice jocului de volei, blocajul colectiv			2
Formarea deprinderilor specifice jocului de voleiplonjonul înapoi şi lateral şi prin alunecare			2
Aşezarea înteren la efectuarea şi primirea serviciului			2
Joc în sistem (avansat, retras, cu şi fără libero)			2
Mini-jocuri şi joc bilateral			2
Evaluarea practică finală			2

Bibliografie:

Abbas, I. F. (2025). The effect of special exercises using some educational methods in learning some basic volleyball skills. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, *35*(3).
City of Saint Paul. (n.d.). *Municipal 8-Week Training – Volleyball.* https://www.stpaul.gov/sites/default/files/Media%20Root/Parks%20%26%20Recreation/Muni%208_week_training_-_Volleyball.pdf
Jariono, G., Nurhidayat, Sudarmanto, E., Nugroho, H., Maslikah, U., & Budiman, I. A. (2023). Basic Volleyball Technical Skills for Students: Validity and Reliability. *Physical Education Theory and Methodology*, *23*(5), 747–753.
Fédération Internationale de Volleyball (FIVB). (2024). *FIVB Coach Manual.* https://www.fivb.com/wp-content/uploads/2024/03/FIVB_Coach_Manual_EN.pdf
Shaao M. (2013). *Volei curs de bază*, Editura Universitaria

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

Prin conținutul său, disciplina formează competențe specifice predării și aplicării conținutului formativ al jocului de volei, în concordanță cu cerințele profesiei prevăzute în RNCIS, COR și EQF.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Participare activă la cursuri	Examen scris	70%
9.5. Seminar/laborator	Capacitatea de a executa secvențe de lecție cu temă din volei. Participare activă și implicare în activitățile practice.	Evaluare practică Observație sistematică	30%
9.6. Standard minim de performanță			
Cunoașterea noțiunilor generale și elementare ale disciplinei reflectată în cadrul evaluării finale (examen scris). Capacitatea de a proiecta, organiza și conduce o secvență de lecție cu temă din volei (evaluare practică).			

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Conf.univ.dr. Cosma Alexandru
Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf. univ.dr. Marian Costin Nanu

Semnătura directorului de departament,
.....

ROMANIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
CENTRUL UNIVERSITAR DROBETA TURNU SEVERIN
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, **e-mail:** secretariat.sport@ucv.ro

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă - CUDTS

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			FUNDAMENTELE ŞTIINŢIFICE ALE JOCURILOR SPORTIVE - HANDBAL				
2.2. Titularul activităţilor de curs			LECT.UNIV.DR BURCEA BOGDAN				
2.3. Titularul activităţilor de seminar/ laborator			LECT.UNIV.DR BURCEA BOGDAN				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DOB

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învăţământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6. seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp - ore/sapt.					58
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					15
Tutoriat					
Examinări					4
Alte activităţi.....					9
3.7. Total ore studiu individual					58
3.8. Total ore pe semestru					100
3.9. Numărul de credite					4

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	•
4.2. de competenţe	•

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	• Sală dotată cu tehnică de calcul și internet
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului	• Sală de handbal, mingi de handbal

6. Obiectivele disciplinei - rezultate aşteptate ale învăţării la formarea cărora contribuie parcurgerea şi promovarea disciplinei

Cunoştinţe	Studentul/Absolventul explică şi descrie metodica de predare a handbalului, regulamentul jocului şi pregătirea echipei reprezentative şcolare.
Aptitudini (Abilităţi)	Studentul/Absolventul: -Are capacitatea de a planifica şi desfăşura lecţii eficiente de handbal şi de instruire a elevilor. -Utilizează strategii de predare, organizare a jocurilor şi antrenamentelor. -Planifică şi desfăşoară lecţii interactive, demonstrează tehnicii de execuţie a diferitelor procedee. -Stabileşte structura lecţiilor, demonstrează exerciţii şi corectează tehnica de execuţie. -Planifică sesiuni de pregătire, organizează jocuri şi evaluează abilităţile jucătorilor
Responsabilitate şi autonomie	Studentul/Absolventul: -Creează şi gestionează programe de pregătire şi evaluare a elevilor. -Iniţiază şi dezvoltă programe de handbal, adaptate nevoilor elevilor. - Evaluează progresul elevilor şi adaptează programul în funcţie de nevoile lor. -Creează un mediu de învăţare sigur şi motivant pentru elevi. -Are capacitatea de a conduce echipe şi de a promova fair-play în competiţii. -Evaluează abilităţile elevilor şi adaptează lecţiile de antrenament.

7. Conţinuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Cerinţe ale disciplinei pentru curs	faţă în faţă	prelegere	1
1.Repere istorice ale evoluţiei jocului de handbal			1
2.Handbalul ca mijloc al educaţiei fizice şi sportului			1
3.Tehnica jocului de handbal. Acţiuni individuale			2
4.Tactica jocului de handbal. Acţiuni colective în atac; atacul în sistem. Acţiuni colective în apărare; jocul în sistem; sistemul de apărare 6:0			2
5.Regulamentul jocului de handbal			1
6.Faza I şi faza III-a a apărării – Replierea şi organizarea apărării			2
7.Faza a II-a a atacului – Contraatacul susţinut			1
8.Concepţia de joc şi de instruire în jocul de handbal			1
9.Caracteristicile efortului în jocul de handbal. Contribuţia jocului la dezvoltarea calităţilor motrice specifice			1
10.Sistemul competiţional intern şi Regulamentul de organizare a competiţiilor			1

Bibliografie

Hantău, C., (2000*), Handbal, Editura Alpha*, Bucureşti
Mihăilă, I., (2013), *Handbal. Teoria jocului,* Edit. Universităţii din Piteşti.
Mihăilă, I., (2013), *Handbal. Exerciţii pentru joc,* Edit. Universităţii din Piteşti
Orţănescu, C., (2007), *Handbal. Antrenament şi competiţie,* Ed.Universitaria,Craiova
Orţănescu, C., (2006), *Handbal. Instruirea tehnico tactică de bază,* Ed.Universitaria,Craiova
Orţănescu, C., Popescu C., M., (2011), *Handbal. Teoria şi metodica jocului,* Ed.Universitaria,Craiova

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)

Cerinţe ale disciplinei pentru activităţile practice	faţă în faţă	explicaţia demonstraţia	
1. .Poziţia fundamentală pentru atac şi apărare. Mişcarea în teren.			2
2. Ţinerea, prinderea şi pasarea mingii.			2
3. Driblingul, fentele şi mişcările înşelătoare			2
4. Aruncările la poartă cu pas adăugat, încrucişat şi din săritură.			2
5.Scoaterea mingii de la adversar. Blocarea aruncărilor . Atacarea adversarului			2
6. Tehnica portarului			2
7. Faza I a atacului – Contraatacul			2
8. Faza a II-a a atacului – Contraatacul susţinut			2
9. Faza a IV-a a atacului – Jocul în sistem.			2
10. Sistemul de atac cu un pivot şi cu doi pivoţi.			2
11. Pasarea mingii în pătrundere sccesivă. Pasele de angajare a jucătorilor de semicerc.			2
12.Încrucişarea. Paravanul. Blocajul şi plecarea din blocaj.			2
13.Replierea în apărare. Preluarea, predarea şi schimbul de oameni în apărare			2
14.Sistemul de apărare 6+0			2

Bibliografie

Hantău, C., (2000*), Handbal, Editura Alpha*, Bucureşti
Mihăilă, I., (2013), *Handbal. Teoria jocului,* Edit. Universităţii din Piteşti.
Mihăilă, I., (2013), *Handbal. Exerciţii pentru joc,* Edit. Universităţii din Piteşti
Orţănescu, C., (2007), *Handbal. Antrenament şi competiţie,* Ed.Universitaria,Craiova
Orţănescu, C., (2006), *Handbal. Instruirea tehnico tactică de bază,* Ed.Universitaria,Craiova
Orţănescu, C., Popescu C., M., (2011), *Handbal. Teoria şi metodica jocului,* Ed.Universitaria,Craiova

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

Prin conţinutul său, disciplina formează competenţe specifice predării şi aplicării conţinutului formativ al gimnasticii de bază, corespunzatoare cerinţelor profesiei prevăzute RNCIS, COR şi EQF	

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Evaluarea cunoştiinţelor despre tehnica exerciţiilor din jocul de handbal şi aplicarea lor corectă în lecţiile de educaţie fizică şi sport	examen	70%
9.5. Seminar/laborator	Verificarea gradului de însuşire a capacităţii de selectare şi demostrare a exerciţiilor din jocul de handbal folosite în lecţia de educaţie fizică şi sport din şcoală	evaluare practică; observaţie sistematică.	30%
9.6. Standard minim de performanţă			

Cunoaşterea şi aplciarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv – educative şi a structurilor de exerciţii prevăzute în programa şcolară în învăţământul preuniversitar
Stăpânirea terminologiei specifice handbalului şi implicit a celei specifice domeniului revăzută în caietul de studiu individual ce include teme periodice creative

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Lect.univ.dr. Burcea Bogdan

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament,
.....

ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, **e-mail:** secretariat.sport@ucv.ro

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Teorie şi Metodică a Activităţilor Motrice
1.4. Domeniul de studii	Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licenţă-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învăţământ cu frecvenţă
1.7. Programul de studii	Educaţie Fizică şi Sportivă - CUDTS

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			Kinesiologie				
2.2. Titularul activităţilor de curs			Lect.univ.dr. Ghiaţă Irina				
2.3. Titularul activităţilor de seminar/ laborator			Lect.univ.dr. Ghiaţă Irina				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DOB

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învăţământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6. seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp - ore/sapt.					58
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					20
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activităţi					6
3.7. Total ore studiu individual					58
3.8. Total ore pe semestru					100

4. PRECONDIŢII (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competenţe	-

5. CONDIŢII (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sală dotată cu tehnică de calcul si internet
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/proiectului	Sală dotată cu materiale specifice

6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijlloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	
Aptitudini (Abilități)	Studentul/Absolventul: Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: Identifică acte, acțiuni și activități motrice. Oferă consultanță în alegerea formelor de organizare și practicare a activităților, în funcție de contextul și scopurile specifice. Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu.	

7. Conținuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Introducere in kinesiologie	Față în față	Prelegerea, explicația, descrierea, conversația.	1
Bazele teoretice ale kinesiologiei			2
Sistem osos – anatomie aplicata			1
Sistem muscular – anatomie aplicata			2
Sistem articular – anatomie aplicata			1
Sistem nervos – anatomie aplicata			2
Mersul			2
Efortul si oboseala in activitatatile de miscare			2
Fitness-ul – sinteza capacitatii de miscare			1
Bibliografie:			
Sbenghe, T. (1987). Kinetologie - profilactica terapeutica si de recuperare Sbenghe, T. (2002). Kinesiologie – stiinta miscarii , Bucuresti Rusu, L. (2007). Interventia kinetica in afectiunile sistemului neuromioartrokinetic, Craiova			
7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Introducere in kinesiologie	Față în față	Explicația, descrierea, observația, demonstrația, exersarea, evaluarea învățării.	2
Bazele teoretice ale kinesiologiei			4
Sistem osos – anatomie aplicata			2
Sistem muscular – anatomie aplicata			4
Sistem articular – anatomie aplicata			2
Sistem nervos – anatomie aplicata			4
Mersul			4
Efortul si oboseala in activitatatile de miscare			4
Fitness-ul – sinteza capacitatii de miscare			2
Bibliografie:			
Sbenghe, T. (1987). Kinetologie - profilactica terapeutica si de recuperare Sbenghe, T. (2002). Kinesiologie – stiinta miscarii , Bucuresti Rusu, L. (2007). Interventia kinetica in afectiunile sistemului neuromioartrokinetic, Craiova			

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

Continutul disciplinei este in concordanta cu programele celorlalte centre universitare din tara si din strainatate, urmarind totodata facilitarea insertiei viitorilor absolventilor pe piata muncii

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Participare activă la cursuri	Examen scris	50%
9.5. Activităţi aplicative	Capacitatea de a opera cu cunostintele asimilate	Evaluare practică Observaţie sistematică	50%
9.6. Standard minim de performanţă			
Sa indeplineasca conditiile minime de prezenta conform cerintelor Sa obtina, conform baremului, nota 5 la examinarea finala de testare a cunostintelor			

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Lect.univ.dr. Ghiaţă Irina

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament
.....

ROMANIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
Educație Fizică și Sport/Teorie și Metodică a Activităților Motrice
Craiova, Str. Brestei, nr.146, 200585,
tel: +40 251 422 743, +40 252 319 303 e-mail:
secretariat.sport@ucv.ro

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			PRACTICA ÎN CENTRE DE AGREMENT ȘI AVENTURĂ				
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de seminar/ laborator			Lect.univ.dr. Minoiu Veronica				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	DOP

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

3.1. Numărul de 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/sapt.					22
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					6
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					0
Examinări					2
Alte activități.....					0
3.7. Total ore studiu individual					22
3.8. Total ore pe semestru					50
3.9. Numărul de credite					2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	-
4.2. de competențe	Aptitudini motrice de bază; disponibilitate pentru activități outdoor.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	-
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Lucrările practice se desfășoară în spații de agrement și aventură, atât în medii naturale, cât și în medii amenajate artificial (zone de

	parc, zone urbane și zone forestiere), precum și în unități partenere autorizate, în funcție de planificare. Participarea este condiționată de echipament sportiv adecvat, respectarea normelor SSM și a indicațiilor cadrului didactic. Se utilizează materiale specifice: hărți de orientare, busole, benzi de marcaj, echipamente SportIdent, balize („lampioane") etc.

6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	Studentul/Absolventul: 1. Explică structurile și funcționarea bazelor de agrement, tipurile de activități disponibile și reglementările de siguranță. 2. Explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative și organizaționale. 3. Definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice în centre de agrement și de aventură. 4. Explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.
Aptitudini (Abilități)	Studentul/Absolventul: 1. Aplică tehnicile didactice în practică, gestionează un grup de elevi. 2. Selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire și le adaptează în funcție de particularitățile practicanților. 3. Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. 4. Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse. 5. Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței, în funcție de principiile și metodele învățate. 6. Utilizează harta și busola și se adaptează la condiții de vreme variate (în aplicațiile specifice disciplinei).
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: 1. Argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice. 2. Exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare (inclusiv rolul de coordonator). 3. Gestionează timpul și resursele didactice în cadrul activităților practice. 4. Evaluează feedback-ul participanților și propune îmbunătățiri pentru activitățile desfășurate. 5. Descrie managementul unei baze de agrement, inclusiv organizarea de evenimente și gestionarea diverselor activități recreaționale. 6. Are abilitatea de a organiza excursii, de a coordona grupuri și de a rezolva probleme în situații neprevăzute.

7. Conținuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
-	—	—	0
7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Echipamente și materiale specifice (hărți, busolă, marcaje, SportIdent, balize). Verificări, proceduri, roluri.			2
Metode și forme de organizare a activităților practice. Planificarea unei ședințe; organizarea pe stații/ateliere.			2
Jocuri și exerciții de inițiere/teambuilding, comunicare, leadership.			2

Orientare: jocuri tematice,trasee și exerciții în mediu urban/parc	aplicații practice	Conversația, explicația, demonstrația	4
Activități de aventură în medii amenajate (centre/parcuri de aventură) – reguli, roluri, conduită și siguranță (unde este cazul: obstacole/echilibru/instalații).			2
Proiectare program recreativ/aventură: obiective, conținut, logistică, evaluare, analiză de risc.			2
Evaluare practică integrată: parcurs aplicativ + conducere activitate; debriefing final.			2

Bibliografie:

1. International Orienteering Federation (IOF) – Competition Rules; International Specification for Orienteering Maps (ISOM).
2. Minoiu, V,. 2020. 100 exerciții de gimnastică recomandate în timpul liber. Editura Universitaria Craiova.

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

Conținuturile disciplinei sunt corelate cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor din domeniul educației fizice și sportului, prin accentul pus pe competențe aplicative: organizarea și conducerea activităților recreaționale și de aventură, managementul riscului și al siguranței, utilizarea instrumentelor specifice de orientare și evaluarea participanților. Activitățile practice dezvoltă capacitatea de proiectare și livrare de programe în centre de agrement și în medii outdoor, în concordanță cu cerințele actuale ale pieței muncii.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Nu se aplică.	—	-
9.5. Seminar/laborator	Participare activă; respectarea normelor de siguranță; execuții tehnice și organizare în aplicații.	Observație sistematică; evaluare continuă pe baza fișelor/grilelor; probe practice pe parcurs.	60%
	Proiect practic integrat/portofoliu	evaluarea proiectului/portofoliului; feedback și autoevaluare.	40%
9.6. Standard minim de performanță: Îndeplinirea cerințelor de siguranță și conduită, prezență activă (minimum 75%), realizarea unui parcurs aplicativ (orientare/stații/ateliere) la nivel minim acceptat, participarea la proiectul practic (plan + implementare), cu obținerea notei minime 5.			

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Lect.univ.dr. Minoiu Veronica

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament,
.....

ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, **e-mail:** secretariat.sport@ucv.ro

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă - CUDTS

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			**Teoria și Metodica Educației Fizice și Sportului**				
2.2. Titularul activităţilor de curs			Conf. univ. dr. Gabriel Ioan Mangra				
2.3. Titularul activităţilor de seminar/ laborator			Conf. univ. dr. Gabriel Ioan Mangra				
2.4. Anul de studiu	**I**	2.5. Semestrul	**I**	2.6. Tipul de evaluare	**E**	2.7. Regimul disciplinei	**DOB**

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învăţământ	**56**	din care: 3.5 curs	**28**	3.6. seminar/laborator	**28**
Distribuţia fondului de timp - ore/sapt.					44
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					10
Tutoriat					-
Examinări					4
Alte activităţi.....					8
3.7. Total ore studiu individual					44
3.8. Total ore pe semestru					100
3.9. Numărul de credite					4

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	-
4.2. de competenţe	Utilizarea adecvată a terminologiei specifice domeniului

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sală dotată cu videoproiector și internet
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului	Sală de sport dotată cu materiale și aparate specifice.

6. Obiectivele disciplinei - rezultate aşteptate ale învăţării la formarea cărora contribuie parcurgerea şi promovarea disciplinei

Cunoştinţe	Studentul/Absolventul explică şi interpretează concepte generale, principii şi metode de bază din domeniul motricităţii umane, al organizării şi conducerii activităţii specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiţionale, terapeutice şi organizaţionale.
Aptitudini (Abilităţi)	Studentul/Absolventul: -Explică şi execută corect diverse lovituri, are capacitatea de a participa în meciuri şi de a evalua jocul propriu. -Executa corect loviturile specifice în badminton, tenis, tenis de masă pentru a maximiza eficienţa jocului
Responsabilitate şi autonomie	Studentul/Absolventul: Argumentează în mod autonom şi responsabil aplicarea cunoştinţelor teoretice şi practice. Demonstrează autonomie în analiza şi caracterizarea problematicii specifice domeniului. Realizează lucrări, rapoarte şi prezentări de specialitate în format digital Identifică şi rezolvă probleme de specialitate aplicând tehnici de lucru şi de cercetare adaptate condiţiilor şi scopului activităţilor pe care le desfăşoară Exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare (inclusiv rolul de coordonator al acestora).

7. Conţinuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului - disciplină de bază a educaţiei fizice	Faţă în faţă	Prelegerea. Dezbaterea. Explicatia. Metode interactive. Utilizarea de filme adecvate tematicii prezentate.	2
2. Principalele noţiuni ale teoriei şi metodicii educaţiei fizice şi sportului			2
3. Funcţiile educaţiei fizice şi sportului			2
4. Obiectivele educaţiei fizice şi sportului			2
5. Principiile de instruire în educaţia fizică şi antrenamentul sportiv			2
6. Calităţile motrice: Viteza. Factorii care condiţionează viteza. Formele de manifestare a vitezei. Metodica dezvoltării vitezei.			2
7. Calităţile motrice: Îndemânare. Factorii care condiţionează îndemânarea. Formele de manifestare a îndemânării. Metodica dezvoltării îndemânării.			2
8. Calităţile motrice: Forta. Factorii care condiţionează forţa. Formele de manifestare a fortei. Metodica dezvoltării fortei.			2
9. Calităţile motrice: Rezistenţa. Factorii care condiţionează rezistenţa. Formele de manifestare a rezistenţei. Metodica dezvoltării rezistenţei.			2
10. Deprinderile şi priceperile motrice			2
11. Lecţia de educaţie fizică – tipologie			2
12. Lecţia de educaţie fizică – conţinut			2
13. Lecţia de educaţie fizică – structură			2
14. Evaluarea şi evidenţa în educaţie fizică şi sport			2

Bibliografie:

1. Cătăneanu, M., S., Ungureanu, A. (2011). *Educaţie fizică şi sportivă şcolară – Teoria şi metodica predării.* Craiova: Editura Universitaria.
2. Dăian, G. (2010). *Volei – Activitate curriculară.* Craiova: Arves.
3. Frăsineanu, E. S (coord.), Ştefan, M. A., Popescu, A.M., Novac, C., Mogonea, F., Mogonea, F.R., Ilie, V., Călin, R.A. (2014). *Ghid de practică pedagogică.* Craiova: Editura Sitech.

4. Mangra, G.I. (2008) - *Tenis de masă*, Editura Universitaria Craiova.
5. Mangra, G.I. (2005) - *Exerciţii şi jocuri dinamice*, Editura Universitaria Craiova.
6. Mangra, G.I. (2004) - *Managementul sportului*, Editura Universitaria Craiova.
7. Mangra, G.I., Popa, G.M., Gheţu, R.B., (2004) - *Exerciţii şi jocuri motrice pentru şcolari*, Editura Universitaria Craiova.
8. Popescu, M.A. (2014). *Didactica domeniului și dezvoltări în didactica specialității, între întrebări și răspunsuri*. Craiova: Editura Sitech.
9. Ungureanu – Dobre, A. (2015). *Didactica Specialităţii - Educaţie Fizică Şi Sport - Nivelul I - Curs De Bază.* Bucureşti: Editura BREN.
10. Ungureanu, A. (2009). *Metodica educaţiei fizice şi sportului*. Craiova: Universitaria.
11. Ungureanu, A. (2010). *Predarea lecţiei de educaţie fizică prin jocuri de mişcare*. Craiova: Universitaria.

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului - disciplină de bază a educaţiei fizice	Față în față	Studiul de caz, problematizarea, simularea de si Studiul de caz, problematizarea, simularea de situații.	2
2.Principalele noţiuni ale teoriei şi metodicii educaţiei fizice şi sportului			2
3.Funcţiile educaţiei fizice şi sportului			2
4.Obiectivele educaţiei fizice şi sportului			2
5.Principiile de instruire în educaţia fizică şi antrenamentul sportiv			2
6.Calităţile motrice: Viteza. Factorii care condiţionează viteza. Formele de manifestare a vitezei. Metodica dezvoltării vitezei.			2
7.Calităţile motrice: Îndemânare. Factorii care condiţionează îndemânarea. Formele de manifestare a îndemânării. Metodica dezvoltării îndemânării.			2
8.Calităţile motrice: Forta. Factorii care condiţionează forţa. Formele de manifestare a fortei. Metodica dezvoltării fortei.			2
9.Calităţile motrice: Rezistenţa. Factorii care condiţionează rezistenţa. Formele de manifestare a rezistenţei. Metodica dezvoltării rezistenţei.			2
10,Deprinderile şi priceperile motrice			2
11.Lecţia de educaţie fizică – tipologie			2
12.Lecţia de educaţie fizică – conţinut			2
13.Lecţia de educaţie fizică – structură			2
14.Evaluarea şi evidenţa în educaţie fizică şi sport			2

Bibliografie:

1. Cătăneanu, M., S., Ungureanu, A. (2011). *Educaţie fizică şi sportivă şcolară – Teoria şi metodica predării.* Craiova: Editura Universitaria.
2. Dăian, G. (2010). *Volei – Activitate curriculară*. Craiova: Arves.
3. Frăsineanu, E. S (coord.), Ştefan, M. A., Popescu, A.M., Novac, C., Mogonea, F., Mogonea, F.R., Ilie, V., Călin, R.A. (2014). *Ghid de practică pedagogică*. Craiova: Editura Sitech.
4. Mangra, G.I. (2008) - *Tenis de masă*, Editura Universitaria Craiova.
5. Mangra, G.I. (2005) - *Exerciţii şi jocuri dinamice*, Editura Universitaria Craiova.
6. Mangra, G.I. (2004) - *Managementul sportului*, Editura Universitaria Craiova.
7. Mangra, G.I., Popa, G.M., Gheţu, R.B., (2004) - *Exerciţii şi jocuri motrice pentru şcolari*, Editura Universitaria Craiova.
8. Popescu, M.A. (2014). *Didactica domeniului și dezvoltări în didactica specialității, între întrebări și răspunsuri*. Craiova: Editura Sitech.
9. Ungureanu – Dobre, A. (2015). *Didactica Specialităţii - Educaţie Fizică Şi Sport - Nivelul I - Curs De Bază.* Bucureşti: Editura BREN.

10. Ungureanu, A. (2009). *Metodica educaţiei fizice şi sportului*. Craiova: Universitaria.
11. Ungureanu, A. (2010). *Predarea lecţiei de educaţie fizică prin jocuri de mişcare*. Craiova: Universitaria.

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

Prin conţinutul său, disciplina formează competenţe specifice predării şi aplicării conţinutului formativ al Teoriei și metodicii educației fizice și sportului școlar, corespunzatoare cerinţelor profesiei prevăzute RNCIS, COR şi EQF

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Participare activă la cursuri	Examen	75%
9.5. Seminar/laborator	S: Participare activă la lucrările practice	Susținere portofoliu	25%
9.6. Standard minim de performanţă (volumul de cunoştinţe minim necesar pentru promovarea disciplinei şi modul în care se verifică stăpânirea lui)			
Pentru obținerea notei 5: însuşirea minimală a noţiunilor, ideilor, teoriilor generale. însuşirea minimală a problemelor de bază specifice disciplinei; elaborarea portofoliului ştiinţific impus;			

Data completării

01.09.2025

Titular de disciplină,
Conf. univ. dr. Mangra Gabriel Ioan

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf .univ. dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament,
.....

ROMÂNIA

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE

FIȘA DISCIPLINEI

ANUL UNIVERSITAR 2025-2026

1. DATE DESPRE PROGRAM

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă -CUDTS

2. DATE DESPRE DISCIPLINĂ

2.1 Denumireadisciplinei			**Teorie și practică în sporturile de iarnă - schi**				
2.2 Titularul activităţilor de curs			**BRABIESCU CĂLINESCU MARIA LUMINIȚA**				
2.3 Titularul activităţilor aplicative							
2.4 Anul de studiu	**I**	2.5 Semestrul	**I**	2.6 Tipul de evaluare	**C**	2.7 Regimul disciplinei (obligativitate)	**DOB**

3. TIMPUL TOTAL ESTIMAT (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	3.2 din care: curs	1	3.3seminar/ laborator/proiect	0
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**14**	3.5 din care: curs	**14**	3.6.seminar/ laborator/proiect	0
Distribuţia fondului de timp					36 ore
▪ Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					12
▪ Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					7
▪ Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					9
▪ Tutoriat					-
▪ Examinări					4
▪ Alte activităţi: consultaţii, cercuri studențești					4
3.7.Total ore studiu individual					36
3.8 .Total ore pe semestru					50
3.9. Numărul de credite					2

4. PRECONDIŢII (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Obţinerea numărului de credite la disciplina Teorie şi practică în sporturile de iarnă - schi
4.2 . de competenţe	Cunoaşterea terminologiei şi tehnicii specifice; Descrierea corectă a diferitelor procedee tehnice precum si prezentarea probelor intalnite in cadrul Campionatelor Modiale cat si Jocurile Olimpice

5. CONDIŢII (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs dotată cu aparatură de videoproiecţie, calculator, internet
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	

6. OBIECTIVELE DISCIPLINEI - REZULTATE AȘTEPTATE ALE ÎNVĂȚĂRII LA FORMAREA CĂRORA CONTRIBUIE PARCURGEREA ȘI PROMOVAREA DISCIPLINEI

Cunoștințe	Studentul/Absolventul: - înțelege principiile tehnice ale sporturilor de iarna, regulile FIS, cunoașterea echipamentului.
Aptitudini (Abilități)	Studentul/Absolventul: - Are abilitatea de a executa procedee specifice schiului alpin și de a le adapta la diferite condiții ale terenului.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: - Are capacitatea de a transmite noțiuni specifice precum: gestionarea echipamentului și respectarea regulilor privind utilizarea pârtiilor de schi.

7. CONTINUTURI

7.1.Curs (unităţi de conţinut)	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Nr. ore
Sporturile de iarnă, apariţia şi dezvoltarea lor.	față în față	Prelegere Expunere, Prezentare PPT	1
Selectarea, folosirea şi întreţinerea materialelor şi echipamentului specific			1
Linii metodice de învăţare a schiului alpin			1
Factori favorizanţi şi factori limitativi ai procesului instructiv			1
Bazele tehnicii şi tehnica schiului alpin - aspecte teoretice prioritare;			1
Învăţarea tehnicii schiului alpin - Întoarcerea de pe loc şi mersul pe schiuri			1
Tehnica şi metodica învăţării coborârii directe			1
Tehnica şi metodica învăţării coborârii oblice			1
Tehnica şi metodica învăţării frânărilor			1
Trecerea denivelărilor de teren			1
Ocolirile			1
Tehnica şi metodica învăţării schimbării direcţiei din alunecare			1
Aspecte teoretice şi tehnice ale schiului fond, biatlonului şi al săriturilor de la trambulină			1
Particularităţi metodice privind predarea schiului alpin in invatamantul primar, gimnazial si liceal			1

Bibliografie

1.Brabiescu Călinescu, L., Calinescu, G. (2011). *Schi alpin. Manualul Începătorului.* Craiova: Editura Universitaria.ISBN 978-606-510-408-2

2.Brabiescu Călinescu, L. (2023). *Programarea si planificarea în schiul alpin.* Editie revizuita si adaugita. Craiova: Editura Universitaria. ISBN 978-606-14-1930-2

3.Brabiescu Călinescu Luminiţa, (2015), Optimizarea metodologiei de predare si instruire a tehnicii specifice schiului alpin, Edit Sitech, Craiova.

4.Călinescu George, Brabiescu Călinescu Luminiţa (2011), Schi alpin, Manualul începătorului, Ed. Universitaria, Craiova

5.Bogdan Tudor, Lazăr Lăcrimioara (2011) – Schi Alpin pentru copii, Cluj Napoca, Editura Risoprint

6.Grigoraş P. & colab. (2011) – Sistemul metodic oficial pentru predarea tehnicii schiului alpin, în Romania, Şcoala Română de Schi.

7. Greg, G. (2021). Youcanski.com: https://youcanski.com/en/juniors-and-modern-technique

8. COROBORAREA CONȚINUTURILOR DISCIPLINEI CU AȘTEPTĂRILE REPREZENTANȚILOR COMUNITĂȚII EPISTEMICE, ASOCIAȚIILOR PROFESIONALE ȘI ANGAJATORI REPREZENTATIVI DIN DOMENIUL AFERENT PROGRAMULUI

Prin conținutul său, disciplina formează competențe specifice predării și aplicării conținutului formativ al schiului, corespunzatoare cerințelor profesiei prevăzute RNCIS, COR și EQF

9. EVALUARE

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Participarea activa Prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice schiului	colocviu	100%
9.5 Activități aplicative	-	-	-
9.6 Standard minim de performanță (volumul de cunoștințe minim necesar pentru promovarea disciplinei și modul în care se verifică stăpânirea lui) Obținerea numărului de credite la disciplina - Teorie și practică în sporturile de iarnă – schi și Aplicații practice discipline sportive de iarnă			

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Conf.univ.dr. Brabiescu Călinescu Luminița

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament
.....

ROMANIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, **e-mail:** secretariat.sport@ucv.ro

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă – C.U.D.T.S.

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			BAZELE GENERALE ALE ATLETISMULUI				
2.2. Titularul activităţilor de curs			Conf.univ.dr. Albină Constantin				
2.3. Titularul activităţilor de seminar/ laborator			Conf.univ.dr. Albină Constantin				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DOB

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învăţământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. seminar/laborator	28

Distribuţia fondului de timp - ore/sapt.	69h
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe	17h
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	12h
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri	10h
Tutoriat	-
Examinări	2h
Alte activităţi.....	28h
3.7. Total ore studiu individual	69
3.8. Total ore pe semestru	125
3.9. Numărul de credite	5

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	•
4.2. de competenţe	•

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	• Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecţie
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului	• Teren şi sală de atletism

6. Obiectivele disciplinei - rezultate aşteptate ale învăţării la formarea cărora contribuie parcurgerea şi promovarea disciplinei

Cunoştinţe	Studentul/Absolventul - defineşte şi clasifică diferitele tipuri de exerciţii fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităţilor motrice.
Aptitudini (Abilităţi)	Studentul/Absolventul: - Identifică forma şi conţinutul exerciţiului fizic. - Selectează exerciţii fizice în funcţie de finalitatea acestora. - Exemplifică diferite tipuri de exerciţii fizice.
Responsabilitate şi autonomie	Studentul/Absolventul: - Caracterizează diferite tipuri de exerciţii fizice în funcţie de un set de criterii prestabilite. - Alege forme de organizare a exerciţiilor fizice în funcţie de obiectivele de instruire urmărite. - Organizează grupuri de practicanţi ai exerciţiilor fizice în funcţie de finalitatea activităţilor motrice şi de resurse. - Selectează exerciţii fizice în funcţie de particularităţile practicanţilor.

7. Conţinuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1.Introducere în problematica atletismului . scurt istoric, atletismul sport prioritar în sistemul nostru de educaţie fizică şi sport. Nivelul actual al dezvoltării atletismului pe plan intern şi internaţional şi în cadrul IPC (International Paralympic Committee)	faţă în faţă	prelegere	2 h
2.Obiectul şi problemele teoriei şi metodicii atletismului, izvoare şi legătura cu alte ştiinţe şi discipline (sistemul de organizare al atletismului)			2 h
3.Iniţierea în atletism – şcoala alergării			4 h
4.Iniţierea în atletism – şcoala săriturii			4 h
5.Iniţierea în atletism – şcoala aruncării			4 h
6.Etapele învăţării exerciţiilor din atletism			2 h
7.Schema tip a învăţării exerciţiilor de alergare, sărituri şi aruncări			2 h
8.Atletismul în kinetoterapie. Beneficile atletismului pentru copiii şi adulţii cu nevoi speciale			2 h
9.Lecţia de atletism la elevii cu cerinţe educative speciale (CES)			2 h
10.Prevenirea si corectarea deficientelor cu ajutorul exercitiilor atletice			2 h
11.Posibile riscuri de accidentării în atletism			2 h

Bibliografie:

1. Albină, A.E.,(2016) - Tehnica probelor atletice predate în şcoală, Ed. Sitech, Craiova.
2. Albină, A.E., Albină, C.,(2016) Atletism-curs practico-metodic, Ed. Sitech, Craiova.
3. Dragomir Marcela (2009) - Atletism - metodica predării şi regulament, aria vocaţionlă şi extracurriculară, Ed. Universitaria, Craiova.
4. Dragomir Marcela,(2008) - Atletism - tehnica predării, aria vocaţională şi extracurriculară, Ed. Universitaria, Craiova, 2008.
5. Dragomir Marcela, Albină A.,(2006) Atletism în şcoală, Ed. Universitaria, Craiova.
6. Dragomir Marcela,(2001) - Tehnica probelor de alergări şi sărituri, Ed. Universitaria, Craiova.
7. Dragomir, Marcela,(2001) - Tehnica exercitiilor de aruncari, Ed. Universitaria, Craiova.

8. Dragomir,Marcela,(2001) - Determinarea continutului optim al conceptului educational realizat pe baza tehnologiilor didactice adecvate mijloacelor atletismului si jocurilor dinamice, Ed. Universitaria, Craiova.
9. Dragomir M., Albina A., Albina C-tin.,(2001) - Regulamentul concursurilor de atletism, Reprografia Universităţii din Craiova.

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1.Metodica învăţării exerciţiilor din şcoala alergării.	faţă în faţă	explicaţia demonstraţia	4 h
2.Metodica învăţării exerciţiilor din şcoala săriturilor.			4 h
3.Metodica învăţării exerciţiilor din şcoala aruncărilor.			4 h
4.Metodica învăţării pasului lansat de semi-fond. Jocuri.			4 h
5.Metodica învăţării pasului lansat de viteză. Jocuri.			3 h
6.Metodica învăţării săriturii în lungime cu ghemuire şi 1 şi ½ paşi în zbor. Jocuri.			3 h
7.Metodica învăţării săriturii în înălţime cu păşire. Jocuri.			3 h
8.Metodica învăţării aruncării mingii de oină. Jocuri.			3 h

Bibliografie:

1. Albină, A.E.,(2016) - Tehnica probelor atletice predate în şcoală, Ed. Sitech, Craiova.
2. Albină, A.E., Albină, C.,(2016) Atletism-curs practico-metodic, Ed. Sitech, Craiova.
3. Dragomir Marcela (2009) - Atletism - metodica predării şi regulament, aria vocaţionlă şi extracurriculară, Ed. Universitaria, Craiova.
4. Dragomir Marcela,(2008) - Atletism - tehnica predării, aria vocaţională şi extracurriculară, Ed. Universitaria, Craiova, 2008.
5. Dragomir Marcela, Albină A.,(2006) Atletism în şcoală, Ed. Universitaria, Craiova.
6. Dragomir Marcela,(2001) - Tehnica probelor de alergări şi sărituri, Ed. Universitaria, Craiova.
7. Dragomir, Marcela,(2001) - Tehnica exercitiilor de aruncari, Ed. Universitaria, Craiova.
8. Dragomir,Marcela,(2001) - Determinarea continutului optim al conceptului educational realizat pe baza tehnologiilor didactice adecvate mijloacelor atletismului si jocurilor dinamice, Ed. Universitaria, Craiova.
9. Dragomir M., Albina A., Albina C-tin.,(2001) - Regulamentul concursurilor de atletism, Reprografia Universităţii din Craiova.

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

Conţinutul disciplinei este coroborat aşteptările reprezentanţilor comunităţii, a asociaţiilor profesionale şi angajatorilor (Inspectoratul Şcolar Judeţean, Cluburi Sportive, Federaţia Română de Atletism) respectând cerinţele regulamentelor Federaţiei Române de Atletism.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Evaluarea cunoştiinţelor despre tehnica exerciţiilor atletice şi aplicarea lor corectă în lecţiile de educaţie fizică şi sport	Evaluare scrisă – grilă	60%

9.5. Seminar/laborator	**LP** Verificarea gradului de însuşire a capacităţii de selectare şi demostrare a exerciţiilor atletice folosite în lecţia de educaţie fizică şi sport din şcoală	Evaluare practică	40%
9.6. Standard minim de performanţă			
- Standard minim de performanţă (volumul de cunoştinţe minim necesar pentru promovarea disciplinei şi modul în care se verifică stăpânirea lui). - Cunoaşterea şi aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor specifice atletismului din planurile de lecţie din şcoală.			

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Conf.univ.dr. Albină Constantin

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament,
.....

ROMANIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, **e-mail:** secretariat.sport@ucv.ro

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă - CUDTS

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			BAZELE GENERALE ALE GIMNASTICII				
2.2. Titularul activităţilor de curs			Lect.univ.dr. Dumitru Roxana				
2.3. Titularul activităţilor de seminar/ laborator			Lect.univ.dr. Dumitru Roxana				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DOB

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învăţământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp - ore/sapt.					69
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					21
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					20
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activităţi.....					6
3.7. Total ore studiu individual					69
3.8. Total ore pe semestru					125
3.9. Numărul de credite					5

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	•
4.2. de competenţe	•

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	• Sală dotată cu tehnică de calcul si internet
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului	• Sală de gimnastică

6. Obiectivele disciplinei - rezultate aşteptate ale învăţării la formarea cărora contribuie parcurgerea şi promovarea disciplinei

Cunoştinţe	Studentul/Absolventul: - defineşte şi clasifică diferitele tipuri de exerciţii fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităţilor motrice.
Aptitudini (Abilităţi)	Studentul/Absolventul: - Identifică forma şi conţinutul exerciţiului fizic. - Selectează exerciţii fizice în funcţie de finalitatea acestora. - Exemplifică diferite tipuri de exerciţii fizice
Responsabilitate şi autonomie	Studentul/Absolventul: - Caracterizează diferite tipuri de exerciţii fizice în funcţie de un set de criterii prestabilite. - Alege forme de organizare a exerciţiilor fizice în funcţie de obiectivele de instruire urmărite. - Organizează grupuri de practicanţi ai exerciţiilor fizice în funcţie de finalitatea activităţilor motrice şi de resurse. - Selectează exerciţii fizice în funcţie de particularităţile practicanţilor

7. Conţinuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Repere istorice ale dezvoltării gimnasticii, surse de structurare a ramurilor sale	faţă în faţă	prelegere	2h
2. Gimnastica – parte componentă a sistemului de educaţiei fizică şi sport			2h
3. Ştiinţa educaţiei fizice şi sportului – sursă de selectare a conţinutului gimnasticii			2h
4. Importanţa şi caracteristicile gimnasticii, obiectivele şi sarcinile sale			2h
5. Ramurile şi mijloacele gimnasticii			2h
6. Operanţii de bază ai sistemului gimnasticii şi ai domeniului în general			2h
7. Motricitatea umană şi legile mişcării motrice			2h
8. Bazele generale ale mişcărilor			2h
9. Reguli de comunicare a operanţilor simpli şi complecşi în gimnastica de bază			2h
10. Rolul şi locul acţiunilor de front şi formaţii			2h
11. Structurarea complexelor de exerciţii în funcţie de scopul urmărit			2h
12. Formarea şi dezvoltarea deprinderilor motrice de bază			2h
13. Conţinutul, locul şi rolul deprinderilor aplicativ-utilitare			4h

Bibliografie:

1. Orţănescu, D. (2000). *Gimnastica în şcoală*, Ed., Scorilo, Craiova
2. Orţănescu, D., Nanu, M.C. (2001). *Gimnastica de bază în învăţământul superior de educaţie fizică şi sport. Formarea studenţilor în vederea predării competente a conţinutului*, Ed., Universitaria, Craiova
3. Orţănescu, D., Nanu, M.C. (2002). *Gimnastica de bază – Dezvoltarea capacităţii motrice prin mijloace specifice*, Ed., Universitaria, Craiova
4. Orţănescu, D. (2008). *Mijloacele gimnasticii de bază*, Ed. Universitaria, Craiova
5. Orţănescu, D., Nanu, M.C., Popescu, S., Cosma, G. (2016). *Gimnastica în şcoală*, Ed. Sitech, Craiova

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Cerinţe ale disciplinei pentru activităţile			2h

practice	față în față	explicația demonstrația	
2. Exercițiile de front și formații ca mijloace de organizare a activității și de pregătire a organismului pentru efort			2h
3. Conținutul complexelor de exerciții și structurarea componentelor lor			2h
- Exerciții pentru segmentul cap-gât și pentru brațe			2h
- Exerciții pentru brațe și picioare simultan			2h
- Exerciții pentru trunchi			2h
- Exerciții pentru ușoară forță brațe, abdomen, spate			2h
- Exerciții pentru sărituri și de respirație			2h
4. Conducerea unor structuri de exerciții de front și formații			4h
5. Conducerea unor structuri de exerciții de dezvoltare fizică generală			4h
6. Verificare practico-metodică			4h

Bibliografie:

1. Orțănescu, D. (2000). *Gimnastica în școală*, Ed., Scorilo, Craiova
2. Orțănescu, D., Nanu, M.C. (2001). *Gimnastica de bază în învățământul superior de educație fizică și sport. Formarea studenților în vederea predării competente a conținutului*, Ed., Universitaria, Craiova
3. Orțănescu, D., Nanu, M.C. (2002). *Gimnastica de bază – Dezvoltarea capacității motrice prin mijloace specifice*, Ed., Universitaria, Craiova
4. Orțănescu, D. (2008). *Mijloacele gimnasticii de bază*, Ed. Universitaria, Craiova
5. Orțănescu, D., Nanu, M.C., Popescu, S., Cosma, G. (2016). *Gimnastica în școală*, Ed. Sitech, Craiova

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

Prin conținutul său, disciplina formează competențe specifice predării și aplicării conținutului formativ al gimnasticii de bază, corespunzatoare cerințelor profesiei prevăzute RNCIS, COR și EQF	

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	participare activă la cursuri	examen	70%
9.5. Seminar/laborator	Aplicarea corectă a exercițiilor specifice; Capacitatea de analiză și corectare a greșelilor;	evaluare practică; observație sistematică.	30%
9.6. Standard minim de performanță			
- Cunoașterea mijloacelor gimnasticii de bază și a potențialului aplicativ al acesteia reflectată în cadrul verificărilor periodice			

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Lect.univ.dr. Dumitru Roxana
Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin
Semnătura directorului de departament,
.....

ROMANIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, **e-mail:** secretariat.sport@ucv.ro

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă - CUDTS

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			COMUNICARE ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ				
2.2. Titularul activităţilor de curs			Lect. univ. dr. Păsărin Leonardo - Daniel				
2.3. Titularul activităţilor de seminar/ laborator			Lect. univ. dr. Păsărin Leonardo - Daniel				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	DOP

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învăţământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6. seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp - ore/sapt.					
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					15h
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					8h
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					8h
Tutoriat					-
Examinări					2h
Alte activităţi.....					-
3.7. Total ore studiu individual					33
3.8. Total ore pe semestru					75
3.9. Numărul de credite					3

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	• Organizarea și conducerea structurilor sportive
4.2. de competenţe	• Capacitatea de organizare a competițiilor sportive

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	• Sală dotată cu tehnică de calcul si internet
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului	• Sală dotată cu tehnică de calcul si internet

6. Obiectivele disciplinei - rezultate aşteptate ale învăţării la formarea cărora contribuie parcurgerea şi promovarea disciplinei

Cunoştinţe	Studentul/Absolventul: Explică şi descrie principiile comunicării eficiente în contextul sportiv şi educaţional, inclusiv comunicarea verbală şi non-verbală.
Aptitudini (Abilităţi)	Studentul/Absolventul: Are abilitatea de a interacţiona eficient cu diferite audienţe, inclusiv sportivi, colegi şi personal din domeniul sportului.
Responsabilitate şi autonomie	Studentul/Absolventul: Promovează şi facilitează discuţii constructive în grupuri, privind rezolvarea conflictelor şi colaborarea în echipe.

7. Conţinuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Comunicarea verbală şi nonverbală în lecţia de educaţie fizică	faţă în faţă	prelegere	2 ore
Feedbackul în procesul de predare-învăţare a educaţiei fizice			2 ore
Comunicarea cu elevii cu nevoi educaţionale speciale			2 ore
Gestionarea conflictelor şi a comportamentelor nedorite			2 ore
Motivarea elevilor prin comunicare eficientă			2 ore
Gestionarea conflictelor şi fair-play-ul prin comunicare în jocurile sportive			4 ore

Bibliografie:

Abric, J.C. (2002). Psihologia comunicării. Editura Polirom, Iaşi
Epuran, M. Holdevici, I. Tonita, F. (2001). Psihologia Sportului de performanţă - teorie şi practică. Editura FEST, Bucureşti
Gavriluţă C, Gavriluţă N., 2010. Sociologia Sportului, Teorii, metode, aplicaţii. Editura Polirom,
Graur, E. (2001). Tehnici de comunicare. Editura Mediamira, Cluj-Napoca
Iluţ, P. (2001) Sinele şi cunoaşterea lui. Editura Polirom, Iaşi

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Analiza comunicării nonverbale în contexte sportive	faţă în faţă	explicaţia demonstraţia	8 ore
Workshop de feedback constructiv			4 ore
Comunicarea incluzivă - Studii de caz			4 ore
Tehnici de gestionare a conflictelor - Role-play			4 ore
Crearea mesajelor motivaţionale			4 ore
Simulare de întâlniri cu părinţii şi comunicare instituţională			4 ore

Bibliografie:

Abric, J.C. (2002). Psihologia comunicării. Editura Polirom, Iaşi
Epuran, M. Holdevici, I. Tonita, F. (2001). Psihologia Sportului de performanţă - teorie şi practică. Editura FEST, Bucureşti

Gavriluţă C, Gavriluţă N., 2010. Sociologia Sportului, Teorii, metode, aplicaţii. Editura Polirom,
Georgescu, F. (1979). Îndrumar pentru cercetarea sociologică în cultura fizică. Bucureşti, Editura Sport-Turism
Graur, E. (2001). Tehnici de comunicare. Editura Mediamira, Cluj-Napoca
Iluţ, P. (2001) Sinele şi cunoaşterea lui. Editura Polirom, Iaşi

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

Prin conţinutul său, disciplina formează cooperarea cu cerintele echipelor tehnice ale asociatiilor sportive, specific sportului practicat, corespunzatoare cerinţelor profesiei prevăzute RNCIS, COR şi EQF

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	participare activă la cursuri	examen	70%
9.5. Seminar/laborator	prezenţă	evaluare practică; observaţie sistematică.	30%
9.6. Standard minim de performanţă			
Cunoasterea principalelor probleme referitoare la legislația sportivă			

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Lect.univ.dr. Păsărin Daniel

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament,
.....

ROMANIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, **e-mail:** secretariat.sport@ucv.ro

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă - CUDTS

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PRIM AJUTOR				
2.2. Titularul activităţilor de curs			Conf.univ.dr. Dănciulescu Daniel				
2.3. Titularul activităţilor de seminar/ laborator			Conf.univ.dr. Dănciulescu Daniel				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DOB

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învăţământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6. seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp - ore/sapt.					
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					11
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activităţi					
3.7. Total ore studiu individual					33
3.8. Total ore pe semestru					75
3.9. Numărul de credite					3

4. PRECONDIŢII (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competenţe	-

5. CONDIŢII (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sala de curs dotata cu aparatura de videoproiectie
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/proiectului	Sala/cabinet dotat cu materiale auxiliare

6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijlloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.
Aptitudini (Abilități)	Studentul/Absolventul: Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: Identifică acte, acțiuni și activități motrice. Oferă consultanță în alegerea formelor de organizare și practicare a activităților, în funcție de contextul și scopurile specifice. Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu.

7. Conținuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Prezentarea obiectului de studiu al disciplinei. Probleme de educatie sanitara si de igiena	Față în față	Prelegerea, explicația, descrierea, conversația.	2
Igiena alimentatiei in sport.			2
Regimul de viata al sportivului. Igiena individuala. Calirea organismului			1
Igiena bazelor sportive. Igiena echipamentului sportiv			1
Primul ajutor medical. Definitie. Aspecte generale ale accidentelor			1
Traumatismele sportive. Contuzia. Plaga. Hemoragia			1
Traumatismele articulare (entorsa, luxatia). Traumatismele osoase (fractura)			2
Afectiuni determinate de temperatura nefavorabila a mediului ambiant (arsura, insolatia, degeratura, hipotermia generalizata).			2
Transportul accidentatilor, starea de soc, resuscitarea cardio-respiratorie			2
Bibliografie:			
Alexandrescu, C., (1997). *Igiena generală cu aplicatii in sport*, Ed. Didactica si Pedagogica, Bucuresti			
Mănescu, S. (1985). *Tratat de igiena*, vol. II, Ed. Medicala, Bucuresti			
Stanomirescu, A-M. (2002). *Igiena alimentatiei*, Ed. Scorilo, Craiova			
Stanomirescu, A-M. (2006). *Educatia sanitara și Prim ajutor*, Ed. Universitaria, Craiova			
7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Tipuri de ratie calorica si alimentara. Analiza cantitatii si calitatii ratiei alimentare	Față în față	Explicația, descrierea, observația, demonstrația, exersarea, evaluarea învățării.	2
Repartitia produselor alimentare in ratia calorica. Examenul organoleptic al calitatii alimentelor.			4
Intocmirea unor programe de viata sportiva in legatura cu diverse antrenamente			2
Determinarea conditiilor de microclimat in bazele sportive			2
Trusa medicala de prim ajutor. Asepsia. Antisepsia.			4
Determinarea practica a pulsului, TA			4

Pansamentul si bandajul. Hemostaza provizorie.			2
Primul ajutor in entorse, luxatii si fracturi			2
Primul ajutor in arsuri, insolatie, degeraturi, hipotermie			2
Transportul accidentatilor. Respiratia artificiala. Masajul cardiac extern			4
Bibliografie:			
Alexandrescu, C. (1997). *Igiena generala cu aplicatii in sport*, Ed. Didactica si Pedagogica, Bucuresti			
Manescu, S. (1985). *Tratat de igiena*, vol. II, Ed. Medicala, Bucuresti			
Stanomirescu, A.-M. (2002). *Igiena alimentatiei*, Ed. Scorilo, Craiova			
Stanomirescu, A.-M. (2006). *Educatia sanitara si Prim ajutor*, Ed. Universitaria, Craiova			

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

Continutul disciplinei oferă cunoştiinţe referitoare la buna desfăşurare a activităţilor practice din perspectiva competenţelor profesionale specifice educaţiei fizice şcolare

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Cunoasterea notiunilor referitoare la principiile igienei si primului ajutor in activitatea de educatie fizica si sport	Colocviu	70%
9.5. Activităţi aplicative	Participare activă şi implicare în activităţile practice.	Evaluare practică Observaţie sistematică	30%
9.6. Standard minim de performanţă			
Capacitatea de întocmire a unei ratii alimentare adecvate pentru situatii diferite din viata unui sportiv. Insusirea normelor si deprinderilor pentru realizarea primului ajutor: resuscitarea cardio-respiratorie, efectuarea pansamentului si diferitelor imobilizari a segmentelor corporale in entorse, luxatii, fracturi.			

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Conf.univ.dr. Dănciulescu Daniel

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament
.....

ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă - CUDTS

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	**Fiziologie**						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Dănoiu Mircea						
2.3 Titularul/ titularii activităților de seminar	Prof. univ. dr. Danoiu Mircea						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DOB

. Timpul total estimat (ore pe semestru a activităților didactice)

3.1. Numărul de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp - ore/sapt.					33
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități					1
3.7. Total ore studiu individual					33
3.8. Total ore pe semestru					75
3.9. Numărul de credite					3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Promovarea exanenului la disciplina Anatomie
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	sala cu dotare tehnica - PC, videoproiector, ecran
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Realizarea de experimente în laboratorul de anatomie și fiziologie, lucrări de verificare a cunoștințelor predate la curs, explicații și discuții libere privind diferite situații fiziologice

6. Obiectivele disciplinei - rezultate aşteptate ale învăţării la formarea cărora contribuie parcurgerea şi promovarea disciplinei

Cunoştinţe	Studentul/Absolventul defineşte noţiunile generale, structurale (anatomice) şi funcţionale ale organismului uman, în vederea elaborării programelor de reabilitare. Studentul/Absolventul defineşte noţiunile generale şi descrie mecanismele biochimice şi fiziopatologice ale bolilor, bazele anatomopatologice ale modificărilor induse de patologie, în vederea implementării programelor de reabilitare.
Aptitudini (Abilităţi)	Studentul/Absolventul: Identifică structurile şi funcţiile organismului uman şi metodele de evaluare a funcţiilor biologice. Caracterizează modificările biochimice în funcţie de starea de sănătate, şi nivelul de efort fizic.
Responsabilitate şi autonomie	Studentul/Absolventul: Integrează noţiuni fundamentale privind structurile şi funcţiile organismului uman în procesul de reabilitare. Recunoaşte modificările induse de patologie şi cauzele acestora.

7. Conţinuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Date introductive, definiţii, clasificarea ştiinţelor fiziologice. Homeostazia. Mediul intern.	Faţă în faţă	Prelegerea, explicaţia, descrierea, conversaţia.	1
Sângele. Funcţiile sângelui. Proprietăţi fizico-chimice. Compozitia sângelui. Plasma .Elementele figurate. Modificări hematologice în efort fizic. Hemostaza. Grupele de sânge.			3
Fiziologia aparatului cardio-vascular. Miocardul – structură, proprietîţi. Ciclul cardiac, zgomotele cardiac, debitul cardiac. Electrocardiograma. Fiziologia circulaţiei. Circulaţia limfatică. Reglarea cordului şi vaselor. Modificări fiziologice în efort fizic.			4
Termoreglarea. Temperatura diferitelor regiuni ale corpului. Echilibrul termic. Reglarea nervoasă a temperaturii corpului. Termoreglarea în condiţii deosebite			1
Fiziologia muşchiului stiat. Fibra musculară, unitatea motorie. Proprietaţile fibrei musculare. Procesele energetice ale contracţiei musculare. Oboseala musculară. Influenţa efortului fizic asupra muşciului striat.			4
Efectele fiziologice ale altitudinii. Modificări în funcţie de valoarea altitudinii. Aclimatizarea.			1

Bibliografie:

Danoiu, M. (2001). Fiziologie, Ed. Universitaria, Craiova

Gusti, A. (2003). Fiziologie, Ed. Universitaria Craiova

Haulica, I. (1996). Fiziologie umană, Ed. Medicală, Bucureşti

Enescu Bieru, D., Calina, M., Gusti, A., Dinu, V., Cosma, G., Romanescu, F., Balseanu, A., Fortan, C. (2012). "Study over mechanogram parameters at professional sportsmen", The 11-th National Congress of yhe Roumanian Society of Physiological Sciences

Vasilescu, C., Gusti, S., Gusti, A. (2014). "Cardiovascular changes in job-related tiredness in workers in the field of transportation safety", Current Health Sciences Journal, vol. 40, suppl. 9

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Proprietăţile fizico-chimice ale plasmei. Hematocritul. VSH-ul. Frotiul de sânge periferic – hematii, leucocite, trombocite. Electroforeza. Grupele de sânge.	Față în față	Explicația, descrierea, observația, demonstrația, exersarea, evaluarea învățării.	8
Explorări cardio-vasculare: electrocardiografía – aparatura de înregistrare, traseul ECG normal, interpretrare. Fonocardiograma, zgomotele cardiace, sufluri.			8
Temperatura diferitelor regiuni ale corpului. Termogeneza – mecanismo bio-chimice. Termolza – mecanismo fizice.			2
Proprietăţile fibrei musculare. Mecanismele moleculare ale contracţiei musculare. Electromiografia. Electrostimularea.			8
Modificări fiziologice datorate altitudinii la nivelul aparatelor şi sistemelor. Examenul de urină. Modificări funcţionale renale în efortul fizic.			2

Bibliografie:

Danoiu, M. (2001). Fiziologie, Ed. Universitaria, Craiova

Gusti, A. (2003). Fiziologie, Ed. Universitaria Craiova

Haulica, I. (1996). Fiziologie umană, Ed. Medicală, Bucureşti

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

Conținutul disciplinei răspunde necesității de cunoastere a bazelor fiziologice, cu referire la introducerea treptată a studenților în fundamentarea științifică și practico-metodică a instrumentelor cu care va opera viitorul specialist.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Participare activă la cursuri Gradul de însușire a conținutului cursului.	Examen scris (grilă)	60%
9.5. Activități aplicative	Gradul de însușire a modului de execuție a tehnicilor și procedeelor specifice fiziologiei.	Evaluarea corectitudinii execuției tehnicilor și procedeelor specifice fiziologiei – verificare practică.	40%

9.6. Standard minim de performanţă
Este obligatoriu ca, pentru activitatea pe parcursul lucrărilor practice şi la verificarea practică, studentul să obţină cel puţin media 5(cinci), pentru a putea fi primit în examen. Prezenţa la lucrările practice este obligatorie în proporţie de 100%.

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Prof.univ.dr. Dănoiu Mircea

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament
.....

Universitatea din Craiova
Facultatea de Educație Fizică și Sport
Str. Brestei, nr.146, Craiova
https://efs.ucv.ro/

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă - CUDTS

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			**Fundamentele învățării în activitățile motrice**				
2.2. Titularul activităţilor de curs			Prof.univ.dr. Germina-Alina Cosma				
2.3. Titularul activităţilor de seminar/ laborator			Asist.univ.dr. Andreea Buga				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DOB

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învăţământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6. seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp - ore/sapt.					
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					20
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activităţi.....					6
3.7. Total ore studiu individual					58
3.8. Total ore pe semestru					100
3.9. Numărul de credite					4

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	•
4.2. de competenţe	•

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	•
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului	•

6. Obiectivele disciplinei - rezultate aşteptate ale învăţării la formarea cărora contribuie parcurgerea şi promovarea disciplinei

Cunoștințe	Studentul/Absolventul: Explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. Explică procesele de creștere și dezvoltare, implicațiile lor asupra motricității, tipologia constituțională somatofuncțională, motrică și psihică, corelațiile dintre tipul constituțional și cerințele/particularitățile activității de educație fizică și sport, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.
Aptitudini (Abilități)	Studentul/Absolventul: Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului. Identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică). Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță. Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice. Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu.

7. Conținuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Introducere în învățarea motrică	Onsite	Prelegerea, explicația, demonstrația, studiul de caz	1
2. Procesele psihomotrice implicate în învățarea motrică			1
3. Mecanismele învățării motrice			1
4. Etapele învățării motrice			1
5. Principiile învățării motrice			1
6. Factorii interni și externi ce influențează învățarea motrică			1
7. Modele teoretice ale învățării motrice			1
8. Feedback-ul și rolul lui în procesul de învățare			1
9. Motricitatea și dezvoltarea acesteia			2
10. Controlul neuromotor. Reglarea mișcărilor complexe			1
11. Evaluarea în învățarea motrică			2
12. Aplicabilitatea practică în educație fizică și sport			1
Bibliografie:			
1. Barzouka, K., Sotiropoulos, K., & Kioumourtzoglou, E. (2015). The effect of feedback through an			

expert model observation on performance and learning the pass skill in volleyball and motivation. *Journal of Physical Education & Sport, 15*(3), 407–416.
2. Epuran, M. (2011). *Motricitate și psihism în activitățile corporale*. FEST
3. Kernodle, M. W., Johnson, R., & Arnold, D. R. (2001). Verbal instruction for correcting errors versus such instructions plus videotape replay on learning the overhand throw. *Perceptual and Motor Skills, 92*(3 Pt. 2), 1039–1051.
4. Lee, T., & Schmidt, R. (2020). *Motor learning and performance: From principles to application* (7th ed.). Human Kinetics.
5. Orțănescu, D., & Orțănescu, C. (2001). *Învățarea motrică*. Universitaria.
6. Spittle, M. (2021). *Motor learning and skill acquisition: Applications for physical education and sport*. Red Globe Press.

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Testarea nivelului inițial de motricitate	Onsite	Prelegerea, explicația, demonstrația, studiul de caz	2
2. Analiza unei secvențe motrice			2
3. Aplicarea feedback-ului în situațiile practice			2
4. Elaborarea structurii unei verigi pentru învățarea unei deprinderi motrice			2
5. Evaluarea progresului motric			2
6. Analiza controlului neuromotor			2
7. Proiectarea unei secvențe pentru consolidarea deprinderilor motrice			2
8. Analiza factorilor interni și externi ai învățării			2
9. Studii de caz privind transferul învățării			4
10. Exersarea etapelor învățării motrice			2
11. Tehnici de motivare în activitățile motrice			2
12. Evaluarea practică finală			4

Bibliografie:

1. Epuran, M., & Stănescu, M. (2010). *Învățarea motrică – aplicații în activități corporale*. Discobolul.
2. Mödinger, M., Woll, A., & Wagner, I. (2022). Video-based visual feedback to enhance motor learning in physical education—a systematic review. *German Journal of Exercise and Sport Research, 52*, 447–460. https://doi.org/10.1007/s12662-021-00782-y
3. Spittle, M. (2021). *Motor learning and skill acquisition: Applications for physical education and sport*. Red Globe Press.
4. Wulf, G., & Lewthwaite, R. (2016). Optimizing performance through intrinsic motivation and attention for learning: The OPTIMAL theory of motor learning. *Psychonomic Bulletin & Review, 23*(5), 1382–1414.
5. Wulf, G., Shea, C., & Lewthwaite, R. (2010). Motor skill learningandperformance: a reviewofinfluential factors. *Medical Education*, 44(1),75–84

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

Conținuturile disciplinei sunt armonizate cu orientările actuale ale comunității epistemice și ale organizațiilor profesionale din domeniul Educației Fizice și Sportului, asigurând formarea competențelor fundamentale necesare viitorilor profesori și antrenori în proiectarea, conducerea și optimizarea proceselor de învățare motrică.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Înțelegerea conceptelor de bază, participarea la discuții	examen scris	60%
9.5. Seminar/laborator	Aplicarea corectă a principiilor învățării motrice în situații practice; Executarea tehnică adecvată a exercițiilor specifice; Capacitatea de analiză și corectare a erorilor motrice; Participare activă și implicare în activitățile practice.	evaluare practică; portofoliu/fișe de lucru; observație sistematică.	40%
9.6. Standard minim de performanţă			
Obținerea notei 5 prin acumularea a minimum 50% din punctaj, demonstrând cunoașterea noțiunilor esențiale și capacitatea de aplicare practică a elementelor gimnasticii de bază.			

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Prof.univ.dr. Germina-Alina Cosma

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf. univ.dr. Marian Costin Nanu

Semnătura directorului de departament,
.....

Universitatea din Craiova
Facultatea de Educație Fizică și Sport
Str. Brestei, nr.146, Craiova
https://efs.ucv.ro/

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă - CUDTS

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			**Fundamentele științifice ale jocurilor sportive-Baschet**				
2.2. Titularul activităţilor de curs			Conf.univ.dr. Marian Alexandru Corneliu COSMA				
2.3. Titularul activităţilor de seminar/ laborator			Conf.univ.dr. Marian Alexandru Corneliu COSMA				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DOB

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învăţământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6. seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp - ore/sapt.					
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					25
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activităţi.....					7
3.7. Total ore studiu individual					58
3.8. Total ore pe semestru					100
3.9. Numărul de credite					4

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	•
4.2. de competenţe	•

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	•
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului	•

6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	Studentul/Absolventul: Utilizează adecvat terminologia specifică jocului de baschet Demonstrează a elementelor şi procedeelor tehnice. Delectează și introduce conținuturilor specifice jocului de baschet pe cicluri de învățământ Aplică tehnicile și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării lecțiilor de educație fizică
Aptitudini (Abilități)	Studentul/Absolventul: Are capacitatea de a planifica și desfășura lecții eficiente de baschet și de instruire a elevilor. Utilizează strategii de predare, organizare a jocurilor și antrenamentelor. Planifică și desfășoară lecții interactive, demonstrează tehnicii de execuție a diferitelor procedee. Stabilește structura lecțiilor, demonstrează exerciții și corectează tehnica de execuție. Planifică sesiuni de pregătire, organizează jocuri și evaluează abilitățile jucătorilor
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: Creează și gestionează programe de pregătire și evaluare a elevilor. Inițiază și dezvoltă programe de baschet, handbal, fotbal, volei adaptate nevoilor elevilor. Evaluează progresul elevilor și adaptează programul în funcție de nevoile lor. Creează un mediu de învățare sigur și motivant pentru elevi. Are capacitatea de a conduce echipe și de a promova fair-play în competiții. Evaluează abilitățile elevilor și adaptează lecțiile de antrenament.

7. Conținuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Date privind istoricul și evoluția jocului de baschet	Onsite	Prelegerea, explicația, demonstrația, studiul de caz	1
Descrierea jocului de baschet. Reguli de bază în practicarea jocului de baschet.			1
Tehnica jocului de baschet – generalități, definiție, clasificarea tehnicii.			1
Tehnica jocului de baschet în atac – poziția fundamentală, driblingul, pirueta, aruncările la coș (de pe loc, din deplasare, din săritură), ținerea, prinderea și pasarea mingii de baschet, opririle, pivotarea.			4
Tehnica jocului de baschet în apărare – poziția fundamentală, lucru de brațe și de picioare, săriturile, schimbările de direcție)			3
Tactica jocului de baschet – acțiuni individuale de atac (demarcaj, pătrunderea, depășirea) și de apărare(marcajul, intercepția)			1
Tactica jocului de baschet			1
Aspecte practico-metodice specifice evaluării în jocul de baschet			1
Pregătirea echipelor reprezentative școlare în ciclul gimnazial.			1

Bibliografie:
1. Gheţu R., (2016) - *Fundamentele ştiinţifice ale jocurilor sportive-baschet.*, Editura Sitech
2. Ghiţescu I., Moanţă, A., (2008) - *Bazele jocului de baschet.*, Editura Matrix Rom
3. FIBA. (2023). *Official Basketball Rules*. FIBA.
4. Wissel, H. (2021). *Basketball: Steps to Success*. Human Kinetics.

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Învăţarea pozitiei fundamentale, a schimbărilor de directie si a deplasărilor în teren.	Onsite	Prelegerea, explicația, demonstrația, studiul de caz	2
Învăţarea ţinerii, prinderii şi pasării mingii de pe loc şi urmată de deplasare.			2
Învăţarea opririlor şi a pivotării.			2
Învăţarea driblingului.			2
Învăţarea aruncărilor la coş de pe loc şi din săritură.			2
Învăţarea aruncărilor la coş din alergare şi din dribling.			2
Fixarea elementelor tehnice însuşite în structuri de exerciţii şi complexe, în joc pe jumătate şi pe tot terenul sub formă de acţiuni tactice individuale de atac şi apărare			2
Perfecţionarea acţiunilor tehnico-tactice individuale şi a combinaţiilor tactice colective de atac şi apărare			2
Formarea capacităţii de aplicare în joc a cunoştintelor tehnico-tactice			2
Noțiuni de bază din regulament-arbitraj.			2
Mini-jocuri şi joc bilateral			4
Evaluarea practică finală			4
Bibliografie:			
1. Gheţu R., (2016) - *Fundamentele ştiinţifice ale jocurilor sportive-baschet.*, Editura Sitech			
2. Ghiţescu I., Moanţă, A., (2008) - *Bazele jocului de baschet.*, Editura Matrix Rom			
3. FIBA. (2023). *Official Basketball Rules*. FIBA.			
4. Wissel, H. (2021). *Basketball: Steps to Success*. Human Kinetics.			

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

Prin conținutul său, disciplina formează competențe specifice predării și aplicării conținutului formativ al jocului de baschet, în concordanță cu cerințele profesiei prevăzute în RNCIS, COR și EQF

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Participare activă la cursuri	Examen scris	70%
9.5. Seminar/laborator	Capacitatea de a executa secvențe de lecție cu temă din baschet. Participare activă și implicare în activitățile practice.	Evaluare practică Observație sistematică	30%
9.6. Standard minim de performanță			
Cunoașterea noțiunilor generale și elementare ale disciplinei reflectată în cadrul evaluării finale (examen scris). Capacitatea de a proiecta, organiza și conduce o secvență de lecție cu temă din baschet (evaluare practică).			

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Conf.univ.dr. Marian Alexandru Corneliu COSMA

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf. univ.dr. Marian Costin Nanu

Semnătura directorului de departament,
.....

ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, **e-mail:** secretariat.sport@ucv.ro

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Teorie şi Metodică a Activităţilor Motrice
1.4. Domeniul de studii	Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licenţă-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învăţământ cu frecvenţă
1.7. Programul de studii	Educaţie Fizică şi Sportivă - CUDTS

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			**ISTORIA EDUCAȚIEI FIZICE**				
2.2. Titularul activităţilor de curs			Conf. univ. dr. Gabriel Ioan Mangra				
2.3. Titularul activităţilor de seminar/ laborator			Conf. univ. dr. Gabriel Ioan Mangra				
2.4. Anul de studiu	**I**	2.5. Semestrul	**II**	2.6. Tipul de evaluare	**C**	2.7. Regimul disciplinei	**DO**

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învăţământ	**42**	din care: 3.5 curs	**14**	3.6. seminar/laborator	**28**
Distribuţia fondului de timp - ore/sapt.					33
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					6
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					6
Tutoriat					-
Examinări					4
Alte activităţi.....					5
3.7. Total ore studiu individual					33
3.8. Total ore pe semestru					75
3.9. Numărul de credite					3

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	-
4.2. de competenţe	Utilizarea adecvată a terminologiei specifice domeniului

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sală dotată cu videoproiector şi internet
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului	Sală dotată cu videoproiector şi internet

6. Obiectivele disciplinei - rezultate aşteptate ale învăţării la formarea cărora contribuie parcurgerea şi promovarea disciplinei

Cunoştinţe	Studentul/Absolventul explică evoluţia educaţiei fizice şi sportului de-a lungul istoriei, principalele epoci şi figuri relevante.
Aptitudini (Abilităţi)	Studentul/Absolventul are capacitatea de a analiza şi interpreta impactul istoric al sportului asupra societăţii şi culturii.
Responsabilitate şi autonomie	Studentul/Absolventul are abilitatea de a cerceta şi de a susţine lucrări pe teme istorice din domeniul educaţiei fizice şi sportului.

7. Conţinuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Obiectul, izvoarele şi metodele de cercetare ale istoriei educatiei fizice sisportului.	Faţă în faţă	Prelegerea Dezbaterea Explicatia. Metode interactive Utilizarea de filme adecvate tematicii prezentate.	1
2. Comuna primitivă, evoluţia biologică şi socială a omului, originea exerciţiilorfizice şi formele de practicare la populaţiile primitive din America, Asia, Africa şi Oceania.			1
3. Exerciţiile fizice practicate în antichitate de populaţiile din Egipt, India, China şi Japonia.			1
4. Educaţia fizică în Grecia antică - perioada preclasică şi perioada clasică (concepţia despre educaţie, instituţii, forme de practicare, Jocurile Olimpice, Nemeice, Phitice, Isthmice, Panatheneene. Etapele evoluţiei şi declinului educaţiei fizice.			1
5. Educaţia fizică în Roma antică - perioada Republicii şi perioada Imperiului.			1
6. Educaţia fizică în Evul Mediu. Modificarea concepţiei despre educaţie fizică. Formele de practicare ale exerciţiilor fizice în perioada de început a Evului Mediu. Cavalerismul şi educaţia cavalereasca. Exerciţiile fizice populare.			1
7. Concepţiile despre educaţie fizică în perioada Renaşterii.			1
8. Idei referitoare la educaţie fizică în concepţiile pedagogilor realişti din secolul al XVII-lea. J.A. Komenski si J. Locke. Pedagogia rationalistă din secolul al XVIII-lea. J.J. Rousseau şi contribuţia sa la introducerea educaţiei fizice în procesul de educaţie.			1
9. Curentul filantropist şi reintroducerea educaţiei fizice în şcoală - J. Basedow, C. Salzman, J. Guts-Muts, G. Vieth, Pestalozzi.			1
10. Sistemele naţionale de educaţie fizică din secolele al XVIII-lea şi al XIX-lea - sistemul francez, elveţian, german, danez, suedez şi englez.			1

11. Restaurarea Jocurilor Olimpice Moderne. Istoricul mişcării olimpice.			1
12. Exerciţiile fizice practicate pe teritoriul ţării noastre în perioada antichităţii şi în Evul Mediu			1
13. Începuturile educaţiei fizice şcolare în România. Contribuţia unor personalităţi la dezvoltarea educaţiei fizice şcolare.			1
14. Primele societăţi şi cluburi sportive din România. Începuturile activităţii de educaţie fizică şi sport în învăţământul universitar din România. Introducerea educaţiei fizice în învăţământul superior.			1
Bibliografie: 1. Alexe, N., Constandache, V., (2015), *Enciclopedia Educaţiei Fizice şi Sportului din România*, Ediţia a II-a, Ed. Măiastra, Bucureşti. 2. Leuciuc, F.V., (2014), *Istoria Educaţiei Fizice şi Sportului* (I), Ed. Univ. Şt. cel Mare, Suceava. 3. Niculescu, I., (2009), *Fenomenul sportiv de-a lungul timpului*, Edit. Universitaria Craiova. 4. Rusu, F., (2004), *Istoria efs de la origini la Jocurile Olimpice moderne*, Ed.Napoca Star.			

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Studierea, cunoaşterea şi interpretarea apariţiei şi dezvoltării educaţiei fizice de-a lungul orânduirilor şi formaţiunilor sociale din istoria omenirii.	Faţă în faţă	Studiul de caz, problematizarea, simularea de situatii.	2
2. Actul motric care-l diferenţiază esenţial pe om de animale; categoriile de mişcări in care îşi au originea exerciţiile fizice;			2
3. Caracterul mişcărilor de gimnastică practicate de vechii egipteni; sistemul de educaţie fizică în India; primul sistem de exerciţii fizice cunoscut în China; vechile forme de practicare a exerciţiilor fizice japoneze care se păstrează şi în zilele noastre.			2
4. Principalele surse documentare referitoare la nivelul de dezvoltare al educaţiei fizice în perioada preclasică din istoria Greciei antice; factori care au influenţat naşterea concepţiei greceasti despre educaţie fizică.			2
5. Trăsăturile caracteristice educaţiei fizice la romani în comparaţie Grecia antică; caracterul militar al educaţiei fizice a tinerilor romani în perioada Republicii; categoriile de jocuri organizate în Imperiul roman;			2
6. Factorii care au contribuit decisiv la modificarea concepţiei despre educaţia fizică în perioada de început a Evului Mediu; caracterul exerciţiilor fizice practicate de popoarele germanice, anglo-saxone şi slave.			2
7. Scopul educaţiei pentru pedagogii umanişti şi limitele concepţiei lor; gânditorii umanişti care au reuşit să pună în practică ideile referitoare la importanţa educaţiei fizice în dezvoltarea personalităţii umane.			2
8. Lucrarea fundamentala a lui Comenius - fundamentarea pedagogică a exerciţiilor şi jocurilor. Principiul fundamental al concepţiei lui Rousseau			2
9. Marele pas pe care l-au făcut pedagogii germani de la sfârşitul secolului al XVIII-lea referitor la concepţiile despre locul educaţiei fizice în procesul de educaţie general.			2
10. Perioada şi ţările europene în care se fundamentează primele sisteme naţionale de educaţie fizică. În ce a			2

constat în principal activitatea lui Amoros? Cumdefineşte el gimnastica; meritele lui H.Clias; Cărui scop se subordonau concepţiile şi conţinutul sistemului german de educaţie fizică?			
11. Motivele care au determinat restaurarea Jocurilor Olimpice în variantă modernă.; Evangelie Zappa; Pierre de Coubertin; reînfiinţarea J.O.;"olimpismul" si "mişcarea olimpică"; Comitetul Olimpic roman;			2
12. Culturile şi civilizaţiile sub influenţa cărora s-a desfăşurat activitatea de educaţie fizică în antichitate? izvoarele care permit o investigaţie reală asupra formlor de practicare a exerciţiilor fizice pe teritoriul ţării noastre în Evul Mediu;			2
13. Alexandru Ipsilante, deschizător de drumuri în dezvoltarea educaţiei fizice şcolare pe teritoriul ţării noastre; prima programă şcolară de gimnastică; contribuţia lui G. Moceanu, la dezvoltarea educaţiei fizice şcolare			2
14. Perioada din care se poate vorbi despre o activitate sportivă în Romania; primul club sportiv studenţesc din Romania; educaţia fizică în învăţământul superior din ţara noastră; primul institut superior de educaţie fizică de la noi din ţară.			2

Bibliografie:

1. Alexe, N., Constandache, V., (2015), *Enciclopedia Educației Fizice și Sportului din România*, Ediția a II-a, Ed. Măiastra, București.
2. Leuciuc, F.V., (2014), *Istoria Educației Fizice și Sportului* (I), Ed. Univ. Șt. cel Mare, Suceava.
3. Niculescu, I., (2009), *Fenomenul sportiv de-a lungul timpului*, Edit. Universitaria Craiova.
4. Rusu, F., (2004), *Istoria efs de la origini la Jocurile Olimpice moderne*, Ed.Napoca Star.

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

Prin conţinutul său, disciplina formează competenţe specifice predării şi aplicării conţinutului formativ al Istoriei educației fizice, corespunzatoare cerinţelor profesiei prevăzute RNCIS, COR şi EQF

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Participare activă la cursuri	Colocviu	75%
9.5. Seminar/laborator	S: Participare activă la lucrările practice	Susţinere portofoliu	25%
9.6. Standard minim de performanţă			
Stăpânirea terminologiei specifice educaţiei fizce Realizarea portofoliului de studiu individual			

Data completării

01.09.2025

Titular de disciplină,
Conf. univ. dr. Mangra Gabriel Ioan
Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf .univ. dr. Nanu Marian Costin
Semnătura directorului de departament,

ROMANIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, **e-mail:** secretariat.sport@ucv.ro

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Teorie şi Metodică a Activităţilor Motrice
1.4. Domeniul de studii	Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licenţă-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învăţământ cu frecvenţă
1.7. Programul de studii	Educaţie Fizică şi Sportivă - CUDTS

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			**MANAGEMENT APLICAT ÎN SSEF**				
2.2. Titularul activităţilor de curs			Conf. univ. dr. Gabriel Ioan Mangra				
2.3. Titularul activităţilor de seminar/ laborator			Conf. univ. dr. Gabriel Ioan Mangra				
2.4. Anul de studiu	**I**	2.5. Semestrul	**II**	2.6. Tipul de evaluare	**C**	2.7. Regimul disciplinei	**DO**

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învăţământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6. seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp - ore/sapt.					33
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					6
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					6
Tutoriat					-
Examinări					4
Alte activităţi.....					5
3.7. Total ore studiu individual					33
3.8. Total ore pe semestru					75
3.9. Numărul de credite					3

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	-
4.2. de competenţe	Utilizarea adecvată a terminologiei specifice domeniului

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sală dotată cu videoproiector şi internet
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului	Sală dotată cu videoproiector şi internet

6. Obiectivele disciplinei - rezultate aşteptate ale învăţării la formarea cărora contribuie parcurgerea şi promovarea disciplinei

Cunoştinţe	Studentul/Absolventul explică conceptele fundamentale de management, organizare şi conducere în domeniul sportiv.
Aptitudini (Abilităţi)	Are capacitatea de a analiza şi discuta problemele de management relevante în sport şi educaţie fizică Are capacitatea de a aplica principiile etice în activităţi academice şi profesionale Are abilitatea de a interacţiona eficient cu diferite audienţe, inclusiv sportivi, colegi şi personal din domeniul sportului.
Responsabilitate şi autonomie	Are capacitatea de a lua decizii eficiente şi de a coordona echipe în activităţi sportive şi educaţionale Evaluează influenţele sociale asupra practicii sportive şi formulează propuneri pentru îmbunătăţirea participării. Are abilitatea de a promova valori etice şi de a gestiona dilemele morale în mediul sportiv şi educaţional. Promovează şi facilitează discuţii constructive în grupuri, privind rezolvarea conflictelor şi colaborarea în echipe.

7. Conţinuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Evoluţia gândirii manageriale	Faţă în faţă	Prelegerea.	1
2. Procesele şi relaţiile de management			1
3. Abordarea sistemică a procesului de management			1
4. Funcţiile procesului de management: Previziunea			1
5. Funcţiile procesului de management: Organizarea			1
6. Funcţiile procesului de management: Coordonarea			1
7. Funcţiile procesului de management: Antrenarea			1
8. Funcţiile procesului de management: Control-evaluarea			1
9. Modele de analiză a managementului			1
10. Organizarea structurală			1
11. Procesul decizional			1
12. Metode generale de management. Metode de management bazate pe tehnologia informaţiei şi comnicării			1
13. Tehnici de management			1
14. Managerii organizaţilor sportive			1

Bibliografie:

1. Branhill, C.R., Natalie, L., Oja, B.D. (2021) – *Organizational behavior in sport management*, Ed. Springer International Publishing.
2. Ciuvica Enuşi, M. (2024), *Managementul activităţii sportive şi gestionarea evenimentelor sportive*, Ed. ProUniversitaria.
3. Corbet, B., O'brian, D., Ferkins, L., Gowthrop, L., (2019), *Strategic management in sport*, Ed. Taylor&Francis ltd.
4. Lussier, R.N., Kimball, D.C. (2014) – *Applied sport management skills*, Ed. Human Kinetics.
5. Mangra, G.I., (2004), *Managementul sportului*, Editura Universitaria Craiova.
6. MacIntosh, E., Burton, L. (2018) - *Organizational behavior in sport management*, Ed. Human Kinetics.
7. Mihăilescu, N., (2008), *Management în sportul competiţional*, Editura Universităţii din Piteşti.
8. Tudor, M. (2015) – *Managementul activităţilor sportive de timp liber*, Ed. Printech.

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Procesele şi relaţiile de management			4

2. Funcţiile procesului de management	Faţă în faţă	Explicaţia Demonstraţia	4
3. Modele de analiză a managementului			6
4. Metode generale de management. Metode de management bazate pe tehnologia informaţiei şi comnicării			6
5. Tehnici de management			4
6. Proiect privind modernizarea şi igienizarea unui complex sportiv			4

Bibliografie:

1. Branhill, C.R., Natalie, L., Oja, B.D. (2021) – *Organizational behavior in sport management*, Ed. Springer International Publishing.
2. Ciuvica Enuși, M. (2024), *Managementul activității sportive și gestionarea evenimentelor sportive*, Ed. ProUniversitaria.
3. Corbet, B., O'brian, D., Ferkins, L., Gowthrop, L., (2019), *Strategic management in sport*, Ed. Taylor&Francis ltd.
4. Lussier, R.N., Kimball, D.C. (2014) – *Applied sport management skills*, Ed. Human Kinetics.
5. Mangra, G.I., (2004), *Managementul sportului*, Editura Universitaria Craiova.
6. MacIntosh, E., Burton, L. (2018) - *Organizational behavior in sport management*, Ed. Human Kinetics.
7. Mihăilescu, N., (2008), *Management în sportul competiţional*, Editura Universităţii din Piteşti.
8. Tudor, M. (2015) – *Managementul activităților sportive de timp liber*, Ed. Printech.

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

În demersul de elaborare a cursului s-au iniţiat dezbateri cu manageri, situaţi pe diferite nivele ierarhice, din cadrul unor instituţii de învăţământ şi organizaţii sportive (publice şi private) din Regiunea Oltenia. De asemenea, conţinutul este corelat cu cel al cursurilor cu titluri similare, predate la universităţi europene şi nord-americane prestigioase.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Participare activă la cursuri	Colocviu	75%
9.5. Seminar/laborator	S: Participare activă la lucrările practice	Susţinere portofoliu	25%
9.6. Standard minim de performanţă			
Stăpânirea terminologiei specifice Managementului educaţiei fizce Realizarea portofoliului de studiu individual			

Data completării

01.09.2025

Titular de disciplină,
Conf. univ. dr. Mangra Gabriel Ioan

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,

Conf .univ. dr. Nanu Marian Costin
Semnătura directorului de departament,

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, **e-mail:** secretariat.sport@ucv.ro

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă - C.U.D.T.S.

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			**Bazele generale ale antrenamentului sportiv**				
2.2. Titularul activităților de curs			Lector.univ.dr. Ciocanescu Daniel				
2.3. Titularul activităților de seminar/ laborator			Lector.univ.dr. Ciocanescu Daniel				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DOB

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

3.1. Numărul de 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/sapt.					58
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități					4
3.7. Total ore studiu individual					58
3.8. Total ore pe semestru					100
3.9. Numărul de credite					4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	- Stăpânirea terminologiei specifice domeniului și a metodicii de predare a conținuturilor disciplinelor sportive prevăzute în antrenamentul sportiv

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	- Sala dotată cu laptop și videoproiector/materiale specifice domeniului
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	- Echipamente, instalații și materiale specifice, necesare predării antrenamentului sportiv

6. Obiectivele disciplinei - rezultate aşteptate ale învăţării la formarea cărora contribuie parcurgerea şi promovarea disciplinei

Cunoştinţe	Studentul/Absolventul: Cunoaşte regulile, principiile şi strategiile de abordare ale jocurilor sportive
Aptitudini (Abilităţi)	Studentul/Absolventul: Creează şi conduce sesiuni de antrenament , motivează participanţii, are capacitatea de a demonstra procedee specifice jocurilor sportive. Utilizează strategii de predare, organizare a jocurilor
Responsabilitate şi autonomie	Studentul/Absolventul: Promovează o atmosferă de fair-play şi de cooperare între participanţi, gestionează timpul şi resursele. Crează şi gestionează sesiuni de joc, evaluează abilităţile sportivilor şi oferă feedback constructiv

7. Conţinuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Antrenamentul sportiv- Proces psihopedagogic complex	Faţă in faţă	Prelegere	2
Capacitatea de performanţă			2
Principiile antrenamentului sportiv			2
Componentele antrenamentului sportiv – pregătirea tehnică			2
Componentele antrenamentului sportiv – pregătirea fizică			2
Componentele antrenamentului sportiv – pregătirea tactică			2
Componentele antrenamentului sportiv – pregătirea psihică			2
Componentele antrenamentului sportiv – pregătirea teoretică şi artistică			2
Componentele antrenamentului sportiv – pregătirea biologică			2
Dirijarea efortului în antrenamentul sportiv			2
Forma sportivă şi periodizarea antrenamentului			2
Caracterul stadial al antrenamentului - Selecţia în sport			2
Structura antrenamentului. Pregătirea competiţiilor			2
Programarea, planificarea şi evaluarea în antrenamentul sportiv			2
Bibliografie:			
BOMPA, T. HAFF., G. (2014). Teoria şi metodologia antrenamentului sportiv. Bucureşti, Edit. AD. Point.			
PLATONOV, V.N., (2015). Periodizarea antrenamentului sportiv. Bucureşti, Edit. Discobolul.			

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Tendinţe evolutive ale sportului şi procesului de instruire			2
Factori favorizanţi ai capacităţii de performanţă			2

Mijloacele antrenamentului sportiv şi competiţionale	Față in față	Explicația Demonstrația	2
Adaptarea la efort			2
Particularitățile pregătirii tehnice și tactice pe ramuri de sport			2
Particularitățile pregătirii psihice în sporturi individuale și de echipă			2
Particularitățile periodizării pe ramuri de sport			2
Particularitățile programării și planificării antrenamentului pe ramuri de sport			2
Pregătirea pentru competiții diferențiat pe ramuri de sport			2
Factori limitativi ai performanței sportive			2
Selecția primară pe ramuri de sport			2
Obiectivele antrenamentului la copii și juniori			2
Mijloace de instruire a copiilor și juniorilor			2
Tendințe evolutive ale sportului și procesului de instruire			2

Bibliografie:

BOTA, C. (2002) Fiziologie. Aplicații la efortul fizic, București, Ed. Medicală

BOMPA, T. HAFF., G. (2014). Teoria și metodologia antrenamentului sportiv. București, Edit. AD. Point.

PLATONOV, V.N., (2015). Periodizarea antrenamentului sportiv. București, Edit. Discobolul.

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

Prin conținutul său,disciplina formează competențe specifice predării si aplicării conținutului formativ al jocului de fotbal la orice nivel de instruire, corespunzator cerințelor profesiei prevăzute RNCIS, COR si EQF

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Participare activă la cursuri	Examen	70%
9.5. Seminar/laborator	Participare activă la lucrările practice	Testare	30%
9.6. Standard minim de performanţă			
Cunoașterea conținutului componentelor antrenamentului sportiv Aplicarea cunoștințelor acumulate și adaptarea lor la specificul disciplinelor aprofundate.			

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Lect.univ.dr. Ciocanescu Daniel

Semnătura titularului

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament,
.....

ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, **e-mail:** secretariat.sport@ucv.ro

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă - CUDTS

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			METODE DE CERCETARE				
2.2. Titularul activităților de curs			Prof. univ. dr. Cernăianu Sorina				
2.3. Titularul activităților de seminar/ laborator			Prof. univ. dr. Cernăianu Sorina				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	DOB

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar/laborator	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6. seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp - ore/sapt.					33
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7. Total ore studiu individual					33
3.8. Total ore pe semestru					75
3.9. Numărul de credite					3

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 dotată cu tablă, sistem de videoproiecție și calculator; • conexiune Internet.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	• sală dotată cu tablă, sistem de videoproiecție și calculator; • conexiune Internet.

6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	Studentul/Absolventul: - explică modul de utilizare a diferitelor soft-uri în analiza performanțelor sportive, gestionarea datelor și dezvoltarea programelor de antrenament; - cunoaște structura și cerințele unei lucrări de licență, inclusiv cercetarea și analiza literaturii de specialitate; - descrie și explică metodele de cercetare cantitativă și calitativă aplicate în sport și educația fizică.
Aptitudini (Abilități)	Studentul/Absolventul: - are abilitatea de a utiliza software specializat pentru analiza statistică, evaluarea performanței și managementul echipelor sportive; - are capacitatea de a realiza cercetări independente, de a redacta și organiza o lucrare de licență, și de a prezenta rezultate clar și concis; - are abilitatea de a formula întrebări de cercetare, de a selecta metode adecvate și de a colecta și analiza datele.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: - gestionează integrarea acestor aplicații în activitățile de învățare și dezvoltare personală în domeniul sportului; - gestionează timpul și resursele pentru finalizarea lucrării, dezvoltarea unei viziuni critice asupra subiectului ales; - stabilește și concepe propriile studii de cercetare în domeniul sportului, respectând etica și integritatea academică.

7. Conținuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Conceptul de cercetare în educație fizică și sportivă. Noțiuni de bază.	față în față	prelegere	2
2. Documentarea în cercetarea științifică.			2
3. Observația.			2
4. Experimentul.			4
5. Ancheta prin chestionar.			4
6. Ancheta prin interviu.			2
7. Studiul de caz.			2
8. Analiza statistică a datelor.			6
9. Redactarea și susținerea publică a lucrărilor științifice.			4

Bibliografie:

1. Chelcea, S. (2007). *Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative și calitative*. Editura Economică.
2. Cernăianu, S. (2023). *Metode, tehnici și instrumente de cercetare. Aplicații în știința sportului și educației fizice*. Universitaria.
3. Epuran, M., & Vâjială, G. (2008). *Metodologia cercetării în educație fizică și sport*. Editura Fundației "România de Mâine".
4. Predoiu, A. (2020). *Metodologia cercetării științifice: Aplicații practice și elemente de statistică neparametrică*. Discobolul.
5. Predoiu, A. (2022). *Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice. Curs pentru învățământ cu frecvență redusă*. Discobolul.
6. Rădulescu, M. (2011). *Metodologia cercetării științifice. Elaborarea lucrărilor de licență, masterat, doctorat*. Editura Didactică și Pedagogică.
7. Șerbănescu, A. (2007). *Cum se scrie un text științific*. Polirom.
8. Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2015). *Research methods in physical activity*. Human Kinetics.

9. Vlăsceanu, L. (2013). *Introducere în metodologia cercetării sociologice*. Polirom.

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Conceptul de cercetare în educație fizică și sportivă. Noțiuni de bază.	față în față	explicația, conversația dezbaterea, dialogul, expunerea, demonstrația, exemplificarea	1
2. Documentarea în cercetarea științifică.			1
3. Observația.			1
4. Experimentul.			1
5. Ancheta prin chestionar.			2
6. Ancheta prin interviu.			2
7. Studiul de caz.			2
8. Analiza statistică a datelor.			2
9. Redactarea şi susţinerea publică a lucrărilor ştiinţifice.			2

Bibliografie:

1. Chelcea, S. (2007). *Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative şi calitative*. Editura Economică.
2. Cernăianu, S. (2023). *Metode, tehnici și instrumente de cercetare. Aplicații în știința sportului și educației fizice*. Universitaria.
3. Epuran, M., & Vâjială, G. (2008). *Metodologia cercetării în educație fizică și sport*. Editura Fundației "România de Mâine".
4. Predoiu, A. (2020). *Metodologia cercetării științifice: Aplicații practice și elemente de statistică neparametrică*. Discobolul.
5. Predoiu, A. (2022). *Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice. Curs pentru învățământ cu frecvență redusă*. Discobolul.
6. Rădulescu, M. (2011). *Metodologia cercetării ştiinţifice. Elaborarea lucrărilor de licenţă, masterat, doctorat*. Editura Didactică și Pedagogică.
7. Şerbănescu, A. (2007). *Cum se scrie un text ştiinţific*. Polirom.
8. Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2015). *Research methods in physical activity*. Human Kinetics.
9. Vlăsceanu, L. (2013). *Introducere în metodologia cercetării sociologice*. Polirom.

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

Conţinutul este corelat cu cel al cursurilor cu titluri similare, predate la universităţi europene de prestigiu. Conținutul este coroborat cu așteptările asociațiilor profesionale și angajatorilor cu preocupări ce vizează educația fizică și sportivă.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	- asimilarea corectă a noţiunilor predate; - o înţelegere de ansamblu a importanţei disciplinei studiate şi a legăturii cu celalalte discipline; - coerenţa logică; - gradul de asimilare a limbajului de specialitate.	Examen scris	70%
9.5. Seminar/laborator	- însușirea noțiunilor, conceptelor, problematicii predate la curs și aplicarea acestora în practică;	Observarea curentă Eșantionarea activității – teme pentru acasă	30%

9.6. Standard minim de performanţă
- însuşirea corectă a noţiunilor teoretice de bază; aplicarea acestora în realizarea cercetării academice şi a lucrărilor ştiinţifice.

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Prof. univ. dr. Cernăianu Sorina

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament,
.....

ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, **e-mail:** secretariat.sport@ucv.ro

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport -C.U.D.T.S.
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – ATLETISM				
2.2. Titularul activităţilor de curs			Asist.univ.dr. Albină Andreea Mihaela				
2.3. Titularul activităţilor de seminar/ laborator			Asist.univ.dr. Albină Andreea Mihaela				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	V	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DO

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învăţământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp - ore/sapt.					69
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					17
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activităţi.....					10
3.7. Total ore studiu individual					69
3.8. Total ore pe semestru					125
3.9. Numărul de credite					5

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Promovarea disciplinei Teoria şi practica atletismului
4.2. de competenţe	Cunoaşterea tehnicii de execuţie a probelor din atletism Capacitatea de execuţie a probelor din atletism Cunoaşterea regulamentului probelor din atletism

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecţie
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului	Teren / sală de atletism

6. Obiectivele disciplinei - rezultate aşteptate ale învăţării la formarea cărora contribuie parcurgerea şi promovarea disciplinei

Cunoştinţe	Studentul/Absolventul - defineşte şi clasifică diferitele tipuri de exerciţii fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităţilor motrice.
Aptitudini (Abilităţi)	Studentul/Absolventul: - Identifică forma şi conţinutul exerciţiului fizic. - Selectează exerciţii fizice în funcţie de finalitatea acestora. - Exemplifică diferite tipuri de exerciţii fizice.
Responsabilitate şi autonomie	Studentul/Absolventul: - Caracterizează diferite tipuri de exerciţii fizice în funcţie de un set de criterii prestabilite. - Alege forme de organizare a exerciţiilor fizice în funcţie de obiectivele de instruire urmărite. - Organizează grupuri de practicanţi ai exerciţiilor fizice în funcţie de finalitatea activităţilor motrice şi de resurse. - Selectează exerciţii fizice în funcţie de particularităţile practicanţilor.

7. Conţinuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1.Probleme generale ale analizei biomecanice în probele de atletism	faţă în faţă	prelegere	2 h
2.Analiza tehnicii exerciţiilor de atletism (alergări pe plat, marş, ştafetă, alergare peste obstacole, săritura în lungime cu 2 şi ½ paşi în zbor, săritura în înălţime cu răsturnare dorsală, triplusalt, aruncarea greutăţii cu piruetă, aruncarea suliţei)			10 h
3.Proiectarea antrenamentului sportiv			2 h
4.Lecţia de antrenament sportiv – atletism.			4 h
5.Selecţia generală în atletism			2 h
6.Bazele generale ale antrenamentului atletic: metodica antrenamentului la copii şi juniori.			4 h
7.Efortul specific exerciţiilor din probele atletice			2 h
8.Organizarea competiţiilor sportive şcolare de atletism – cros, tertatlon atletic şcolar			2 h

Bibliografie:

1. Albină, A.E.,(2016) - Tehnica probelor atletice predate în şcoală, Ed. Sitech, Craiova.
2. Albină, A.E., Albină, C.,(2016) Atletism-curs practico-metodic, Ed. Sitech, Craiova.
3. Dragomir Marcela (2009) - Atletism - metodica predării şi regulament, aria vocaţionlă şi extracurriculară, Ed. Universitaria, Craiova.
4. Dragomir Marcela,(2008) - Atletism - tehnica predării, aria vocaţională şi extracurriculară, Ed. Universitaria, Craiova
5. Dragomir Marcela, Albină A.,(2006) Atletism în şcoală, Ed. Universitaria, Craiova.
6. Dragomir Marcela,(2001) - Tehnica probelor de alergări şi sărituri, Ed. Universitaria, Craiova.
7. Dragomir, Marcela,(2001) - Tehnica exercitiilor de aruncari, Ed. Universitaria, Craiova.
8. Dragomir,Marcela,(2001) - Determinarea continutului optim al conceptului educational realizat pe baza tehnologiilor didactice adecvate mijloacelor atletismului si jocurilor dinamice, Ed. Universitaria, Craiova.
9. Dragomir M., Albina A., Albina C-tin.,(2001) - Regulamentul concursurilor de atletism, Reprografia Universităţii din Craiova

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1.Învăţarea tehnicii marşului	faţă în faţă	explicaţia demonstraţia	2 h
2.Consolidarea şi perfecţionarea alergării de ştafetă			2 h
3.Consolidarea şi perfecţionarea alergării pe plat			2 h
4.Consolidarea tehnicii alergării peste obstacole			2 h
5.Învăţarea tehnicii şi metodicii săriturii în lungime cu 2 şi ½ paşi în aer			4 h
6.Învăţarea tehnicii săriturii în înălţime cu rostogălire dorsală			4 h
7.Învăţarea tehnicii triplusaltului			4 h
8.Consolidarea şi perfecţionarea tehnicii aruncării cu greutatea cu piruetă			2 h
9.Învăţarea tehnicii aruncării cu suliţa			2 h
10.Verificare însuşirii tehnici şi metodicii probelor atletice (norme de control)			4 h

Bibliografie:

1. Albină, A.E.,(2016) - Tehnica probelor atletice predate în şcoală, Ed. Sitech, Craiova.
2. Albină, A.E., Albină, C.,(2016) Atletism-curs practico-metodic, Ed. Sitech, Craiova.
3. Dragomir Marcela (2009) - Atletism - metodica predării şi regulament, aria vocaţionlă şi extracurriculară, Ed. Universitaria, Craiova.
4. Dragomir Marcela,(2008) - Atletism - tehnica predării, aria vocaţională şi extracurriculară, Ed. Universitaria, Craiova, 2008.
5. Dragomir Marcela, Albină A.,(2006) Atletism în şcoală, Ed. Universitaria, Craiova.
6. Dragomir Marcela,(2001) - Tehnica probelor de alergări şi sărituri, Ed. Universitaria, Craiova.
7. Dragomir, Marcela,(2001) - Tehnica exercitiilor de aruncari, Ed. Universitaria, Craiova.
8. Dragomir,Marcela,(2001) - Determinarea continutului optim al conceptului educational realizat pe baza tehnologiilor didactice adecvate mijloacelor atletismului si jocurilor dinamice, Ed. Universitaria, Craiova.
9. Dragomir M., Albina A., Albina C-tin.,(2001) - Regulamentul concursurilor de atletism, Reprografia Universităţii din Craiova.

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

Conţinutul disciplinei este coroborat aşteptările reprezentanţilor comunităţii, a asociaţiilor profesionale şi angajatorilor (Inspectoratul Şcolar Judeţean, Cluburi Sportive, Federaţia Română de Atletism) respectând cerinţele regulamentelor Federaţiei Române de Atletism.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Evaluarea cunoştiinţelor despre tehnica exerciţiilor atletice şi aplicarea lor corectă în lecţiile de educaţie fizică şi sport	Evaluare scrisă	50%
9.5. Seminar/laborator	LP Verificarea gradului de însuşire a capacităţii de selectare şi demostrare a exerciţiilor atletice folosite în lecţia de educaţie fizică şi sport din şcoală	Evaluare practică	50%
9.6. Standard minim de performanţă			

- Standard minim de performanţă (volumul de cunoştinţe minim necesar pentru promovarea disciplinei şi modul în care se verifică stăpânirea lui).
- Cunoaşterea şi aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor antrenamentului de atletism la nivelul aprofundării.

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Asist.univ.dr. Albină Andreea Mihaela

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament,
.....

ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, **e-mail:** secretariat.sport@ucv.ro

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă - C.U.D.T.S.

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – CULTURISM-FITNESS				
2.2. Titularul activităţilor de curs			Conf.univ.dr. Albină Constantin				
2.3. Titularul activităţilor de seminar/ laborator			Conf.univ.dr. Albină Constantin				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	V	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DO

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învăţământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp - ore/sapt.					69
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activităţi.....					7
3.7. Total ore studiu individual					69
3.8. Total ore pe semestru					125
3.9. Numărul de credite					5

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Promovarea disciplinei Teoria şi practica în ramuri sportive – culturism
4.2. de competenţe	Cunoaşterea tehnicii de execuţie a exerciţiilor de culturism

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecţie
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului	Sală de culturism

6. Obiectivele disciplinei - rezultate aşteptate ale învăţării la formarea cărora contribuie parcurgerea şi promovarea disciplinei

Cunoştinţe	Studentul/Absolventul - defineşte şi clasifică diferitele tipuri de exerciţii fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităţilor motrice.
Aptitudini (Abilităţi)	Studentul/Absolventul: - Identifică forma şi conţinutul exerciţiului fizic. - Selectează exerciţii fizice în funcţie de finalitatea acestora. - Exemplifică diferite tipuri de exerciţii fizice.
Responsabilitate şi autonomie	Studentul/Absolventul: - Caracterizează diferite tipuri de exerciţii fizice în funcţie de un set de criterii prestabilite. - Alege forme de organizare a exerciţiilor fizice în funcţie de obiectivele de instruire urmărite. - Organizează grupuri de practicanţi ai exerciţiilor fizice în funcţie de finalitatea activităţilor motrice şi de resurse. - Selectează exerciţii fizice în funcţie de particularităţile practicanţilor.

7. Conţinuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1.Scurt istoric al activităţilor de culturism/fitness	faţă în faţă	prelegere	2 h
2.Caracteristicile şi legile micării omului			4 h
3.Activitatea motrică, efortul şi oboseala fizică			4 h
4.Principiile antrenamentului sportiv modern în antrenamentele de culturism şi fitness pentru începători.			4 h
5.Principiile antrenamentului sportiv modern în antrenamentele de culturism şi fitness pentru intermediari.			4 h
6.Principiile antrenamentului sportiv modern în antrenamentele de culturism şi fitness pentru avansaţi.			4 h
7.Regulamentul competiţional şi reguli de concepere a programelor de culturism/fitness.			2 h

Bibliografie:

Albină, C., Albină, A.E., (2016) - Jocuri de mişcare – Note de curs, Ed. SITECH, Craiova.
Albină, C., (2015) - Fitness pentru sănătatea ta, Ed. SITECH, Craiova.
Albină, C., Albină A.E., (2015) - Optimizarea condiţiei fizice. Fitness. Curs de bază, Ed. SITECH, Craiova.
Bompa, T., (2001) - Periodizarea: teoria şi metodologia antrenamentului sportiv, Editura Ex Ponto, Bucureşti.
Cannone, J., (2007) - Functional training. Retrieved 2007-08-26. Available online at: http://www.bodybuilding.com/fun/jessec4.htm
Ciobanu, M., (2005) - Adolescenţii, Editura Accent Print, Suceava.
Damian, Ş., (2006) SUPERFIT, Editura Corint, Bucureşti.
Hidi,i.l., (2007) Fitness, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti.
Hidi,i.l., (2008) Fitness – bazele antrenamentului, Editura BREN, Bucureşti.
Tudor, V., Crişan, D.I.,(2007) – *FORŢA. Aptitudine motrică,* Editura BREN, Buzău.

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1.Exerciţii specifice activităţilor aerobe în fitnessul pentru toţi.	faţă în faţă	explicaţia demonstraţia	4 h
2.Selectarea şi ordonarea exerciţiilor conform principiilor antrenamentului sportiv modern aplicate în antrenamentele de culturism şi fitness pentru începători			8h
3.Selectarea şi ordonarea exerciţiilor conform principiilor antrenamentului sportiv modern aplicate în antrenamentele de culturism şi fitness pentru cei cu stadiu mediu de dezvoltare somatică.			8h
4.Selectarea şi ordonarea exerciţiilor conform principiilor antrenamentului sportiv modern aplicate în antrenamentele de culturism şi fitness pentru cei cu stadiu avansat de dezvoltare somatică.			4 h

Bibliografie:

Albină, C., Albină, A.E., (2016) - Jocuri de mişcare – Note de curs, Ed. SITECH, Craiova.
Albină, C., (2015) - Fitness pentru sănătatea ta, Ed. SITECH, Craiova.
Albină, C., Albină A.E., (2015) - Optimizarea condiţiei fizice. Fitness. Curs de bază, Ed. SITECH, Craiova.
Bompa, T., (2001) - Periodizarea: teoria şi metodologia antrenamentului sportiv, Editura Ex Ponto, Bucureşti.
Cannone, J., (2007) - Functional training. Retrieved 2007-08-26. Available online at: http://www.bodybuilding.com/fun/jessec4.htm
Ciobanu, M., (2005) - Adolescenţii, Editura Accent Print, Suceava.
Damian, Ş., (2006) SUPERFIT, Editura Corint, Bucureşti.
Hidi,i.l., (2007) Fitness, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti.
Hidi,i.l., (2008) Fitness – bazele antrenamentului, Editura BREN, Bucureşti.
Tudor, V., Crişan, D.I.,(2007) – *FORŢA. Aptitudine motrică,* Editura BREN, Buzău.

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

Conţinutul disciplinei este coroborat aşteptările reprezentanţilor comunităţii, a asociaţiilor profesionale şi angajatorilor (Inspectoratul Şcolar Judeţean, Federaţia Română de Culturism-fitness, Cluburi Sportive) respectând cerinţele regulamentelor Federaţiei Române de Culturism-fitness.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Evaluarea cunoştiinţelor despre tehnica exerciţiilor atletice şi aplicarea lor corectă în lecţiile de educaţie fizică şi sport	Evaluare scrisă	50%
9.5. Seminar/laborator	LP Verificarea gradului de însuşire a capacităţii de selectare şi demostrare a exerciţiilor atletice folosite în lecţia de educaţie fizică şi sport din şcoală	Evaluare practică	50%

9.6. Standard minim de performanţă
Elaborarea, selectarea şi prezentarea unor sisteme operaţionale pe componentele lecţiilor de educaţie fizică şi sportive ale motricităţii umane precum şi în antrenamentul de culturism-fitness la nivelul aprofundării.

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Conf.univ.dr. Albină Constantin

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament,
.....

MINISTERUL EDUCAȚIEI ŞI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ŞI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ŞI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, **e-mail:** secretariat.sport@ucv.ro

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport-C.U.D.T.S.
1.3. Departamentul	Teorie şi Metodică a Activităţilor Motrice
1.4. Domeniul de studii	Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licenţă-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învăţământ cu frecvenţă
1.7. Programul de studii	Educaţie Fizică şi Sportivă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			**Metodica antrenamentului pe ramură de sport - fotbal**				
2.2. Titularul activităţilor de curs			Lector.univ.dr. Ciocanescu Daniel				
2.3. Titularul activităţilor de seminar/ laborator			Lector.univ.dr. Ciocanescu Daniel				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DO

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învăţământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp - ore/sapt.					69
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					4
Alte activităţi					5
3.7. Total ore studiu individual					69
3.8. Total ore pe semestru					125
3.9. Numărul de credite					5

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	•
4.2. de competenţe	- Cunoaşterea acţiunilor tehnico-tactice specifice jocului de fotbal şi a metodicilor de predare ale acestora - Capacitate de execuţie corectă a procedeelor de bază ale jocului de fotbal - Cunoaşterea noţiunilor de regulament al jocului de fotbal şi de arbitraj

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sală dotată cu tehnică de calcul – calculator şi internet
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului	Echipamente, instalaţii şi materiale specifice, necesare predării antrenamentului sportiv

6. Obiectivele disciplinei - rezultate aşteptate ale învăţării la formarea cărora contribuie parcurgerea şi promovarea disciplinei

Cunoştinţe	Studentul/Absolventul: 1. Cunoaşte regulile jocului de fotbal, principiile jocului în echipă şi strategiile de abordare
Aptitudini (Abilităţi)	Studentul/Absolventul: 1. Utilizează strategii de predare, organizare a jocurilor şi antrenamentelor 2. Stabileşte structura antrenamentelor, demonstrează exerciţii şi corectează tehnica de execuţie.
Responsabilitate şi autonomie	Studentul/Absolventul: 1. Evaluează abilităţile elevilor şi adaptează lecţiile de antrenament. 2. Are capacitatea de a conduce echipe şi de a promova fair-play în competiţii. 3. Evaluează progresul sportivilor şi adaptează programul în funcţie de nevoile lor.

7. Conţinuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Generalităţi	Faţă în faţă	Prelegere	4
Clasificarea tacticii			2
Principiile tactice			2
Analiza acţiunulor de tactică individuală în atac			2
Analiza acţiunulor de tactică individuală în apârare			2
Analiza acţiunulor de tactică colectivă în atac			2
Analiza acţiunulor de tactică colectivă în apărare			2
Probleme teoretico-metodice privind selecţia			2
Noi orientări metodologice privind selecţia în fotbal			2
Starea de sănătate ca factor al selecţiei			2
Reflexii critice privin selecţia şi dezvoltarea talentului			2
Căile, cerinţele şi etapele selecţiei			2
Selecţia micului portar			2
Bibliografie:			
1. Stoica D. Barbu D. (2011). Dinamica predării jocului de fotbal Editura Universitaria, Craiova,			
2. Stoica D. Barbu D. (2012). Aprofundare în ramura sportivă fotbal Editura Sitech, Craiova			
3. Stoica D. Barbu D. (2014). Aprofundare în ramura sportivă fotbal (ediţie adăugită şi revizuită), Editura Sitech, Craiova			

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Metode şi mijloace de învăţare a acţiunilor tactice individuale de apărare	Faţă în faţă	Explicaţia Dialogul Demonstraţia	2
Metode şi mijloace de învăţare a acţiunilor tactice individuale de atac			2
Metode şi mijloace de învăţare a acţiunilor tactice colective de apărare			4
Metode şi mijloace de învăţare a acţiunilor tactice			4

colective de atac			
Fazele atacului - metode şi mijloace de învăţare			4
Fazele apărării - metode şi mijloace de învăţare			4
Formele atacului			4
Formele apărării			4
Bibliografie:			
1. Stoica D. Barbu D. (2012). Aprofundare în ramura sportivă fotbal Editura Sitech, Craiova			
2. Stoica D. Barbu D. (2014). Aprofundare în ramura sportivă fotbal (ediţie adăugită şi revizuită), Editura Sitech, Craiova			

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

Prin conținutul său,disciplina formează competențe specifice predării si aplicării conținutului formativ al jocului de fotbal la orice nivel de instruire, corespunzator cerințelor profesiei prevăzute RNCIS, COR si EQF

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Participare activă la cursuri	Examen	50%
9.5. Seminar/laborator	Participare activă la lucrările practice	Testare	50%
9.6. Standard minim de performanţă			
Cunoaşterea metodicii de învăţare a mijloacelor jocului de fotbal cerute prin prisma teoriei şi metodicii de predare a jocului de fotbal Stăpânirea terminologiei specifice educaţiei fizice şi a jocului de fotbal Capacitate de demonstrare corectă a structurilor de exerciţii specifice jocului de fotbal evidenţiate în cadrul testărilor periodice			

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Lect.univ.dr. Ciocanescu Daniel

Semnătura titularului

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament,
.....

MINISTERUL EDUCAȚIEI ŞI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ŞI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ŞI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, **e-mail:** secretariat.sport@ucv.ro

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Teorie şi Metodică a Activităţilor Motrice
1.4. Domeniul de studii	Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licenţă-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învăţământ cu frecvenţă
1.7. Programul de studii	Educaţie Fizică şi Sportivă - CUDTS

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			**MARKETING ÎN EFS**				
2.2. Titularul activităţilor de curs			Conf. univ. dr. Gabriel Ioan Mangra				
2.3. Titularul activităţilor de seminar/ laborator			Conf. univ. dr. Gabriel Ioan Mangra				
2.4. Anul de studiu	**III**	2.5. Semestrul	**V**	2.6. Tipul de evaluare	**C**	2.7. Regimul disciplinei	**DO**

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învăţământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6. seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp - ore/sapt.					
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					6
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					6
Tutoriat					5
Examinări					3
Alte activităţi.....					5
3.7. Total ore studiu individual					33
3.8. Total ore pe semestru					75
3.9. Numărul de credite					3

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	-
4.2. de competenţe	Utilizarea adecvată a terminologiei specifice domeniului

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sală dotată cu videoproiector şi internet
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului	Sală dotată cu videoproiector şi internet

6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	Studentul/Absolventul explică conceptele fundamentale de marketing în domeniul sportiv.
Aptitudini (Abilități)	Studentul/Absolventul are abilitatea de a interacționa eficient cu diferite audiențe, inclusiv sportivi, colegi și personal din domeniul sportului.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul evaluează influențele sociale asupra practicii sportive și formulează propuneri pentru îmbunătățirea participării.

7. Conținuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Marketingul sportiv: definiții, instituții și organisme de marketing	Față în față	Prelegerea. Dezbaterea. Explicatia. Metode interactive. Utilizarea de filme adecvate tematicii prezentate.	2
2. Necesitatea marketingului sportiv			2
3. Aspecte esențiale ale marketingului sportiv			1
4. Rolul informației în marketingului sportiv			1
5. Probleme comune ale pieței sportului			2
6. Sponsorizarea în sport			2
7. Marketingului direct			1
8. Structura și organigrama marketingului sportiv			1
9. Comportamentul consumatorului de sport			2

Bibliografie:

1. Branhill, C.R., Natalie, L., Oja, B.D. (2021) – *Organizational behavior in sport management*, Ed. Springer International Publishing.
2. Lussier, R.N., Kimball, D.C. (2014) – *Applied sport management skills*, Ed. Human Kinetics.
3. MacIntosh, E., Burton, L. (2018) - *Organizational behavior in sport management*, Ed. Human Kinetics.
4. Mangra, G.I., (2004) - *Managementul sportului*, Editura Universitaria Craiova.
5. Mangra, G.I., (2008)- *Managementul calităţii*, Curs editat în Reprografia Universităţii din Craiova.
6. Mangra, G.I., (2009) - *Managementul resurselor umane*, Editura Universitaria Craiova.
7. Nistorescu, T., Meghişan, G, Crăciun, L., (2011), *Marketing,* Editura Universitaria, Craiova
8. Puiu Carmen (2008) – Marketingul serviciilor, ed Sitech, Craiova.
9. TUDOR, M. (2015) – *Managementul activităților sportive de timp liber*, Ed. Printech.
10. Verboomen, G. (2021) – *Principiul lui Peter, spune NU incompetenței la locul de muncă*, Ed. 50Minutes.com.
11. Voicu, V.,(2005) – Legislatie, management si marketing in educatie fizica si sport.

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Marketingul sportiv: definiții, instituții și organisme de marketing	Față în față	Studiul de caz, problemati zarea,	4
2. Necesitatea marketingului sportiv			4
3. Aspecte esențiale ale marketingului sportiv			2

4. Rolul informației în marketingului sportiv		simularea de situatii.	2
5. Probleme comune ale pieței sportului			4
6. Sponsorizarea în sport			4
7. Marketingului direct			2
8. Structura și organigrama marketingului sportiv			2
9. Comportamentul consumatorului de sport			4

Bibliografie:

1. Branhill, C.R., Natalie, L., Oja, B.D. (2021) – *Organizational behavior in sport management*, Ed. Springer International Publishing.
2. Lussier, R.N., Kimball, D.C. (2014) – *Applied sport management skills*, Ed. Human Kinetics.
3. MacIntosh, E., Burton, L. (2018) - *Organizational behavior in sport management*, Ed. Human Kinetics.
4. Mangra, G.I., (2004) - *Managementul sportului*, Editura Universitaria Craiova.
5. Mangra, G.I., (2008)- *Managementul calității*, Curs editat în Reprografia Universității din Craiova.
6. Mangra, G.I., (2009) - *Managementul resurselor umane*, Editura Universitaria Craiova.
7. Nistorescu, T., Meghişan, G, Crăciun, L., (2011), *Marketing,* Editura Universitaria, Craiova
8. Puiu Carmen (2008) – Marketingul serviciilor, ed Sitech, Craiova.
9. TUDOR, M. (2015) – *Managementul activităților sportive de timp liber*, Ed. Printech.
10. Verboomen, G. (2021) – *Principiul lui Peter, spune NU incompetenței la locul de muncă*, Ed. 50Minutes.com.
11. Voicu, V.,(2005) – Legislatie, management si marketing in educatie fizica si sport.

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

Prin conținutul său, disciplina formează competențe specifice predării și aplicării conținutului formativ al Marketingului în domeniul educației fizice și sportului, corespunzatoare cerințelor profesiei prevăzute RNCIS, COR și EQF

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Participare activă la cursuri	Colocviu	75%
9.5. Seminar/laborator	S: Participare activă la lucrările practice	Susținere portofoliu	25%
9.6. Standard minim de performanță			
Stăpânirea terminologiei specifice marketingului educației fizce și sportului Realizarea portofoliului de studiu individual			

Data completării

01.09.2025

Titular de disciplină,
Conf. univ. dr. Mangra Gabriel Ioan

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf .univ. dr. Nanu Marian Costin
Semnătura directorului de departament,
.....

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, **e-mail:** secretariat.sport@ucv.ro

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă - CUDTS

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			**ORGANIZAREA COMPETIȚIILOR SPORTIVE**				
2.2. Titularul activităţilor de curs			Conf. univ. dr. Gabriel Ioan Mangra				
2.3. Titularul activităţilor de seminar/ laborator			Conf. univ. dr. Gabriel Ioan Mangra				
2.4. Anul de studiu	**III**	2.5. Semestrul	**V**	2.6. Tipul de evaluare	**C**	2.7. Regimul disciplinei	**DO**

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar/laborator	1
3.4. Total ore din planul de învăţământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6. seminar/laborator	14
Distribuţia fondului de timp - ore/sapt.					47
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					15
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activităţi.....					
3.7. Total ore studiu individual					47
3.8. Total ore pe semestru					75
3.9. Numărul de credite					3

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competenţe	Utilizarea adecvată a terminologiei specifice domeniului

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sală dotată cu videoproiector şi internet
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului	Sală dotată cu videoproiector şi internet

6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	Studentul/Absolventul este familiarizat cu sistemul educațional și metodologiile didactice.
Aptitudini (Abilități)	Are abilitatea de a interacționa eficient cu diferite audiențe, inclusiv sportivi, colegi și personal din domeniul sportului. Aplică tehnicile didactice în practică, gestionează un grup de elevi
Responsabilitate și autonomie	Evaluează influențele sociale asupra practicii sportive și formulează propuneri pentru îmbunătățirea participării.

7. Conținuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Structurile sportive din România	Față în față	Prelegerea. Dezbaterea. Explicatia. Metode interactive. Utilizarea de filme adecvate tematicii prezentate.	2
Structurile administrației publice pentru sport			2
Structuri neguvernamentale pentru sport			1
Procesul managerial în competițiile sportive			1
5. Atributele managementului competițiilor sportive			2
6. Organizarea procesuală și structurală a competițiilor sportive			2
7. Configurațiile organizării structurale			1
8. Programarea activităților și luarea deciziilor			1
9. Conducătorul și echipa manageriala. Comunicarea			2

Bibliografie:

1. Branhill, C.R., Natalie, L., Oja, B.D. (2021) – *Organizational behavior in sport management*, Ed. Springer International Publishing.
2. Lussier, R.N., Kimball, D.C. (2014) – *Applied sport management skills*, Ed. Human Kinetics.
3. MacIntosh, E., Burton, L. (2018) - *Organizational behavior in sport management*, Ed. Human Kinetics.
4. Mihăilescu, N., (2008). *Constituirea structurilor sportive*, Editura Universității, Pitești.
5. Tudor, M. (2015) – *Managementul activităților sportive de timp liber*, Ed. Printech.
6. Țurcanu, F. (2010) – *Mnagementul bazelor sportive*, note de curs, Ed. Universitatea de Medicină și Farmacie.
7. Verboomen, G. (2021) – *Principiul lui Peter, spune NU incompetenței la locul de muncă*, Ed. 50Minutes.com.

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Structurile sportive din România			1
2. Structurile administrației publice pentru sport			1
3. Structuri neguvernamentale pentru sport			1
4. Procesul managerial în competițiile sportive			2
5. Atributele managementului competițiilor sportive			2
6. Organizarea procesuală și structurală a competițiilor			1

sportive	Față în față	Studiul de caz, problematizarea, simularea de situatii.	
7. Configurațiile organizării structurale			1
8. Programarea activităților și luarea deciziilor			1
9. Conducătorul și echipa manageriala. Comunicarea			1
10. Managementul calității totale în activitatea sportivă			1
12. Cultura organizațională și schimbarea			1
13. Managementul structurilor internaționale ale sportului			1

Bibliografie:

1. Branhill, C.R., Natalie, L., Oja, B.D. (2021) – *Organizational behavior in sport management*, Ed. Springer International Publishing.
2. Lussier, R.N., Kimball, D.C. (2014) – *Applied sport management skills*, Ed. Human Kinetics.
3. MacIntosh, E., Burton, L. (2018) - *Organizational behavior in sport management*, Ed. Human Kinetics.
4. Mihăilescu, N., (2008). *Constituirea structurilor sportive*, Editura Universității, Pitești.
5. Tudor, M. (2015) – *Managementul activităților sportive de timp liber*, Ed. Printech.
6. Țurcanu, F. (2010) – *Mnagementul bazelor sportive*, note de curs, Ed. Universitatea de Medicină și Farmacie.
7. Verboomen, G. (2021) – *Principiul lui Peter, spune NU incompetenței la locul de muncă*, Ed. 50Minutes.com.

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

Prin conținutul său, disciplina formează competențe specifice predării și aplicării conținutului formativ al Organizării competițiilor sportive, corespunzatoare cerințelor profesiei prevăzute RNCIS, COR și EQF

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Participare activă la cursuri	Colocviu	75%
9.5. Seminar/laborator	S: Participare activă la lucrările practice	Susținere portofoliu	25%
9.6. Standard minim de performanță			
Realizarea portofoliului de studiu individual			

Data completării

01.09.2025

Titular de disciplină,
Conf. univ. dr. Mangra Gabriel Ioan

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,

Conf .univ. dr. Nanu Marian Costin
Semnătura directorului de departament,
.....

ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, e-mail: secretariat.sport@ucv.ro

FIȘA DISCIPLINEI

1. DATE DESPRE PROGRAM

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă - CUDTS

2. DATE DESPRE DISCIPLINĂ

2.1 Denumireadisciplinei				**Stagiu de practică în baze de agrement**			
2.2 Titularulactivităților de curs							
2.3 Titularul activităților aplicative				**BRABIESCU CĂLINESCU LUMINIȚA**			
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei (obligativitate)	DOB

3. TIMPUL TOTAL ESTIMAT (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 din care: curs		3.3 seminar /laborator/proiect	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs		3.6 seminar /laborator/proiect	42
Distribuția fondului de timp					8
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					3
Tutoriat					
Examinări					1
Alte activități: consultații, cercuri studențești					
3.7. Total ore activități individuale					8
3.8.Total ore pe semestru					50
3.9. Numărul de credite					2

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/ laboratorului/proiectului	Baze de agrement din zonă

ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, **e-mail:** secretariat.sport@ucv.ro

6. OBIECTIVELE DISCIPLINEI - REZULTATE AȘTEPTATE ALE ÎNVĂȚĂRII LA FORMAREA CĂRORA CONTRIBUIE PARCURGEREA ȘI PROMOVAREA DISCIPLINEI

Cunoștințe	Studentul/Absolventul: - este familiarizat cu sistemul educațional și metodologiile didactice. - explică structurile și funcționarea bazelor de agrement, tipurile de activități disponibile și reglementările de siguranță.
Aptitudini (Abilități)	Studentul/Absolventul: - Aplică tehnicile didactice în practică, gestionează un grup de elevi. - Demonstrează abilități acvatice în diverse procedee de înot, adaptează exercițiile la nivelul participanților.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: - Gestionează timpul și a resursele didactice în cadrul stagiului. - Evaluează feedback-ul participanților și propune îmbunătățiri pentru activitățile desfășurate. - Descrie managementul unei baze de agrement, inclusiv organizarea de evenimente și gestionarea diverselor activități recreaționale. - Planifică și gestionează lecțiile asigurând buna desfășurare.

7. CONȚINUTURI

7.1Curs (unități de conținut)	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Nr ore
7.2 Activități aplicative (subiecte/teme)			
Jogging - activitate sportivă practicată în aer liber			6
Minifotbal – activitate sportivă practicată în baze de agrement cu teren sintetic;			6
Plimbarea în aer liber – drumeția – activitate practicată în parcuri sau în zone de padure pe trasee marcate și semnalizate corespunzător;			6
Activități de stretching și mobilitate în aer liber;	față în față	Explicație, demonstrație	6
Activități de gimnastică de întreținere pentru adulți și vârstnici;			6
Activități de relaxare activă și educație pentru un stil de viață sănătos;			6
Activități recreative cu caracter competițional (ștafete, concursuri sportive);			6

8. COROBORAREA CONȚINUTURILOR DISCIPLINEI CU AȘTEPTĂRILE REPREZENTANȚILOR COMUNITĂȚII EPISTEMICE, ASOCIAȚIILOR PROFESIONALE ȘI ANGAJATORI REPREZENTATIVI DIN DOMENIUL AFERENT PROGRAMULUI

Disciplina oferă studenților modelul practicării şi sau organizării unor activităţi practice ce îi pot deservi atât în viaţa profesională cât şi în viaţa practică

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs			
9.5. Activități aplicative	Participare activă și implicare în activitățile practice.	elaborarea unui portofoliu	100%
9.6. Standard minim de performanță			

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Conf.univ.dr. Brabiescu Călinescu Luminița

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament
.....

ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, **e-mail:** secretariat.sport@ucv.ro

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă - CUDTS

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTURI DE EXPRESIE – DANS SPORTIV				
2.2. Titularul activităților de curs			Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin				
2.3. Titularul activităților de seminar/ laborator			Lect.univ.dr. Dumitru Roxana				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DOB

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

3.1. Numărul de 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/sapt.	44
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	6
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	15
Tutoriat	-
Examinări	2
Alte activități	6
3.7. Total ore studiu individual	44
3.8. Total ore pe semestru	100
3.9. Numărul de credite	4

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 dotată cu tehnică de calcul si internet
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/proiectului	Sală dotată cu sistem audio

6. Obiectivele disciplinei - rezultate aşteptate ale învăţării la formarea cărora contribuie parcurgerea şi promovarea disciplinei

Cunoştinţe	Studentul înţelege stilurile de dans, tehnicile de bază şi a etichetele sociale.	
Aptitudini (Abilităţi)	Execută coregrafii, adaptate la diferite ritmuri muzicale şi coordonează partenerului.	
Responsabilitate şi autonomie	Organizează grupuri de practicanţi ai exerciţiilor fizice în funcţie de finalitatea activităţilor motrice şi de resurse. Selectează exerciţii fizice în funcţie de particularităţile practicanţilor Are capacitatea de a participa şi de a organiza competiţii sau evenimente de dans sportiv.	

7. Conţinuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Curs introductiv: direcţii de cercetare, tematica, bibliografia	Faţă în faţă	Prelegerea, explicaţia, descrierea, conversaţia.	2
Apariţia şi evoluţia dansului			2
Importanţa formării ţinutei scenice şi a gestului motric pentru redarea mesajului artistic			2
Mişcarea corporală în redarea mesajului artistic: poziţii, mişcări segmentare, mişcări corporale			4
Acompaniamentul muzical: şi noţiuni generală de teorie muzicală			2
Dansul sportiv- secţiunea standard (vals vienez, tango, vals lent)			6
Dansul sportiv – secţiunea latino (samba, cha-cha, jive)			6
Importanţa dansului în şcoală. Dansul în lecţia de educaţie fizică			4
Bibliografie:			
Vişan, A., *Dansul pentru educaţia corporală*, Cartea Universitară, Bucureşti , 2005			
Mihaiu, F., Mihaiu, C., *Introducere în dansurile standard*, Editura Ars Docendi, Bucureşti 2014			
Mihaiu, F., Mihaiu, C., *Introducere în dansurile latino*, Editura Ars Docendi, Bucureşti 2014			
Cosma, G., Nanu, M.C. (2014). *Dans*, Ed.Sitech, Craiova			
7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Cerinţele cursului şi organizarea colectivului	Faţă în faţă	Explicaţia, descrierea, observaţia, demonstraţia, exersarea, evaluarea învăţării.	2
Structuri de exerciţii pe teme ritmice diferite			2
Elemente de ţinută şi execuţie artistică din baletul clasic			2
Dans sportiv – secţiunea standard – vals vienez, tango, vals lent			10
Dans sportiv – secţiunea latino – samba, cha-cha, jive			10
Evaluare			2

Bibliografie:
Mihaiu, F., Mihaiu, C. (2014). *Vals vienez*, Ed. Ars Docendi, Bucureşti
Mihaiu, F., Mihaiu, C. (2014). *Tango*, Ed. Ars Docendi, Bucureşti
Mihaiu, F., Mihaiu, C. (2014). *Vals lent*, Ed. Ars Docendi, Bucureşti
Mihaiu, F., Mihaiu, C. (2014). *Cha-cha-cha*, Ed. Ars Docendi, Bucureşti

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

Prin conţinutul său, disciplina formează competenţe specifice predării şi aplicării conţinutului formativ al gimnasticii şcolare, corespunzatoare cerinţelor profesiei prevăzute RNCIS, COR şi EQF

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Participare activă la cursuri	Examen scris	70%
9.5. Activităţi aplicative	Participare activă şi implicare în activităţile practice.	Evaluare practică Observaţie sistematică	30%
9.6. Standard minim de performanţă			
Cunoaşterea mijloacelor specifice dansului sportiv şi a particularităţilor de predare ale acestora Stăpânirea terminologiei specifice dansului sportiv			

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament
.....

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
CENTRUL UNIVERSITAR DROBETA TURNU SEVERIN
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, e-mail: secretariat.sport@ucv.ro

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Teorie şi Metodică a Activităţilor Motrice
1.4. Domeniul de studii	Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licenţă-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învăţământ cu frecvenţă
1.7. Programul de studii	Educaţie Fizică şi Sportivă - CUDTS

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			TEORIA ŞI PRACTICA ÎN SPORTURILE DE COMBAT JUDO				
2.2. Titularul activităţilor de curs			LECT.UNIV.DR POPA MARIAN GABRIEL				
2.3. Titularul activităţilor de seminar/ laborator			LECT.UNIV.DR POPA MARIAN GABRIEL				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DOB

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învăţământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp - ore/sapt.					44
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					15
Tutoriat					
Examinări					4
Alte activităţi.....					
3.7. Total ore studiu individual					44
3.8. Total ore pe semestru					100
3.9. Numărul de credite					4

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competenţe	Utilizarea adecvată a terminologiei specifice domeniului

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sală dotată cu tehnică de calcul şi internet
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului	Sală de judo dotată cu tatami şi costume de judo

6. Obiectivele disciplinei - rezultate aşteptate ale învăţării la formarea cărora contribuie parcurgerea şi promovarea disciplinei

Cunoştinţe	Studentul/Absolventul explică regulamentul sporturilor de combat judo, lupte, tehnicile de bază, strategiile şi echipamentul utilizat.
Aptitudini (Abilităţi)	Studentul/Absolventul executa corect procedeele specifice din sporturile de combat judo, lupte, pentru a maximiza eficienţa pregătirii.
Responsabilitate şi autonomie	Studentul/Absolventul:evaluează performanţa participanţilor şi face ajustări la programele de antrenament în funcţie de progresul şi feedback-ul primit..

7. Conţinuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1.Repere istorice ale dezvoltării jodo-ului ca ramură sportivă Valenţe educative ale judo-ului.	faţă în faţă	prelegere	2h
2.Tehnica de execuţie şi metodica de învăţare a căderilor			4h
3.Tehnica de execuţie şi metodica de învăţare a poziţiilor de gardă			4h
4.Tehnica de execuţie şi metodica de învăţare a prizelor, dezechilibrărilor şi intrărilor			4h
5.Tehnica de execuţie şi metodica de învăţare a deplasărilor pe saltea			4h
6.Tehnica de execuţie şi metodica de învăţare a procedeelor din stând – procedee de picior, de şold, de umăr şi de sacrificiu			4h
7.Tehnica de execuţie şi metodica de învăţare a procedeelor la sol: tehnica de imobilizare, de strangulare, articulară. .			4h
8.Noţiuni privind regulamentul de concurs			2h

Bibliografie

1. Hantău, I., (1996), *Manual de judo*, EDP, Bucureşti
2. Cotelet, V.,Popovici, V.I., Hantău, I. (1990), *Istoricul şi tehnica judo-ului*, Ed. IEFS
3. Ţăpurin, D.,(1996), *Judo*, Ed. Sitech, Craiova
4. Ţăpurin, D.,(2008), *Judo*, Ed. Sitech, Craiova

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Exerciţii speciale de cădere. învăţarea şi perfecţionarea procedeelor tehnice din Kyurile V-III.			2h
KYUL V; NAGE-WAZA; DE-ASHI-BARDI; HIZA-GURUMA; SASAE-TSUKI-KOMI-ASHI; UKI-GOSHI; O-SOTO-GARI; O-GOSHI; O-UCHI-GARI; SEOI-NAGE.			2h

NE-WAZA; KESA-GATAMA; GATA-GATAME; KAMI-SHIHO-GATAME; KUSURE-KAMI-SHIHO-GATAME.	față în față	explicația demonstrația	2h
KYUL IV; NAGE-WAZA; KO-SOTO-GARI; KO-UCHI-GARI; KOSHI-GURUMA; TSURI-KOMI-GOSHI; OKURI-ASHI-BARAI; TAI-OTOSHI; HARAI-GOSHI; UCHI-MATA.			2h
OSAEKOMI-WAZA; GYAKU-KESA-GATAME; YOKO-SHIHO-GATAME; MUNE-GATAME.			2h
SHIME-WAZA; GYAKU-JUJI-JIME; KATA-JUJI-JIME.			2h
KANSETSU-WAZA; UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME; UDE-GATAME; UDE-HISHIGI.			2h
KYUL III; NAGE-WAZA; KO-SOTO-GAKE; TSURI-GOSHI; YOKO-OTOSHI; ASHI-GURUMA; HANE-GOSHI; KARAI-TSURI-KOMI-ASHI; TOMOE-NAGE; KATA-GURUMA.			2h
OSAEKOMI-WAZA; TATE-SHIHO-GATAME; KUZURE-KESA-GATAME; KATA-OSAE-GATAME; SHIME-WAZA; YOKO-JUJI-JIME; USHIRO-JIME; OKURI-ERI-JIME; KATA-HA-JIME; HADAKA-JIME; TOMCE-JIME; ERI-JIME; KENSUI-JIME.			2h
KANSETSU-WAZA; YOKO-JIZA-GATAME; KAMI-U-H-J-GATAME; UDE-HISHIGI-HENKA-WAZA.			2h
Aplicații și pregătirea pentru trecerea probelor și normelor de control.			4h
Aplicații în condiții de angajare regulamentară folosind procedeele tehnice și combinațiile tehnico-tactice învățate.			4h
Bibliografie 1. Hantău, I., (1996), *Manual de judo*, EDP, București 2. Cotelet, V.,Popovici, V.I., Hantău, I. (1990), *Istoricul și tehnica judo-ului*, Ed. IEFS. 3. Țăpurin, D.,(1996), *Judo*, Ed. Sitech, Craiova 4. Țăpurin, D.,(2008), *Judo*, Ed. Sitech, Craiova			

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

Prin conținutul său, disciplina formează competențe specifice predării și aplicării conținutului formativ al gimnasticii de bază, corespunzatoare cerințelor profesiei prevăzute RNCIS, COR și EQF

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Cunoașterea metodicii de predare a procedeelor specifice și a regulamentului de concurs	examen	70%

9.5. Seminar/laborator	Execuţia corectă a elementelor şi procedeelor tehnice pentru proba practică Punerea în practică în timpul luptei a elementelor şi procedeelor tehnice învăţate	evaluare practică; observaţie sistematică.	30%
9.6. Standard minim de performanţă			
Cunoaşterea şi aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative şi a structurilor de exerciţii specifice practicării judou-lui.			

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Lect.univ.dr. Popa Marian Gabriel

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament,
.....

DEPARTAMENTUL DE TEORIE ŞI METODICĂ A ACTIVITĂŢILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, **e-mail:** secretariat.sport@ucv.ro

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Teorie şi Metodică a Activităţilor Motrice
1.4. Domeniul de studii	Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licenţă-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învăţământ cu frecvenţă
1.7. Programul de studii	Educaţie Fizică şi Sportivă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Activităţi motrice de timp liber - badminton						
2.2. Titularul activităţilor de curs	Lect. univ. dr. Ciocănescu Daniel						
2.3. Titularul activităţilor de seminar/ laborator	Lect. univ. dr. Ciocănescu Daniel						
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DOP

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învăţământ	36	din care: 3.5 curs	12	3.6. seminar/laborator	24
Distribuţia fondului de timp - ore/sapt.					89
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					30
Tutoriat					-
Examinări					4
Alte activităţi					15
3.7. Total ore studiu individual					89
3.8. Total ore pe semestru					125
3.9. Numărul de credite					5

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competenţe	-

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sală dotată cu internet şi calculator
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/proiectului	Sală dotată cu aparatura specifică (fileu, rachete, fluturaşi)

6. Obiectivele disciplinei - rezultate aşteptate ale învăţării la formarea cărora contribuie parcurgerea şi promovarea disciplinei

Cunoştinţe	Studentul/Absolventul: - înţelege principiile tehnice ale badmintonului , cunoaşterea echipamentului.
Aptitudini (Abilităţi)	Studentul/Absolventul: - Are abilitatea de a executa procedee specifice badmintonului şi de a le adapta la diferite condiţii
Responsabilitate şi autonomie	Studentul/Absolventul: - Are capacitatea de a transmite noţiuni specifice precum: gestionarea echipamentului şi respectarea regulilor privind utilizarea echipamentului .

7. Conţinuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Istoric - oficializarea jocului de badminton - competiţii internaţionale mai importante - badminton-ul în România	Faţă în faţă	Prelegerea, explicaţia, descrierea, conversaţia.	2
2. Notiuni de regulament. Echipament, teren şi instalaţii, reguli de joc şi arbitraj. Terminologie			2
3. Locul şi rolul badmintonului în sistemul mijloacelor educaţiei fizice şi sportului şcolar fazele de joc alternativ şi momentele lor (loviturile pregătitoare) fazele de joc decisiv şi momentele lor (atac, topspin, retopspin, apărare)			2
4. Tehnica jocului de badminton			2
5. Sistematizarea elementelor şi procedeelor tehnice de lovire a mingii			2
7. Tactica în jocul de badminton			2
Bibliografie:			
Marcu, V. (1989). Badminton, Ed. Sport-Turism, Bucureşti Ochiană, N. (2006). Orientarea şi selecţia iniţială în tenis de masă - noţiuni introductive, Ed. Tehnopress, Iaşi Stroe, C.A., Dragomir, M. (2003). Badminton – curs, Reprografia Universităţii din Craiova			
7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Tehnica de bază a jocului de badminton: acomodarea cu materialele de joc (racheta, fluturaşul, suprafaţa de joc); acţiunea articulaţiei pumnului şi a antebraţului; priza rachetei; poziţia fundamentală şi deplasarea în teren; jocul de picioare (aşezarea la minge) specific loviturilor de bază; lovitura de dreapta (de jos, din lateral, de deasupra umărului drept, de deasupra capului) de pe loc, cu deplasare; lovitura de stânga (de jos, din lateral, de sus) de pe loc, cu deplasare; lovitura de la piept; serviciul - cu lovitura de stânga, cu lovitura de dreapta.	Faţă în faţă	Explicaţia, descrierea, observaţia, demonstraţia, exersarea, evaluarea învăţării.	6
Tactica de bază a jocului de simplu : utilizarea corectă a loviturilor, direcţiilor lungimii şi traiectoriilor imprimate mingii; fazele de joc fix şi momentele lor (serviciul şi returul); fazele de joc alternativ şi momentele lor (schimbul de lovituri) cu finalizare punctului.			6

Abilităţi de alcătuire a unor sisteme de acţionare adaptate în concordanţă cu obiectivele urmărite.			6
7. Evaluare			6
Bibliografie:			
Marcu, V. (1989). Badminton, Ed. Sport-Turism, Bucureşti Ochiană, N. (2006). Orientarea şi selecţia iniţială în tenis de masă - noţiuni introductive, Ed. Tehnopress, Iaşi Stroe, C.A., Dragomir, M. (2003). Badminton – curs, Reprografia Universităţii din Craiova			

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

Prin conţinutul său, disciplina formează competenţe specifice predării şi aplicării conţinutului badmintonului, corespunzatoare cerinţelor profesiei prevăzute RNCIS, COR şi EQF.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Participare activă la cursuri	Examen scris	70%
9.5. Activităţi aplicative	Participare activă şi implicare în activităţile practice.	Evaluare practică Observaţie sistematică	30%
9.6. Standard minim de performanţă			
Cunoaşterea noţiunilor generale şi elementare ale disciplinei Selectarea şi adaptarea corectă a mijloacelor specifice badmintonului în programele de lucru.			

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Lect. univ. dr. Ciocănescu Daniel

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament
.....

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, e-mail: secretariat.sport@ucv.ro

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă - CUDTS

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			ACTIVITĂȚI MOTRICE ADAPTATE				
2.2. Titularul activităţilor de curs			Conf. univ. dr. Brabiescu Calinescu Luminita				
2.3. Titularul activităţilor de seminar/ laborator			Conf. univ. dr. Brabiescu Calinescu Luminita				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DOB

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învăţământ	48	din care: 3.5 curs	24	3.6. seminar/laborator	24
Distribuţia fondului de timp - ore/sapt.					77
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					20
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activităţi					5
3.7. Total ore studiu individual					77
3.8. Total ore pe semestru					125
3.9. Numărul de credite					5

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	• Sală de curs cu dotări specifice (laptop, videoproiector, internet).
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului	• Sală de sport cu dotări specifice ramurilor/probelor sportive adaptate.

6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	Studentul/Absolventul explică principiile adaptării activităților fizice în funcție de nevoile diferitelor grupuri de persoane, inclusiv a celor cu dizabilități.
Aptitudini (Abilități)	Studentul/Absolventul: Creează activități motrice adecvate diferitelor grupe de vârstă. Realizează testele de evaluare motrică, interpretează rezultatele și stabilește planuri de intervenție. Creează și implementează programe de activități fizice adaptate, evaluează progresul participanților.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: Evaluează evoluția motrică a elevilor și adaptarea activităților în funcție de abilitățile lor. Are capacitatea de a proiecta un program de evaluare personalizat și de a urmări progresul individual al participanților. Dezvoltă un cadru de instruire pentru participanți și asigură un mediu de învățare sigur și motivant.

7. Conținuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Domeniul de studiu, actualități și perspective în activitățile motrice adaptate. Activitățile motrice adaptate în cadrul strategiei naționale și comunitare privind persoanele cu dizabilități. Delimitări conceptuale - precizări terminologice.	Față în față	Prelegerea, explicația, descrierea, conversația	2
2. Particularitățile învățării motrice la persoanele cu deficiențe. Reînvățarea motrică. Obiectivele, cadrul instituțional, echipa de specialiști, proiectarea instruirii, principiile didactice, metodele de instruire și modalitățile de organizare a exersării în activitățile motrice adaptate.			2
3. Repere metodice în proiectarea activității și pregătirea sportivilor de performanță cu dizabilități. Obiectivele sportului adaptat. Principiile antrenamentului sportiv la persoanele cu dizabilități. Componentele antrenamentului sportiv la persoanele cu dizabilități. Forma sportivă.			4
4. Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiențe de auz. Particularitățile dezvoltării persoanelor cu deficiențe de auz. Consecințe privind organizarea și conducerea activităților motrice adaptate. Obiectivele și conținutul activităților motrice adaptate. Sistemul competițional adaptat persoanelor cu deficiențe de auz.			4
5. Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiențe de vedere. Particularitățile dezvoltării persoanelor cu deficiențe de vedere. Consecințe privind organizarea și conducerea activităților motrice adaptate. Obiectivele și conținutul activităților motrice adaptate. Sistemul competițional adaptat persoanelor cu deficiențe de			4

vedere.			
6. Activități motrice adaptate pentru persoanele cu dizabilități intelectuale. Particularitățile dezvoltării persoanelor cu dizabilități intelectuale. Consecințe privind organizarea și conducerea activităților motrice adaptate. Obiectivele și conținutul activităților motrice adaptate. Sistemele competiționale adaptate persoanelor cu dizabilități intelectuale.			4
7. Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiențe motorii. Particularitățile dezvoltării persoanelor cu deficiențe motorii. Consecințe privind organizarea și conducerea activităților motrice adaptate. Obiectivele și conținutul activităților motrice adaptate. Sistemul competițional adaptat persoanelor cu deficiențe motorii.			4

Bibliografie:

1. Deaflympics. (2025). Sports. Regulations. https://www.deaflympics.com/
2. Ilinca, I. (2009). *Sportul adaptat la persoanele cu dizabilități*. Universitaria
3. Internațional Paralympic Committee. (2025). Sports. *Regulations*. https://www.paralympic.org/
4. Moanță, A., Bălan, V., Bejan, R., Geambașu, A., & Grigore, A. (2006). *Activități competiționale la copii cu deficiențe mintale*. Cartea Universitară.
5. Shaao, M. (2025). *Activități motrice adaptate. Note de curs* [format electronic]. https://classroom.google.com
6. Special Olympics. (2025). *Sports*. https://www.specialolympics.org/
7. Teodorescu, S., Bota, A., & Stănescu, M. (2003). *Educație fizică și sport adaptat: pentru persoanele cu deficiențe senzoriale, mintale și defavorizate social*. Semne.
8. Teodorescu, S., & Bota, A. (2007). *Educație fizică și sport adaptat pentru persoane cu deficiențe motorii*. Printech.
9. Winnick, P.J. (2005). *Adapted Physical Education and Sport*. Human Kinetics.

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Persoana cu dizabilități – beneficiară a educației prin mișcare. Particularitățile învățării și reînvățării motrice. Modalități de organizare a exersării în activitățile motrice adaptate.	Față în față	Explicația, descrierea, observația, demonstrația, exersarea, evaluarea învățării	4
2. Repere practico-metodice în proiectarea activității și pregătirea sportivilor de performanță cu dizabilități.			4
3. Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiențe de auz. Activități sportive specifice și ramuri de sport adaptat - conținuturi și regulamente de organizare și desfășurare a competițiilor. Aplicații: conceperea/prezentarea unor sisteme de acționare specifice; organizarea și conducerea competițiilor sportive.			4
4. Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiențe de vedere. Activități sportive specifice și ramuri de sport adaptat - conținuturi și regulamente de organizare și desfășurare a competițiilor. Aplicații: conceperea/prezentarea unor sisteme de acționare specifice; organizarea și conducerea competițiilor sportive.			4
5. Activități motrice adaptate pentru persoanele cu			4

dizabilități intelectuale. Activități sportive specifice și ramuri de sport adaptat - conținuturi și regulamente de organizare și desfășurare a competițiilor. Aplicații: conceperea/prezentarea unor sisteme de acționare specifice; organizarea și conducerea competițiilor sportive.			
6. Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiențe motorii. Activități sportive specifice și ramuri de sport adaptat - conținuturi și regulamente de organizare și desfășurare a competițiilor. Aplicații: conceperea/prezentarea unor sisteme de acționare specifice; organizarea și conducerea competițiilor sportive.			4

Bibliografie:

1. Comitetul Paralimpic Român. (2025). *Sporturi. Regulamente*. https://www.paralimpicromania.ro/
2. European Deaf Sport Organization. *Sports. Regulations*. (2025). https://www.edso.eu/
3. Ilinca, I. (2009). *Sportul adaptat la persoanele cu dizabilități*. Universitaria.
4. Shaao, M. (2025). *Activități motrice adaptate. Note de curs* [format electronic]. https://classroom.google.com
5. Special Olympics România. *Sporturi adaptate. Programe*. (2025). http://specialolympics.ro/
6. Teodorescu, S., Bota, A., & Stănescu, M. (2003). *Educație fizică și sport adaptat: pentru persoanele cu deficiențe senzoriale, mintale și defavorizate social*. Semne.
7. Teodorescu, S., & Bota, A. (2007). *Educație fizică și sport adaptat pentru persoanele cu deficiențe motorii*. Printech.

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

Prin conținutul său, disciplina formează competențe specifice predării și aplicării conținutului formativ al activităților motrice adaptate, în concordanță cu cerințele profesiei prevăzute în RNCIS, COR și EQF

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Participare activă la cursuri	Examen oral	70%
9.5. Seminar / laborator	Capacitatea de a proiecta, organiza și conduce secvențe de lecție cu conținut adaptat. Participare activă și implicare în activitățile practice.	Evaluare practică Observație sistematică	30%
9.6. Standard minim de performanță			
Capacitatea de a proiecta, organiza și conduce o secvență de lecție cu conținut adaptat			

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Conf. univ. dr. Brabiescu Calinescu Luminita

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament,
.....

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, **e-mail:** secretariat.sport@ucv.ro

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă - C.U.D.T.S.

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			**ETICĂ ȘI INTEGRITATE ACADEMICĂ**				
2.2. Titularul activităţilor de curs			Lector.univ.dr. Ciocanescu Daniel				
2.3. Titularul activităţilor de seminar/ laborator			Lector.univ.dr. Ciocanescu Daniel				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	DOB

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar/laborator	1
3.4. Total ore din planul de învăţământ	36	din care: 3.5 curs	24	3.6. seminar/laborator	12
Distribuţia fondului de timp - ore/sapt.					89
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					25
Tutoriat					
Examinări					4
Alte activităţi					15
3.7. Total ore studiu individual					89
3.8. Total ore pe semestru					125
3.9. Numărul de credite					5

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sală dotată cu tablă, sistem de videoproiecţie şi calculator. Conexiune Internet.
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului	Sală dotată cu tablă, sistem de videoproiecţie şi calculator. Conexiune Internet.

6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	Studentul/Absolventul: Cunoaște principiile etice și normele de integritate academică relevante pentru cercetarea sportivă.
Aptitudini (Abilități)	Studentul/Absolventul: Are capacitatea de a aplica principiile etice în activități academice și profesionale
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: Are abilitatea de a promova valori etice și de a gestiona dilemele morale în mediul sportiv și educațional.

7. Conținuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Etică si integritate academică – concept, definiții, tipuri, principii	Față în față	Prelegere Dezbatere Dialog	4
Etica în activitatea didactică			4
Standarde de integritate în învățământ – codurile etice			2
Etica în cercetarea științifică. Coduri de etică, comisii. Standarde privind întocmirea lucrărilor cu caracter științific			6
Plagiatul – legislatie, forme de combatere, criterii de detectare, soft-uri specializate. Autoplagiatul			4
Fabricarea datelor. Fraude științifice			4
Etica publicării			2
Consimțământul informat. Cercetarea pe subiecți umani			2
Bibliografie:			
Șercan E. (2017). Deontologie academică. Ghid practic. București: Editura Universității din București			
Sandu, A., Popoveniuc, B. (coord.) (2018). *Etică și integritate în educație și cercetare*. Tritonic: București			
Socaciu, E. et al. (2018). *Etică și integritate academică.* București: Editura Universității din București			
Ștefan, E. (2018). *Etică și integritate academică: curs universitar*. București: Pro Universitaria.			

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Etică si integritate academică – concept, definiții, tipuri, principii.		Prelegere	2
Etica în activitatea didactică			2
Codurile etice.			1
Etica în cercetarea științifică. Standarde privind întocmirea lucrărilor cu caracter științific.			3

Plagiatul. Autoplagiatul. Soft-uri.	Față în față	Dezbatere Dialog	2
Fabricarea datelor. Fraude științifice.			2
Etica publicării.			1
Consimțământul informat			1
Bibliografie:			
Șercan E. (2017). Deontologie academică. Ghid practic. București: Editura Universității din București			
Sandu, A., Popoveniuc, B. (coord.) (2018). *Etică și integritate în educație și cercetare*. Tritonic: București			
Socaciu, E. et al. (2018). *Etică și integritate academică.* București: Editura Universității din București			
Ștefan, E. (2018). *Etică și integritate academică: curs universitar*. București: Pro Universitaria			

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

Prin conținutul său,disciplina formează competențe specifice predării si aplicării conținutului formativ al jocului de fotbal la orice nivel de instruire, corespunzator cerințelor profesiei prevăzute RNCIS, COR si EQF

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Asimilarea corectă a noțiunilor predate; O înțelegere de ansamblu a importanței disciplinei studiate și a legăturii cu celalalte discipline; Coerența logică;	Test de cunoștințe	60%
9.5. Seminar / laborator	Insușirea noțiunilor, conceptelor, problematicii predate la curs și aplicarea acestora în practică;	Teme pentru acasă	40%
9.6. Standard minim de performanță			
însușirea corectă a noțiunilor teoretice de bază; aplicarea acestora în realizarea cercetării academice și a lucrărilor științifice.			

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Lect. univ. dr. Ciocanescu Daniel

Semnătura titularului

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament,
.....

Universitatea din Craiova
Facultatea de Educație Fizică și Sport
Str. Brestei, nr.146, Craiova
https://efs.ucv.ro/

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă - CUDTS

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			**Expresie corporală și euritmie**				
2.2. Titularul activităţilor de curs			Prof.univ.dr. Germina-Alina Cosma				
2.3. Titularul activităţilor de seminar/ laborator			Asist.univ.dr. Badea Daniela				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DOB

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învăţământ	36	din care: 3.5 curs	12	3.6. seminar/laborator	24
Distribuţia fondului de timp - ore/sapt.					89
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					25
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activităţi.....					17
3.7. Total ore studiu individual					89
3.8. Total ore pe semestru					125
3.9. Numărul de credite					5

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	•
4.2. de competenţe	•

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	•
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului	• Sală dans/gimnastică, sistem audio

6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	Studentul/Absolventul: explică conceptele fundamentale ale expresiei corporale și euritmiei; descrie rolul expresivității motrice în educația fizică și sport; identifică relația dintre mișcare, muzică, ritm și expresie.
Aptitudini (Abilități)	Studentul/Absolventul: execută structuri motrice expresive adaptate cerințelor educaționale; utilizează elemente de ritm, muzicalitate și coordonare în mișcare; creează secvențe motrice și coregrafice simple cu caracter expresiv.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: planifică și conduce activități de expresie corporală; adaptează conținuturile în funcție de nivelul și particularitățile participanților; manifestă creativitate, inițiativă și autonomie în realizarea programelor motrice.

7. Conținuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Introducere în expresia corporală și euritmie. Definiții și rol educativ	Onsite	Prelegerea, explicația, demonstrația, studiul de caz	1
Corpul ca instrument de expresie. Conștiința corporală			1
Conținutul pregătirii de expresie corporală			1
Ritm, tempo și structură muzicală			1
Relația mișcare–muzică–spațiu			1
Elemente de bază ale euritmiei			2
Expresivitatea motrică și comunicarea nonverbală			2
Creativitatea în mișcare			2
Aplicabilitatea expresiei corporale în educația fizică și sport			1

Bibliografie:

1. Beattie, G. (2016).. *Rethinking Body Language: How Hand Movements Reveal Hidden Thoughts*. New York. Routledge
2. Cafaro, F., & Roberts, J. (2021). Theoretical Foundations Embodiment. In Data through Movement: Designing Em-bodied Human-Data Interaction for Informal Learning (pp. 16-32). Cham: Springer International Publishing.
3. Cosma, G. (2020). *Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii – ritmică*. Craiova. Editura Universitaria.
4. Clughen, L. (2024). 'Embodiment is the future': What is embodiment and is it the future paradigm for learning and teaching in higher education?. Innovations in Education and Teaching International, 61(4), 735-747.
5. Dick, N., Archetti, E. (2020). *Sport, Dance and Embodied Identities*. New York. Routledge.

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Exerciții de conștientizare corporală	Onsite	Prelegerea, explicația, demonstrația, studiul de caz	2
Jocuri și teme de expresie (mimă, elemente de improvizație în situații date)			2
Structuri motrice pe suport muzical			2
Modalități de exprimarea unor idei prin mișcare			2
Modalități de exprmarea unor atitudini și sentimente prin intermediul mișcărilor corporale.			2
Tehnica limbajului corporal			2
Geometria corpului-figuri în spațiu			2
Elaborarea unor secvențe expresive individuale și de grup			4
Elemente de comunicare nonverbală în situații cerute			2
Euritmia pedagógica și scenică			2
Verificarea cunoștințelor practico-metodice. Abilități de alcătuire a unor coregrafii pe teme date.			2

Bibliografie:

1. Beattie, G. (2016).. *Rethinking Body Language: How Hand Movements Reveal Hidden Thoughts*. New York. Routledge
2. Cafaro, F., & Roberts, J. (2021). *Theoretical Foundations Embodiment. In Data through Movement: Designing Em-bodied Human-Data Interaction for Informal Learning* (pp. 16-32). Cham: Springer International Publishing.
3. Cosma, G. (2020). *Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii – ritmică*. Editura Universitaria.
4. Clughen, L. (2024). 'Embodiment is the future': What is embodiment and is it the future paradigm for learning and teaching in higher education?. *Innovations in Education and Teaching International*, 61(4), 735-747.
5. Dick, N., Archetti, E. (2020). *Sport, Dance and Embodied Identities*. Routledge.

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

Conținuturile disciplinei sunt corelate cu orientările actuale ale comunității epistemice din domeniul Educației Fizice și Sportului și cu cerințele mediului profesional, contribuind la formarea competențelor necesare utilizării expresiei corporale și euritmiei ca mijloace educaționale, artistice și formative. Disciplina sprijină dezvoltarea creativității, expresivității și comunicării nonverbale, competențe apreciate în activitatea didactică, sportivă și recreativă.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Înțelegerea conceptelor de bază, participarea la discuții	examen scris	50%

9.5. Seminar/laborator	Executarea tehnică adecvată a exercițiilor specifice; Participare activă și implicare în activitățile practice.	evaluare practică; observație sistematică.	50%
9.6. Standard minim de performanţă			
Obținerea notei 5 prin acumularea a minimum 50% din punctaj, demonstrând cunoașterea noțiunilor esențiale și capacitatea de aplicare practică a elementelor gimnasticii de bază.			

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Prof.univ.dr. Germina-Alina Cosma

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf. univ.dr. Marian Costin Nanu

Semnătura directorului de departament,
.....

ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, e-mail: secretariat.sport@ucv.ro

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă - CUDTS

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			GIMNASTICA AEROBICĂ DE ÎNTREȚINERE				
2.2. Titularul activităților de curs			Lect.univ.dr. Dumitru Roxana				
2.3. Titularul activităților de seminar/ laborator			Lect.univ.dr. Dumitru Roxana				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DO

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	36	din care: 3.5 curs	12	3.6. seminar/laborator	24
Distribuția fondului de timp - ore/sapt.					89
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					-
Examinări					4
Alte activități					15
3.7. Total ore studiu individual					89
3.8. Total ore pe semestru					125
3.9. Numărul de credite					5

4. PRECONDIȚII (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Promovarea disciplinei Gimnastică de bază
4.2 de competențe	Utilizarea adecvată a terminologiei specifice domeniului Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice domeniului și predării gimnasticii aerobice de întreținere Conceperea și prezentarea unor sisteme de acționare specifice gimnasticii aerobice de întreținere

5. CONDIȚII (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sală dotată cu tehnică de calcul
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală dotată cu sistem audio

6. Obiectivele disciplinei - rezultate aşteptate ale învăţării la formarea cărora contribuie parcurgerea şi promovarea disciplinei

Cunoştinţe	Studentul/Absolventul explică şi înţelege tehnicile şi principiile fiecărei ramuri de gimnastică, reguli de competiţie
Aptitudini (Abilităţi)	Execută exerciţii complexe şi creează programe individualizate în funcţie de nevoile şi caracteristicile individuale şi de grup.
Responsabilitate şi autonomie	Planifică şi gestionează lecţiile asigurând buna desfăşurare. Are capacitatea de a evalua progresul participanţilor şi de a adapta programele de exerciţii. Dezvoltă un program personalizat şi evaluează progresului.

7. Conţinuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Gimnastica aerobică - Delimitări conceptuale.	Faţă în faţă	Prelegerea, explicaţia, descrierea, conversaţia.	1
2. Istoricul gimnasticii aerobice de întreţinere			1
3. Mijloacele gimnasticii aerobice de întreţinere.			1
4. Conţinutul lecţiei de gimnastică aerobică de întreţinere şi modalităţi de alcătuire a programelor de gimnastică aerobică			1
5. Efortul în gimnastica aerobică			1
6. Avantajele practicării sistematice a gimnasticii aerobice de întreţinere			1
7. Noţiuni de teorie muzicală.			1
8. Principii de desfăşurare a lecţiilor de gimnastică aerobică de întreţinere			1
9. Gimnastica aerobică de întreţinere în cadrul subsistemelor educaţie fizică şi sportul pentru toţi			2
10. Gimnastica aerobică de întreţinere – mijloc al educaţiei fizice şcolare			2

Bibliografie:

1. Nanu, M.C., Cosma, G.A. (2014). *Dans şi gimnastica aerobică în curriculum la decizia şcolii*, Editura Sitech, Craiova
2. Nanu, M.C. (2009). *Gimnastica aerobică – mijloc de optimizare a condiţiei fizice*, Editura Universitaria, Craiova
3. Nanu, M.C. (2009). *Particularităţile pregătirii fizice în sportul aerobic*, Editura Sitech, Craiova
4. Orţănescu, D., Nanu, M.C., Cosma, G. (2007). *Aerobic – Metodica predării*, Editura Universitaria, Craiova

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Exerciţiile din gimnastica de bază folosite în gimnastica aerobică de înteţinere		Explicaţia, descrierea,	2

2. Pașii specifici gimnasticii aerobice de întreținere	Față în față	observația, demonstrația, exersarea, evaluarea învățării.	4
3. Combinații de pași în 8T, 16T, 32T			4
4. Program de gimnastică aerobică de dificultate mică			4
5. Program de gimnastică aerobică de dificultate medie			4
6. Program de gimnastică aerobică de dificultate mare			4
7. Evaluare			2
Bibliografie:			
1. Nanu, M.C., Cosma, G.A. (2014). *Dans și gimnastica aerobică în curriculum la decizia școlii*, Editura Sitech, Craiova			
2. Nanu, M.C. (2009). *Gimnastica aerobică – mijloc de optimizare a condiției fizice*, Editura Universitaria, Craiova			
3. Nanu, M.C. (2009). *Particularitățile pregătirii fizice în sportul aerobic*, Editura Sitech, Craiova			
4. Orțănescu, D., Nanu, M.C., Cosma, G. (2007). *Aerobic – Metodica predării*, Editura Universitaria, Craiova			

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

Prin conținutul său, disciplina formează competențe specifice predării și aplicării conținutului formativ al gimnasticii școlare, corespunzatoare cerințelor profesiei prevăzute RNCIS, COR și EQF

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Participare activă la cursuri	Examen scris	70%
9.5. Activități aplicative	Participare activă și implicare în activitățile practice.	Evaluare practică Observație sistematică	30%
9.6. Standard minim de performanță			
Cunoașterea mijloacelor gimnasticii aerobice de întreținere și a particularităților de predare ale acestora Stăpânirea terminologiei specifice gimnasticii aerobice de întreținere			

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Lect.univ.dr. Dumitru Roxana

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament
.....

ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr.46, 200177,
tel: +40 251 422 743, e-mail: secretariat.sport@ucv.ro

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Teorie şi Metodică a Activităţilor Motrice
1.4. Domeniul de studii	Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licenţă-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învăţământ cu frecvenţă
1.7. Programul de studii	Educaţie Fizică şi Sportivă - CUDTS

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			Teoria şi practica în ramuri sportive - scrimă				
2.2. Titularul activităţilor de curs			Conf. Univ. Dr. Forţan Cătălin Ionuţ				
2.3. Titularul activităţilor de seminar/ laborator			Conf. Univ. Dr. Forţan Cătălin Ionuţ				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DOB

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învăţământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp - ore/sapt.					69
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					20
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activităţi					7
3.7. Total ore studiu individual					69
3.8. Total ore pe semestru					125
3.9. Numărul de credite					5

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul.
4.2 de competenţe	Utilizarea adecvată a terminologiei specifice domeniului Descrierea şi demonstrarea sistemelor operaţionale specifice domeniului

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sală de curs dotată cu videoproiector.
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/proiectului	Sală de sport, materiale si echipamente specifice scrimei.

6. Obiectivele disciplinei - rezultate aşteptate ale învăţării la formarea cărora contribuie parcurgerea şi promovarea disciplinei

Cunoştinţe	Studentul/Absolventul explică regulamentul sporturilor de combat judo, lupte, scrimă, tehnicile de bază, strategiile şi echipamentul utilizat.
Aptitudini (Abilităţi)	Executa corect procedeele specifice din sporturile de combat judo, lupte, scrimă pentru a maximiza eficienţa pregătirii.
Responsabilitate şi autonomie	Evaluează performanţa participanţilor şi face ajustări la programele de antrenament în funcţie de progresul şi feedback-ul primit.

7. Conţinuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Evoluţia scrimei de performanţă pe plan mondial şi naţional. Locul scrimei, în sistemul complex al disciplinelor ce constituie educaţia fizică şi sportul.	Faţă în faţă	Prelegerea, explicaţia, descrierea, conversaţia.	2
Probleme de terminologie şi clasificare a procedeelor tehnico-tactice în problele de scrimă, specifice fiecărei arme. Elemente particulare specifice diferitelor şcoli de scrimă recunoscute, noutăţi apărute.			2
Sistemul competiţional în scrimă			2
Noţiunile fundamentale ale tehnicii, definiţii, clasificări, procedee tehnico-tactice de bază pentru cele trei arme.			4
Reguli de arbitraj. Modificări aduse de F.I.E. Elemente specifice care determină deosebirile dintre probe.			2
Verificarea cunoştinţelor practico-metodice. Abilităţi de alcătuire a unor sisteme de acţionare adaptate în concordanţă cu obiectivele urmărite.			2
Prestare de arbitraj pe probe			2
Aspecte practico-metodice privind pregătirea pentru concurs			2
- Bazele tehnico-tactice ale braţului înarmat la floretă. Poziţii, parări, angajamente, acţiuni pe lamă. Loviturile simple şi compuse în atac şi apărare.			2
Bazele tehnico-tactice ale braţului înarmat la sabie. Poziţii, acţiuni pe lamă, loviturile de împungere, loviturile de tăiere (la cap, piept, flanc). Acţiuni ofensive şi defensive specifice armei.			2
Bazele tehnico-tactice ale braţului înarmat la spadă. Particularităţi ale poziţiei deplasărilor pe planşă a loviturilor pe toată suprafaţa corpului. Acţiuni pe lamă specifice armei.			2
Specificul acţiunilor tehnico-tactice ale scrimerului în			2

timpul asalturilor din concursuri.			
Consolidarea procedeelor tehnico- tactice de atac şi apărare folosind lecţia individuală cu antrenorul şi exerciţiile convenţionale.			2
Bibliografie:			
Achim, Ş. (2002). *Planificarea în pregătirea sportivă*, Editura EX PONTO, Bucureşti			
Ciortea, A., Poenaru, S. (2002). *Pregatirea fizica a scrimerilor de performanta*, Editura Pritech, Bucuresti.			
Dragnea A., S.Mate-Teodorescu. (2002). *Teoria sportului*, Editura FEST, Bucureşti			
Forţan, C. (2007). *Caiet de lucrări practice scrimă* , Editura Universitaria,Craiova			
Forţan, C. (2012). *Optimizarea Procesului de Pregătire la Scrimă Începători,* Editura Sitech, Craiova			
7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Sistemul algoritmilor pentru însuşirea elementelor de bază ale deplasărilor simple şi compuse, ale poziţiilor braţului înarmat;	Faţă în faţă	Explicaţia, descrierea, observaţia, demonstraţia, exersarea, evaluarea învăţării.	4
Elementele de bază ale poziţiilor braţului înarmat, a deplasărilor simple şi compuse. Învăţarea combinaţiilor procedeelor de deplasare în vederea asigurării distanţei optime de acţiune, menţionând poziţia de gardă stabilă şi echilibrată;			4
Angajamente, schimbări simple şi duble de angajament în toate liniile de scrimă;			4
Atacurilor simple şi apărarea împotriva lor prin parăzi drepte sau circulare, a ripostelor simple de pe loc şi cu fandare;			4
Atacurilor cu o fentă şi lovitură, şi a apărării împotriva lor prin parăzi drepte, circulare şi semicirculare;			4
Exerciţii specifice pentru perfecţionarea vitezei de reacţie şi execuţie, dezvoltarea mobilităţii articulare, îmbunătăţirea rezistenţei specifice;			4
Verificarea cunoştinţelor practico-metodice. Abilităţi de alcătuire a unor sisteme de acţionare adaptate în concordanţă cu obiectivele urmărite.			4
Bibliografie:			
Achim, Ş. (2002). *Planificarea în pregătirea sportivă*, Editura EX PONTO, Bucureşti			
Ciortea, A., Poenaru, S. (2002). *Pregatirea fizica a scrimerilor de performanta*, Editura Pritech, Bucuresti.			
Dragnea A., S.Mate-Teodorescu. (2002). *Teoria sportului*, Editura FEST, Bucureşti			
Forţan, C. (2007). *Caiet de lucrări practice scrimă* , Editura Universitaria,Craiova			
Forţan, C. (2012). *Optimizarea Procesului de Pregătire la Scrimă Începători,* Editura Sitech, Craiova			

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

Prin conţinutul său, disciplina formează competenţe specifice predării educaţiei fizice în învăţământul primar şi gimnazial (de bază, incluziv şi special) corespunzătoare cerinţelor profesiei prevăzute RNCIS, COR şi EQF.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Participare activă la cursuri	Examen scris	60%
9.5. Activități aplicative	Participare activă și implicare în activitățile practice.	Evaluare practică Observație sistematică	40%
9.6. Standard minim de performanţă			
Cunoaşterea noţiunilor generale şi elementare ale disciplinei reflectată prin răspuns corect, în proporţie de 60%, la subiectele examenului.			

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Conf.univ.dr. Forțan Cătălin

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament
.....

ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, **e-mail:** secretariat.sport@ucv.ro

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			**ISTORIA EDUCAȚIEI FIZICE**				
2.2. Titularul activităţilor de curs			Conf. univ. dr. Gabriel Ioan Mangra				
2.3. Titularul activităţilor de seminar/ laborator			Conf. univ. dr. Gabriel Ioan Mangra				
2.4. Anul de studiu	**II**	2.5. Semestrul	**III**	2.6. Tipul de evaluare	**C**	2.7. Regimul disciplinei	**DO**

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învăţământ	**42**	din care: 3.5 curs	**14**	3.6. seminar/laborator	**28**
Distribuţia fondului de timp - ore/sapt.					
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					3
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					3
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activităţi.....					
3.7. Total ore studiu individual					8
3.8. Total ore pe semestru					50
3.9. Numărul de credite					2

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	-
4.2. de competenţe	Utilizarea adecvată a terminologiei specifice domeniului

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sală dotată cu videoproiector şi internet
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului	Sală dotată cu videoproiector şi internet

6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	Studentul/Absolventul explică evoluția educației fizice și sportului de-a lungul istoriei, principalele epoci și figuri relevante.
Aptitudini (Abilități)	Studentul/Absolventul are capacitatea de a analiza și interpreta impactul istoric al sportului asupra societății și culturii.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul are abilitatea de a cerceta și de a susține lucrări pe teme istorice din domeniul educației fizice și sportului.

7. Conținuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Obiectul, izvoarele şi metodele de cercetare ale istoriei educatiei fizice sisportului.	Față în față	Prelegere Dezbatere Explicatia Metode interactive . Utilizarea de filme adecvate tematicii prezentate	1
2. Comuna primitivă, evoluția biologică și socială a omului, originea exercițiilor fizice și formele de practicare la populațiile primitive din America, Asia, Africa și Oceania.			1
3. Exercițiile fizice practicate în antichitate de populațiile din Egipt, India, China și Japonia.			1
4. Educația fizică în Grecia antică - perioada preclasică și perioada clasică (concepția despre educație, instituții, forme de practicare, Jocurile Olimpice, Nemeice, Phitice, Isthmice, Panatheneene.			1
5. Educația fizică în Roma antică - perioada Republicii și perioada Imperiului.			1
6. Educația fizică în Evul Mediu. Modificarea concepției despre educație fizică.Formele de practicare ale exercițiilor fizice în perioada de început a Evului Mediu. Cavalerismul și educația cavalereasca. Exercițiile fizice populare.			1
7. Concepțiile despre educație fizică în perioada Renașterii.			1
8. Idei referitoare la educație fizică în concepțiile pedagogilor realiști din secolulal XVII-lea. J.A. Komenski si J. Locke. Pedagogia rationalistă din secolul al XVIII-lea. J.J. Rousseau și contribuția sa la introducerea educației fizice în procesul de educație.			1
9. Curentul filantropist și reintroducerea educației fizice în școală - J. Basedow, C. Salzman, J. Guts-Muts, G. Vieth, Pestalozzi.			1
10. Sistemele naționale de educație fizică din secolele al XVIII-lea și al XIX-lea - sistemul francez, elvețian, german, danez, suedez și englez.			1
11. Restaurarea Jocurilor Olimpice Moderne. Istoricul mișcării olimpice.			1

12. Exercițiile fizice practicate pe teritoriul țării noastre în perioada antichității și în Evul Mediu			1
13. Începuturile educației fizice școlare în România. Contribuția unor personalități la dezvoltarea educației fizice școlare.			1
14. Primele societăți și cluburi sportive din România. Începuturile activității de educație fizică și sport în învățământul universitar din România. Introducerea educației fizice în învățământul superior.			1
Bibliografie: 1. Alexe, N., Constandache, V., (2015), *Enciclopedia Educației Fizice și Sportului din România*, Ediția a II-a, Ed. Măiastra, București. 2. Leuciuc, F.V., (2014), *Istoria Educației Fizice și Sportului* (I), Ed. Univ. Șt. cel Mare, Suceava. 3. Niculescu, I., (2009), *Fenomenul sportiv de-a lungul timpului*, Edit. Universitaria Craiova. 4. Rusu, F., (2004), *Istoria educației fizice și a sportului de la origini la Jocurile Olimpice moderne*, Ed. Napoca Star.			

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Studierea, cunoașterea și interpretarea apariției și dezvoltării educației fizice de-a lungul orânduirilor și formațiunilor sociale din istoria omenirii.	Față în față	Studiul de caz, problematizarea, simulare de situatii.	2
2. Actul motric care-l diferențiază esențial pe om de animale; categoriile de mișcări in care își au originea exercițiile fizice;			2
3. Caracterul mișcărilor de gimnastică practicate de vechii egipteni; sistemul deeducație fizică în India; primul sistem de exerciții fizice cunoscut în China; vechile forme de practicare a exercițiilor fizice japoneze care se păstrează și înzilele noastre.			2
4. Principalele surse documentare referitoare la nivelul de dezvoltare al educației fizice în perioada preclasică din istoria Greciei antice; factori care au influențat nașterea concepției greceasti despre educație fizică.			2
5. Trăsăturile caracteristice educației fizice la romani în comparație Grecia antică; caracterul militar al educației fizice a tinerilor romani în perioada Republicii; categoriile de jocuri organizate în Imperiul roman;			2
6. Factorii care au contribuit decisiv la modificarea concepției despre educația fizică în perioada de început a Evului Mediu; continuitatea educației fizice de-a lungul acestei perioade istorice; caracterul exercițiilor fizice practicate de popoarele germanice, anglo-saxone și slave.			2
7. Scopul educației pentru pedagogii umaniști și limitele concepției lor; gânditoriiumaniști care au reușit să pună în practică ideile referitoare la importanța educației fizice în dezvoltarea personalității umane.			2
8. Lucrarea fundamentala a lui Comenius - fundamentarea pedagogică a exercițiilor și jocurilor. Principiul fundamental al concepției lui Rousseau			2
9. Marele pas pe care l-au făcut pedagogii germani de la sfârșitul secolului al XVIII-lea referitor la concepțiile despre locul educației fizice în procesul de educație general.			2
10. Perioada și țările europene în care se fundamentează primele sisteme naționalede educație fizică. În ce a constat			2

în principal activitatea lui Amoros? Cum defineşte el gimnastica; meritele lui H.Clias;			
11. Motivele care au determinat restaurarea Jocurilor Olimpice în variantă modernă.; Evangelie Zappa; Pierre de Coubertin; reînfiinţarea J.O.;"olimpismul" si "mişcarea olimpică"; structura mişcării olimpice; Comitetul Olimpic roman;			2
12. Culturile şi civilizaţiile sub influenţa cărora s-a desfăşurat activitatea de educaţie fizică în antichitate? Cum s-a manifestat această influenţă; izvoarele care permit o investigaţie reală asupra formlor de practicare a exerciţiilor fizice pe teritoriul ţării noastre în Evul Mediu;			2
13. Alexandru Ipsilante, deschizător de drumuri în dezvoltarea educaţiei fizice şcolare pe teritoriul ţării noastre; prima programă şcolară de gimnastică; contribuţia lui G. Moceanu, a lui D. Ionescu şi a lui Spiru Haret la dezvoltarea educaţiei fizice şcolare în a doua jumătate a secolului al XIX-lea.			2
14. Perioada din care se poate vorbi despre o activitate sportivă în Romania; primul club sportiv studenţesc din Romania; educaţia fizică în învăţământul superior din ţara noastră; primul institut superior de educaţie fizică din ţară.			2

Bibliografie:

1. Alexe, N., Constandache, V., (2015), *Enciclopedia Educației Fizice și Sportului din România*, Ediția a II-a, Ed. Măiastra, București.
2. Leuciuc, F.V., (2014), *Istoria Educației Fizice și Sportului* (I), Ed. Univ. Șt. cel Mare, Suceava.
3. Niculescu, I., (2009), *Fenomenul sportiv de-a lungul timpului*, Edit. Universitaria Craiova.
4. Rusu, F., (2004), *Istoria educației fizice și a sportului de la origini la Jocurile Olimpice moderne*, Ed. Napoca Star.

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

Prin conţinutul său, disciplina formează competenţe specifice predării şi aplicării conţinutului formativ al Istoriei educației fizice, corespunzatoare cerinţelor profesiei prevăzute RNCIS, COR şi EQF

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Participare activă la cursuri	Colocviu	75%
9.5. Seminar/laborator	S: Participare activă la lucrările practice	Susținere portofoliu	25%
9.6. Standard minim de performanţă			
Stăpânirea terminologiei specifice educaţiei fizce Realizarea portofoliului de studiu individual			

Data completării

01.09.2025

Titular de disciplină,
Conf. univ. dr. Mangra Gabriel Ioan

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf .univ. dr. Nanu Marian Costin
Semnătura directorului de departament,
.....

ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, **e-mail:** secretariat.sport@ucv.ro

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă - CUDTS

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			METODICA PREDĂRII GIMNASTICII IN ȘCOALĂ				
2.2. Titularul activităţilor de curs			Lect.univ.dr. Dumitru Roxana				
2.3. Titularul activităţilor de seminar/ laborator			Lect.univ.dr. Dumitru Roxana				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DOB

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învăţământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp - ore/sapt.					69
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					21
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					20
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activităţi.....					6
3.7. Total ore studiu individual					69
3.8. Total ore pe semestru					125
3.9. Numărul de credite					5

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Promovarea examenului la disciplina Gimnastica de bază
4.2. de competenţe	Stăpânirea terminologiei specifice gimnasticii

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sală de curs dotată cu aparatura de videoproiectie
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului	Sala de gimnastica dotata cu: obiecte portative (mingi medicinale, bastoane, corzi) şi aparate (bănci, scara fixă)

6. Obiectivele disciplinei - rezultate aşteptate ale învăţării la formarea cărora contribuie parcurgerea şi promovarea disciplinei

Cunoştinţe	Studentul/Absolventul: - Cunoaste organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar (educaţie fizică şi sportivă) - Invata descrierea şi demonstrarea sistemelor operaţionale specifice educaţiei fizice şi sportive, pe grupe de vârstă - Cunoaste evaluarea nivelului de pregătire a practicanţilor activităţilor de educaţie fizică şi sport
Aptitudini (Abilităţi)	Studentul/Absolventul: - Identifică forma şi conţinutul exerciţiului fizic. - Selectează exerciţii fizice în funcţie de finalitatea acestora. - Exemplifică diferite tipuri de exerciţii fizice
Responsabilitate şi autonomie	Studentul/Absolventul: - Caracterizează diferite tipuri de exerciţii fizice în funcţie de un set de criterii prestabilite. - Alege forme de organizare a exerciţiilor fizice în funcţie de obiectivele de instruire urmărite. - Organizează grupuri de practicanţi ai exerciţiilor fizice în funcţie de finalitatea activităţilor motrice şi de resurse. - Selectează exerciţii fizice în funcţie de particularităţile practicanţilor

7. Conţinuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Locul şi rolul gimnasticii în educaţia fizică şcolară	Faţă în faţă	Explicaţie demostraţie	2
Particularităţile procesului de învăţare în gimnastică			6
Tehnica şi metodica învăţării principalelor elemente acrobatice: STATICE			6
Tehnica şi metodica învăţării principalelor elemente acrobatice: DINAMICE			6
Strategia de organizare şi conducere a jocurilor acrobatice			2
Bazele tehnice ale săriturilor cu sprijin din programa şcolară			4
Metodica însuşirii săriturilor cu sprijin din gimnastică			2

Bibliografie:

1. Nuţ, R.A., (2018). Metodica predării gimnasticii în şcoală. Suport de curs. Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport, UBB.
2. Paşcan ,I., (2003). Gimnastica acrobatică în ciclul gimnazial. Editura Casa Cărţii de Ştiinţă, Cluj-Napoca.
3. Paşcan, I., Nuţ, R.A., şi colab. (2008). Metodica predării gimnasticii în şcoală. Editura Casa Cărţii de Ştiinţă, Cluj-Napoca.
4. XXX, (2012, 2014). Programe şcolare pentru ciclul primar, gimnazial, liceal, M.E.N
5. Orţănescu, D., Nanu, M.C., Popescu, S., Cosma, G. (2016). *Gimnastica în şcoală*, Ed. Sitech, Craiova

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Prezentarea cerintelor pentru disciplina studiata			2h
2 Strategia de organizare şi conducere a exerciţiilor pentru capacitatea de organizare			4h

3. Strategia predării elementelor acrobatice statice Evaluarea cunoștințelor practice	față în față	Explicaţie, Demonstraţie, exersare	6h 2h
4.Strategia predării elementelor acrobatice dinamice Evaluarea cunoștințelor practice			6h 2
5.Strategia organizării și conducerii jocurilor acrobatice			2h
6. Bazele metodice ale săriturilor cu sprijin din gimnastică			2h
7. Strategia predării săriturilor cu sprijin din programa școlară Evaluarea cunoștințelor practice			4h 2h

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

Prin conţinutul său, disciplina formează competenţe specifice predării şi aplicării conţinutului formativ al gimnasticii de bază, corespunzatoare cerinţelor profesiei prevăzute RNCIS, COR şi EQF

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice gimnastic	Examen scris	70%
9.5. Seminar/laborator	Aplicarea corectă a exercițiilor specifice; Capacitatea de analiză și corectare a greșelilor; Participare activă și implicare în activitățile practice.	evaluare practică; observație sistematică.	30%
9.6. Standard minim de performanţă			
Pentru promovarea acestei discipline este necesară obținerea unei note finale de minim 5(cinci). Nota finală este formată din nota obținută la evaluarea practică (minim 5) și nota obținută la evaluarea scrisă(minim 5); Evaluarea scrisă se realizează în sesiune și va consta într-un test alcătuit din întrebări sub formă de grilă;			

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Lect.univ.dr. Dumitru Roxana

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament,
.....

ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova

FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, **e-mail:** secretariat.sport@ucv.ro

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă - CUDTS

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			METODICA PREDĂRII HANDBALULUI ÎN ȘCOALĂ				
2.2. Titularul activităților de curs			Lect.univ.dr Burcea Bogdan				
2.3. Titularul activităților de seminar/ laborator			Lect.univ.dr Burcea Bogdan				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DOB

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

3.1. Numărul de 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/sapt.	69h
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	21h
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20h
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20h
Tutoriat	-
Examinări	2h
Alte activități.....	6h
3.7. Total ore studiu individual	69
3.8. Total ore pe semestru	125
3.9. Numărul de credite	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	• promovarea disciplinei metodica predării handbalului în școală
4.2. de competențe	• Utilizarea adecvată a terminologiei specifice domeniului • Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice predării handbalului în școală • Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice handbalului în școală

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Sală dotată cu tehnică de calcul și internet
5.2. de desfășurare a seminarului/	• Sală de handbal

laboratorului	

6. Obiectivele disciplinei - rezultate aşteptate ale învăţării la formarea cărora contribuie parcurgerea şi promovarea disciplinei

Cunoştinţe	Studentul/Absolventul explică şi descrie metodica de predare a handbalului, regulamentul jocului şi pregătirea echipei reprezentative şcolare.
Aptitudini (Abilităţi)	Studentul/Absolventul: -Are capacitatea de a planifica şi desfăşura lecţii eficiente de handbal şi de instruire a elevilor. -Utilizează strategii de predare, organizare a jocurilor şi antrenamentelor. -Planifică şi desfăşoară lecţii interactive, demonstrează tehnicii de execuţie a diferitelor procedee. -Stabileşte structura lecţiilor, demonstrează exerciţii şi corectează tehnica de execuţie. -Planifică sesiuni de pregătire, organizează jocuri şi evaluează abilităţile jucătorilor.
Responsabilitate şi autonomie	Studentul/Absolventul: -Creează şi gestionează programe de pregătire şi evaluare a elevilor. -Iniţiază şi dezvoltă programe de handbal, adaptate nevoilor elevilor. - Evaluează progresul elevilor şi adaptează programul în funcţie de nevoile lor. -Creează un mediu de învăţare sigur şi motivant pentru elevi. -Are capacitatea de a conduce echipe şi de a promova fair-play în competiţii. -Evaluează abilităţile elevilor şi adaptează lecţiile de antrenament.

7. Conţinuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Cerinţe ale disciplinei pentru curs	faţă în faţă	prelegere	2h
1.Handbalul ca mijloc al educaţiei fizice şcolare			
2. Metodica predării acţiunilor tehnico-tactice individuale			2h
3.Metodica predării elementelor şi procedeelor tehnice pentru jocul de atac. Contraatacul şi contraatacul susţinut			4h
4.Metodica predării elementelor şi procedeelor tehnice pentru jocul de atac. Organizarea atacului, atacul în sistem			4h
5.Metodica predării elementelor tehnice pentru jocul de apărare. Apărarea 6:0 şi 5:1			2h
6.Metodica predării aruncărilor la poartă cu pas adăugat, încrucişat şi din săritură.			4h
7.Metodica predării fazei a I-a şi fazei a III-a a apărării – Replierea şi organizarea apărării			2h
8.Metodica predării elementelor şi procedeelor tehnice specifice jocului portarului			2h
9.Metodica instruirii echipei reprezentative şcolare			2h
10.Organizarea bazei de masă a handbalului de performanţă			2h
11.Noţiuni de arbitraj şi de organizarea meciurilor			2h

Bibliografie

Bota. I., Bota M., (1990), *Handbal. 500 exerciţii pentru învăţarea jocului,* Ed., Turism, Bucureşti
Hantău. C., (2000), *Handbal,* Editura Alpha, Bucureşti
Igorov. Bosi, M.,(2009), *Instruirea în handbal Copii şi juniori,* Ed. Moroşan, Bucureşti

Negulescu. I., (2000), *Handbal, Iniţiere – Performanţă,* Ed. Oglinda Press, Bucureşti
Orţănescu. C., (2006), *Handbal. Instruirea tehnico tactică de bază,* Ed.Universitaria,Craiova
Orţănescu. C., Popescu. C., M., (2011), *Handbal. Teoria şi metodica jocului,* Ed.Universitaria,Craiova
Şerbănoiu S., (2004), *Metodica educaţiei fizice,* Ed. Cartea Universitară, Bucureşti,
Ghid metodologic de aplicare a programelor de educaţie fizică şi sport învăţământul primar, gimnazial şi liceal, (2001), MEC, Bucureşti.

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Cerinţe ale disciplinei pentru activităţile practice	faţă în faţă	explicaţia demonstraţia	
1.Poziţia fundamentală pentru atac şi apărare. Mişcarea în teren.			2h
2 Ţinerea, prinderea şi pasarea mingii.			2h
3. Driblingul, fentele şi mişcările înşelătoare			2h
4. Aruncările la poartă cu pas adăugat, încrucişat şi din săritură.			2h
5.Scoaterea mingii de la adversar. Blocarea aruncărilor . Atacarea adversarului aflat în posesia mingii.			2h
6. Jocul portarului			2h
7. Faza I a atacului – Contraatacul			2h
8. Faza a II-a a atacului – Contraatacul susţinut			2h
9. Faza a IV-a a atacului – Jocul în sistem.			2h
10. Sistemul de atac cu un pivot şi cu doi pivoţi.			2h
11. Pasarea mingii în pătrundere sccesivă. Pasele de angajare a jucătorilor de semicerc.			2h
12.Încrucişarea. Paravanul. Blocajul şi plecarea din blocaj.			2h
13.Replierea în apărare. Preluarea, predarea şi schimbul de oameni în apărare			2h
14.Sistemul de apărare 6+0			2h

Bibliografie

Bota. I., Bota M., (1990), *Handbal. 500 exerciţii pentru învăţarea jocului,* Ed., Turism, Bucureşti
Hantău. C., (2000), *Handbal,* Editura Alpha, Bucureşti
Igorov. Bosi, M.,(2009), *Instruirea în handbal Copii şi juniori,* Ed. Moroşan, Bucureşti
Negulescu. I., (2000), *Handbal, Iniţiere – Performanţă,* Ed. Oglinda Press, Bucureşti
Orţănescu. C., (2006), *Handbal. Instruirea tehnico tactică de bază,* Ed.Universitaria,Craiova
Orţănescu. C., Popescu. C., M., (2011), *Handbal. Teoria şi metodica jocului,* Ed.Universitaria,Craiova
Şerbănoiu S., (2004), *Metodica educaţiei fizice,* Ed. Cartea Universitară, Bucureşti,
Ghid metodologic de aplicare a programelor de educaţie fizică şi sport învăţământul primar, gimnazial şi liceal, (2001), MEC, Bucureşti.

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

Prin conţinutul său, disciplina formează competenţe specifice predării şi aplicării conţinutului formativ al gimnasticii de bază, corespunzatoare cerinţelor profesiei prevăzute RNCIS, COR şi EQF

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Evaluarea cunoştiinţelor despre tehnica exerciţiilor din jocul de	examen	70%

	handbal şi aplicarea lor corectă în lecţiile de educaţie fizică şi sport		
9.5. Seminar/laborator	Verificarea gradului de însuşire a capacităţii de selectare şi demostrare a metodicii de predare a procedeelor şi elementelor din jocul de handbal folosite în lecţia de educaţie fizică şi sport din şcoală	evaluare practică; observaţie sistematică.	30%
9.6. Standard minim de performanţă			
Cunoaşterea şi aplciarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv – educative şi a structurilor de exerciţii prevăzute în programa şcolară în învăţământul preuniversitar Stăpânirea terminologiei specifice handbalului şi implicit a celei specifice domeniului revăzută în caietul de studiu individual ce include teme periodice creative			

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Lect.univ.dr Burcea Bogdan

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament,
.....

ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, **e-mail:** secretariat.sport@ucv.ro

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă – Dr.Tr.Severin

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			METODICA PREDĂRII VOLEIULUI ÎN ȘCOALĂ				
2.2. Titularul activităților de curs			Conf.univ.dr. Marian Alexandru Corneliu COSMA				
2.3. Titularul activităților de seminar/ laborator			Conf.univ.dr. Marian Alexandru Corneliu COSMA				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DOB

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

3.1. Numărul de 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/sapt.					
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități					4
3.7. Total ore studiu individual					69
3.8. Total ore pe semestru					125
3.9. Numărul de credite					5

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 dotări specifice (laptop, videoproiector, internet)
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	• Sală de sport cu dotări specifice (teren de volei, fileu, mingi)

6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	Studentul/Absolventul: Explică și descrie metodica de predare a voleiului în școală, regulamentul jocului și pregătirea echipei reprezentative școlare.
Aptitudini (Abilități)	Studentul/Absolventul: Are capacitatea de a planifica și desfășura lecții eficiente de volei și de instruire a elevilor. Utilizează strategii de predare, organizare a jocurilor și antrenamentelor. Planifică și desfășoară lecții interactive, demonstrează tehnicii de execuție a diferitelor procedee. Stabilește structura lecțiilor, demonstrează exerciții și corectează tehnica de execuție. Planifică sesiuni de pregătire, organizează jocuri și evaluează abilitățile jucătorilor.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: Creează și gestionează programe de pregătire și evaluare a elevilor. Inițiază și dezvoltă programe de volei adaptate nevoilor elevilor. Evaluează progresul elevilor și adaptează programul în funcție de nevoile lor. Creează un mediu de învățare sigur și motivant pentru elevi. Are capacitatea de a conduce echipe și de a promova fair-play în competiții. Evaluează abilitățile elevilor și adaptează lecțiile de antrenament.

7. Conținuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Metodica predării voleiului – priorități didactice. Precizări terminologice. Modalități de abordare a conținutului Programei Școlare în funcție de anul de instruire. Locul jocului de volei în lecția de educație fizică. Prezentarea planului de lecție în care una din teme este alocată deprinderilor din jocul de volei.	Față în față	Prelegerea, explicația, descrierea, conversația.	2
2. Metodica predării pozițiilor fundamentale și a deplasărilor. Metodica predării pasei cu două mâini de sus spre înainte. Organizarea celor trei lovituri în situația de instruire specifică. Succesiunea metodică de învățare / consolidare a procedeelor tehnice / acțiunilor tehnico-tactice.			2
3. Metodica predării serviciului de jos din față. Metodica predării preluării serviciului de jos din față. Succesiunea metodică de învățare / consolidare a procedeelor tehnice / acțiunilor tehnico-tactice.			2
4. Metodica predării pasei cu două mâini de jos. Succesiunea metodică de învățare / consolidare a procedeului.			2
5. Metodica predării serviciului de sus din față. Metodica predării preluării serviciului de sus din față. Succesiunea metodică de învățare / consolidare a procedeelor tehnice / acțiunilor tehnico-tactice.			2
6. Metodica predării ridicării. Metodica predării loviturii de atac pe direcția elanului. Metodica predării preluării din atac. Succesiunea metodică de învățare / consolidare a procedeelor tehnice / acțiunilor tehnico-tactice.			4

7. Metodica predării blocajului. Succesiunea metodică de învățare / consolidare a procedeelor tehnice / acțiunilor tehnico-tactice.			2
8. Tactica la serviciu. Tactica la efectuarea și la primirea serviciului. Succesiunea metodică de învățare / consolidare a tacticii individuale și colective la efectuarea și la primirea serviciului.			2
9. Tactica în atac. Sisteme de atac și combinații tactice colective în atac. Succesiunea metodică de învățare / consolidare a sistemelor de atac și a combinațiilor tactice.			2
10. Tactica în apărare. Sisteme de apărare. Succesiunea metodică de învățare / consolidare a sistemelor de apărare.			2
11. Modalități de realizare a evaluării specifice. Jocul de volei în sistemul de evaluare pentru învățământul gimnazial. Activitatea competițională a elevilor din ciclul gimnazial. Particularitățile pregătirii echipei reprezentative de volei a școlii.			4
12. Particularitățile desfășurării procesului de orientare și selecție inițială în volei. Particularitățile voleiului adaptat.			2
Bibliografie:			
1. Croitoru, D., & Șerban, M. (2002). *Volei în școală*. Semne.			
2. Dăian, G., & Shaao, M. (2006). *Volei – metodica predării*. Universitaria.			
3. Dina, G. (2012). *Volei în școală*. Sitech.			
4. Pascu, D. (2008). *Metodica în volei*. Universitaria.			
5. Shaao, M. (2013). *Volei. Curs de bază*. Universitaria.			
6. M.E.N. (2017). *Programa Școlară pentru disciplina Educație Fizică și Sport, clasele V-VIII*. https://rocnee.eu/index.php/dcee-oriz/curriculum-oriz/programe-scolare-front/planuri-cadru-de-invatamant-si-programe-scolare-invatamant-gimnazial-2023			
7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Pregătirea, organizarea și conducerea lecției în care una din teme este alocată deprinderilor din jocul de volei. Locul temei din jocului de volei în lecția de educație fizică. Modalități de realizare a evaluării inițiale în funcție de anul de instruire.	Față în față	Explicația, descrierea, observația, demonstrația, exersarea, evaluarea învățării.	2
2. Metodica predării pozițiilor fundamentale și a deplasărilor specifice. Metodica predării pasei cu două mâini de sus spre înainte. Selectarea mijloacelor în funcție de obiectivul operațional. Aplicații: selectarea / conceperea și prezentarea unor sisteme de acționare specifice pentru învățarea / consolidarea pozițiilor și deplasărilor / pasei cu două mâini de sus spre înainte / organizării celor trei lovituri. Organizarea și conducerea unei secvențe de lecție.			2
3. Metodica predării serviciului de jos din față. Metodica predării preluării serviciului de jos din față. Selectarea mijloacelor în funcție de obiectivul operațional. Aplicații: selectarea / conceperea și prezentarea unor sisteme de acționare specifice pentru învățarea / consolidarea serviciului de jos din față / preluării serviciului de jos din față.			2

Organizarea și conducerea unei secvențe de lecție.			
4. Metodica predării pasei cu două mâini de jos. Selectarea mijloacelor în funcție de obiectivul operațional. Aplicații: selectarea / conceperea și prezentarea unor sisteme de acționare specifice pentru învățarea / consolidarea pasei cu două mâini de jos. Organizarea și conducerea unei secvențe de lecție.			2
5. Metodica predării serviciului de sus din față. Metodica predării preluării serviciului de sus din față. Selectarea mijloacelor în funcție de obiectivul operațional. Aplicații: selectarea / conceperea și prezentarea unor sisteme de acționare specifice pentru învățarea / consolidarea serviciului de sus din față / preluării serviciului de sus din față. Organizarea și conducerea unei secvențe de lecție.			2
6. Metodica predării ridicării. Metodica predării loviturii de atac pe direcția elanului. Metodica predării preluării din atac. Selectarea mijloacelor în funcție de obiectivul operațional. Aplicații: selectarea / conceperea și prezentarea unor sisteme de acționare specifice pentru învățarea / consolidarea ridicării / atacului pe direcția elanului / preluării din atac. Organizarea și conducerea unei secvențe de lecție.			4
7. Metodica predării blocajului individual și colectiv. Selectarea mijloacelor în funcție de obiectivul operațional. Aplicații: selectarea / conceperea și prezentarea unor sisteme de acționare specifice pentru învățarea / consolidarea blocajului individual / blocajului colectiv. Organizarea și conducerea unei secvențe de lecție.			2
8. Tactica la serviciu. Metodica predării tacticii la efectuarea și la primirea serviciului. Selectarea mijloacelor în funcție de obiectivul operațional. Aplicații: selectarea / conceperea și prezentarea unor sisteme de acționare specifice pentru învățarea / consolidarea așezării în dispozitiv la efectuarea și la primirea serviciului / tacticii individuale la efectuarea și la primirea serviciului. Organizarea și conducerea unei secvențe de lecție.			2
9. Tactica în atac. Metodica predării sistemelor de atac și a combinațiilor tactice colective în atac. Selectarea mijloacelor în funcție de obiectivul operațional. Aplicații: selectarea / conceperea și prezentarea unor sisteme de acționare specifice pentru învățarea / consolidarea sistemelor de atac / combinațiilor în atac. Organizarea și conducerea unei secvențe de lecție.			2
10. Tactica în apărare. Metodica predării sistemelor de apărare. Selectarea mijloacelor în funcție de obiectivul operațional. Aplicații: selectarea / conceperea și prezentarea unor sisteme de acționare specifice pentru învățarea / consolidarea sistemelor de apărare. Organizarea și conducerea unei secvențe de lecție.			2

11. Modalități de realizare a evaluării finale în funcție de anul de instruire. Aplicații: selectarea / conceperea și prezentarea instrumentelor de evaluare (structura tehnică și jocul). Organizarea și conducerea unei secvențe de lecție.			2
12. Organizarea și conducerea competițiilor școlare. Aplicații practice: organizarea și conducerea echipei; arbitrajul. Organizarea și conducerea unei secvențe de lecție.			4

Bibliografie:

1. Croitoru, D., & Șerban, M. (2002). *Volei în școală.* Semne.
2. Dăian, G., & Shaao, M. (2006). *Volei – metodica predării.* Universitaria.
3. Dina, G. (2012). *Volei în școală.* Sitech.
4. Pascu, D. (2008). *Metodica în volei.* Universitaria.
5. Shaao, M. (2013). *Volei. Curs de bază.* Universitaria.
6. M.E.N. (2017). *Programa Școlară pentru disciplina Educație Fizică și Sport, clasele V-VIII.* https://rocnee.eu/index.php/dcee-oriz/curriculum-oriz/programe-scolare-front/planuri-cadru-de-invatamant-si-programe-scolare-invatamant-gimnazial-2023

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

Prin conținutul său, disciplina formează competențe specifice predării și aplicării conținutului formativ al jocului de volei, în concordanță cu cerințele profesiei prevăzute în RNCIS, COR și EQF

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Participare activă la cursuri	Examen scris	70%
9.5. Seminar/laborator	Capacitatea de a proiecta, organiza și conduce secvențe de lecție cu temă din volei. Participare activă și implicare în activitățile practice.	Evaluare practică Observație sistematică	30%
9.6. Standard minim de performanță			
Cunoașterea noțiunilor generale și elementare ale disciplinei reflectată în cadrul evaluării finale (examen scris). Capacitatea de a proiecta, organiza și conduce o secvență de lecție cu temă din volei (evaluare practică).			

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Conf.univ.dr. Marian Alexandru Corneliu COSMA

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament,
.....

FIȘA DISCIPLINEI

ANUL UNIVERSITAR 2025 – 2026

1. DATE DESPRE PROGRAM

1.1. Instituția de învățământ superior	**Universitatea din Craiova**
1.2. Facultatea	**Educație Fizică și Sport**
1.3. Departamentul	**Teorie și Metodică a Activităților Motrice**
1.4. Domeniul de studii	**Știința Sportului și Educației Fizice**
1.5. Ciclul de studii universitare	**Licență-ciclul I**
1.6. Forma de organizare	**Învățământ cu frecvență**
1.7. Programul de studii	**Educație Fizică și Sportivă**

2. DATE DESPRE DISCIPLINĂ

2.1 Denumirea disciplinei				**Practica și metodica activităților motrice pe grupe de vârstă**			
2.2 Titularul activităților de curs				**Conf. univ. dr. Brabiescu Calinescu Luminita**			
2.3 Titularul activităților aplicative				**Conf. univ. dr. Brabiescu Calinescu Luminita**			
2.4 Anul de studiu	**2**	2.5 Semestrul	**1**	2.6 Tipul de evaluare	**C**	2.7 Regimul disciplinei (obligativitate)	**DOB**

3. **TIMPUL TOTAL ESTIMAT** (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator/proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	**42**	din care: 3.5 curs	**14**	3.6 seminar/laborator/proiect	**28**
Distribuția fondului de timp					**33**
▪ Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					**12**
▪ Documentare suplimentară din carti si de pe platformele electronice de specialitate					**5**
▪ Pregătire teme, referate, portofolii și eseuri					**7**
▪ Tutoriat					**4**
▪ Examinări					**2**
▪ Alte activități: consultații, cercuri studențești					**3**
3.7.Total ore activități individuale					**33**
3.8 Total ore pe semestru					**75**
3.9 Numărul de credite					**3**

4. **PRECONDIȚII** (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Teoria și metodica educației fizice și sportului
4.2 de	Capacități de analiză, sinteză, gândire divergentă, gândire critică.

competenţe	

5. **CONDIŢII** (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecţie
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/proiectului	Sală de lucrări practice

6. **OBIECTIVELE DISCIPLINEI - REZULTATE AŞTEPTATE ALE ÎNVĂŢĂRII LA FORMAREA CĂRORA CONTRIBUIE PARCURGEREA ŞI PROMOVAREA DISCIPLINEI**

Cunoştinţe	Studentul/Absolventul: - defineşte necesităţile dezvoltării motrice în funcţie de vârstă, metodele de predare adaptate.
Aptitudini (Abilităţi)	Studentul/Absolventul: - Creează activităţi motrice adecvate diferitelor grupe de vârstă.
Responsabilitate şi autonomie	Studentul/Absolventul: - Evaluează evoluţia motrică a elevilor şi adaptarea activităţilor în funcţie de abilităţile lor.

7. **CONŢINUTURI**

7.1 Curs (unităţi de conţinut)	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Nr. ore
1. Prezentarea disciplinei obligatorii de învăţământ - Practica şi metodica activităţilor motrice pe grupe de vârstă - (obiectivul genral, obiective specifice, conţinuturi şi competenţe specifice care trebuie acumulate, evaluare). Activitatea motrică - delimitări conceptuale	faţă în faţă	prelegere	1
2. Ciclurile vieţii - generalităţi			1
3. Forme de organizare a practicării exerciţiilor fizice şi activităţilor motrice (gimnastica de înviorare, pauza organizată, momentul de educaţie fizică, întrecerea, concursul, serbarea şcolară, excursii, tabere, petreceri aniversare). Procedee de organizare a exersării activităţilor motrice.			1
4. Activitatea de animator			1
5. Caracteristicile motricitatii copiilor de la 0 la 1 an (sugar).			1
6. Caracteristicile motricitatii copiilor de 1 - 3 ani (antepreşcolar).			
7. Caracteristicile motricitatii copiilor de 3 - 6 ani (preşcolar)			1
8. Caracteristicile motricitatii copiilor de 6/7 ani - 10/11 ani (şcolarul mic).			1

9. Caracteristicile motricitatii pentru grupa de vârstă de la 10/11 la 14/15 ani (puber)			1
10. Caracteristicile motricitatii pentru grupa de vârstă de la 14/15 ani la 18/20 ani (adolescent)			1
11. Caracteristicile motricitatii pentru grupa de vârstă de la 20 la 35 ani (tânăr)			1
12. Caracteristicile motricitatii pentru grupa de vârstă de la 35 ani -la 65 ani (adult).			1
13. Caracteristicile motricitatii pentru grupa de vârstă de peste 65 ani (vârstnic).			1
14. Efectele practicării activităților motrice asupra organismului.			1

Bibliografie

1. Cătăneanu S. M. şi Ungureanu-Dobre A. (2016) – *Educaţie fizică şi sportivă şcolară – Teoria şi metodica predării* - editia a II-a revazuta si adaugita, Editura Universitaria Craiova.
2. Dragnea A., şi colaboratorii (2006) – *Educaţie Fizică şi Sport - teorie şi didactică* - Editura FEST Bucureşti.
3. Gidu D. V. (2018) - *Jocuri de Animaţie - Metode şi Tehnici*, Editura Universitaria Craiova.
4. Prodea C. (2010) - *Didactica activităților de loisir la diferite categorii de vârstă* - Suport de curs, Cluj-Napoca.
5. Sabau Gheorghe (2012) - Practica şi metodica activităților motrice pe grupe de vârstă - Editura Riosprint, Cluj-Napoca.
6. Ungureanu - Dobre A. (2019) - *Didactica Specialității - Educaţie Fizică şi Sport - Nivelul I - Învățământul Preşcolar, Primar, Gimnazial şi Special - Ediția a -II-a Reeditată şi adăugită* - CURS DE BAZĂ, Editura Bren, Bucureşti.

Ungureanu A., (2013) - *Predarea unitatilor de învăţare prin jocuri de mişcare – Editia a II a, revazuta si adaugita* -Editura Universitaria Craiova.

7.2 Activităţi aplicative (subiecte/teme)	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Nr. ore
1. Organizarea şi desfăşurarea activităților motrice în aer liber, pe timp friguros şi în condiţii speciale.	faţă în faţă	prelegere	2
2. Caracteristicile motricității la persoanele cu cerinţe educative speciale			2
3. Forme de organizare a practicanților de activităţi motrice / Procedee de organizare a exersării / Jocuri de mişcare - analiza video.			2
4. Calităţile şi competenţele unui animatori / Organizarea activităţii proprii animatorului / Proiectul de animaţie / Jocuri de animaţie socio-educativă.			2
5. Practica şi metodica activităţilor motrice pentru grupa de vârstă de la 0-1 an (analiză video şi elaborare de sisteme operaţionale specifice grupei de vârstă).			2
6. Practica şi metodica activităţilor motrice pentru grupa de vârstă 1-3 ani (analiză video şi elaborare de sisteme operaţionale specifice grupei de vârstă).			2
7. Practica şi metodica activităţilor motrice pentru grupa de vârstă 3-6 ani / 6/7 - 10/11 ani (analiză video şi elaborare de sisteme operaţionale specifice grupei de vârstă).			2
8. Practica şi metodica activităţilor motrice pentru grupa de vârstă 6/7 - 10/11 ani (analiză video şi elaborare de sisteme operaţionale specifice grupei de vârstă).			2
9. Practica şi metodica activităţilor motrice pentru grupa de vârstă 10/11 - 14 ani (analiză video şi elaborare de sisteme operaţionale specifice grupei de vârstă).			2

10. Practica şi metodica activităţilor motrice pentru grupa de vârstă 14-18 ani (analiză video şi elaborare de sisteme operaţionale specifice grupei de vârstă).			2
11. Practica şi metodica activităţilor motrice pentru grupa de vârstă 20-35 ani (analiză video şi elaborare de sisteme operaţionale specifice grupei de vârstă).			2
12. Practica şi metodica activităţilor motrice pentru grupa de vârstă 35-65 ani (analiză video şi elaborare de sisteme operaţionale specifice grupei de vârstă).			2
13. Practica şi metodica activităţilor motrice pentru grupa de vârstă peste 65 ani (analiză video şi elaborare de sisteme operaţionale specifice grupei de vârstă).			2
14. Practica şi metodica activităţilor motrice care influenţează sistemul cardiovascular şi ţesutul adipos pe grupe de vârstă (analiză video şi elaborare de programe specifice).			2

Bibliografie

1. Gidu D. V. (2018. *Jocuri de Animaţie - Metode şi Tehnici*, Craiova: Editura Universitaria.
2. Kovács A. (2020) - *Kinetoterapia prin joacă - Exerciţii pentru dezvoltarea motorie a bebeluşilor de 1-9 luni.* Oradea: Editura CASA.
3. Ungureanu - Dobre A. (2019). *Didactica Specialităţii - Educaţie Fizică şi Sport - Nivelul I - Învăţământul Preşcolar, Primar, Gimnazial şi Special - Ediţia a -II-a Reeditată şi adăugită - CURS DE BAZĂ*. Bucureşti: Editura Bren,.
4. Ungureanu A., (2013) .*Predarea unitatilor de învăţare prin jocuri de mişcare – Editia a II a, revazuta si adaugita* .Craiova Editura Universitaria.
5. Ungureanu A. (2013). *Teoria Educaţiei Fizice şi Sportului* - Caiet de orientare a dezbaterilor la seminar. Bucuresti: Editura BREN,.
6. Ungureanu A. (2013). *Ghiduri de Bune Practici - Didactica educaţiei fizice şi sportului.* Bucureşti: Editorul - Ministerul Educaţiei Naţionale, Editura MATRIX ROM.

Ungureanu A. (2013). *Metodica Educaţiei Fizice în Învăţământul Preşcolar şi Primar – Editia a II a, revazuta si adaugita*. Craiova: Editura Universitaria.

8. COROBORAREA CONŢINUTURILOR DISCIPLINEI CU AŞTEPTĂRILE REPREZENTANŢILOR COMUNITĂŢII EPISTEMICE, ASOCIAŢIILOR PROFESIONALE ŞI ANGAJATORI REPREZENTATIVI DIN DOMENIUL AFERENT PROGRAMULUI

Validarea noţiunilor însuşite în cadrul activităţilor didactice în instituţii de învăţământ şi/sau cluburi şi asociaţii sportive.

9. EVALUARE

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Cunoaşterea, prezentarea şi explicarea corectă a conceptelor şi noţiunilor specifice activităţilor motrice pe grupe de vârstă.	Examen scris	**70%**
9.5 Activităţi aplicative	Participarea activă la lucrările practice Elaborarea de referate din tematica propusă	Evaluare practico - metodică	**30 %**
9.6 Standard minim de performanţă (volumul de cunoştinţe minim necesar pentru promovarea disciplinei şi modul în care se verifică stăpânirea lui)			
- cunoaşterea minimală a caracteristicile motricităţii la diferite grupe de vârstă;			

- însuşirea minimală a problemelor de bază specifice disciplinei;
- cunoştinţe şi noţiuni de organizare şi elaborare a activităţilor motrice pe grupe de vârstă şi de organizare a competiţilor sportive (nivel mediu);
- competenţe privind selectarea mijloacelor şi dozarea efortului, în funcţie de particularităţile de vârstă ale practicanţilor;
- cunoaşterea efectelor practicării activităţilor motrice şi a factorilor asociaţi asupra sănătăţii organismului;

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Conf.univ.dr. Brabiescu Călinescu Luminița

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament
.....

ROMÂNIA

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE

FIŞA DISCIPLINEI

ANUL UNIVERSITAR 2025-2026

1. DATE DESPRE PROGRAM

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă

2. DATE DESPRE DISCIPLINĂ

2.1 Denumirea disciplinei				**Stagiu de practică în organizarea de activitati sportive recreative**			
2.2 Titularul activităţilor de curs							
2.3 Titularul activităţilor aplicative				**BRABIESCU CĂLINESCU LUMINIȚA**			
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei (obligativitate)	DOB

3. TIMPUL TOTAL ESTIMAT (ore pe semestru al activităţilor didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	3.2 din care:	-	3.3 seminar/laborator/proiect	2
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**28**	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/laborator/proiect	**28**
Distribuţia fondului de timp					22
▪ Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					**8**
▪ Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					**8**
▪ Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					**2**
▪ Tutoriat					
▪ Examinări					**2**
▪ Alte activităţi: consultaţii, cercuri studențești					**2**
3.7.Total ore activități individuale					**22**
3.8 Total ore pe semestru					**50**
3.9 Numărul de credite					**2**

4. PRECONDIŢII (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 . de competenţe	

5. CONDIŢII (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	

5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/proiectului	• Acces la baze sportive și terenuri în aer liber. • Spații naturale adecvate organizării de activități recreative. • Echipament minim obligatoriu pentru participanți (echipament sportiv adecvat, încălțăminte pentru teren variat). • Materiale specifice: busole, hărți, echipament pentru orientare, echipament pentru jocuri recreative. • Posibilitatea deplasării în teren (transport organizat sau individual). • Obiective turistice din zonă, Parcul Romanescu, Pădurea Bucovăț, Piscina Leamna, Baza sportiva din Parcul Tinertului

6. OBIECTIVELE DISCIPLINEI - REZULTATE AŞTEPTATE ALE ÎNVĂȚĂRII LA FORMAREA CĂRORA CONTRIBUIE PARCURGEREA ŞI PROMOVAREA DISCIPLINEI

Cunoştinţe	Studentul/Absolventul: - Concepe și prezinta anumite sisteme de mijloace specifice educației fizice și sportive, programe de timp liber și activităţil extracurriculare cu specific sportiv
Aptitudini (Abilităţi)	Studentul/Absolventul: - planifică activități sportive recreative în funcție de obiective și participanți; - organizează și coordonează activități sportive recreative;
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: - își asumă responsabilitatea organizării și desfășurării activităților recreative; - adaptează activitățile recreative în funcție de particularitățile participanților;

7. CONŢINUTURI

7.1 Curs (unităţi de conţinut)	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Nr ore
7.2.			
Noţiuni introductive despre: calitatea vieții, sport pentru toți, activități de timp liber.	față în față	prelegere	3
Sportul de loisir și educația			3
Educația pentru o viață activă. Sportul pentru toți, sportul de timp liber			3
Funcțiile sportului pentru toți și activitățile de timp liber.			3
Echipamentul pentru turism			3
Metodica organizarii excursiilor			3
Activităţi programate în raport de vreme			3
Turismul – tipuri, importanta si accesibilitatea turismului			3
Activităţi sportive turistice			3
Trasee turistice montane			3
Elaborarea și aplicarea unui program de turism cu tematică dată			3

8. COROBORAREA CONŢINUTURILOR DISCIPLINEI CU AŞTEPTĂRILE REPREZENTANŢILOR COMUNITĂŢII EPISTEMICE, ASOCIAŢIILOR PROFESIONALE ŞI ANGAJATORI REPREZENTATIVI DIN DOMENIUL AFERENT PROGRAMULUI

Disciplina oferă studenţilor modelul practicării şi/sau organizării unor activităţi sportiv-recreative ce pot fi organizate cu colectivele de elevi

9. EVALUARE

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.5 Activităţi aplicative	Punerea in practica a modelelor specifice	Evaluare practica	100%
9.6 Standard minim de performanţă (volumul de cunoştinţe minim necesar pentru promovarea disciplinei şi modul în care se verifică stăpânirea lui)			
Obtinerea numarului de credite Apreciere ce are in vedere nota obtinuta la proiect			

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Conf.univ.dr. Brabiescu Călinescu Luminița

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament
.....

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, **e-mail:** secretariat.sport@ucv.ro

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport – C.U.D.T.S.
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			TEORIA ȘI PRACTICA ÎN RAMURI SPORTIVE – CULTURISM				
2.2. Titularul activităţilor de curs			Conf.univ.dr. Albină Constantin				
2.3. Titularul activităţilor de seminar/ laborator			Conf.univ.dr. Albină Constantin				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	III	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	DO

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învăţământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6. seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp - ore/sapt.					69h
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					2 h
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					2 h
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					2 h
Tutoriat					-
Examinări					2 h
Alte activităţi.....					-
3.7. Total ore studiu individual					8
3.8. Total ore pe semestru					50
3.9. Numărul de credite					2

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	• Nu este cazul
4.2. de competenţe	• Utilizarea adecvată aterminologiei specifice domeniului

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	• Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecţie
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului	• Sală de culturism

6. Obiectivele disciplinei - rezultate aşteptate ale învăţării la formarea cărora contribuie parcurgerea şi promovarea disciplinei

Cunoştinţe	Studentul/Absolventul - defineşte şi clasifică diferitele tipuri de exerciţii fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităţilor motrice.
Aptitudini (Abilităţi)	Studentul/Absolventul: - Identifică forma şi conţinutul exerciţiului fizic. - Selectează exerciţii fizice în funcţie de finalitatea acestora. - Exemplifică diferite tipuri de exerciţii fizice.
Responsabilitate şi autonomie	Studentul/Absolventul: - Caracterizează diferite tipuri de exerciţii fizice în funcţie de un set de criterii prestabilite. - Alege forme de organizare a exerciţiilor fizice în funcţie de obiectivele de instruire urmărite. - Organizează grupuri de practicanţi ai exerciţiilor fizice în funcţie de finalitatea activităţilor motrice şi de resurse. - Selectează exerciţii fizice în funcţie de particularităţile practicanţilor.

7. Conţinuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Scurt istoric al activităţilor de culturism/fitness	faţă în faţă	prelegere	**2 h**
Forţa şi factorii care o influenţează			**2 h**
Intensitatea antrenamentului pentru dezvoltarea forţei			**2 h**
Tipurile de activitate care îmbunătăţesc condiţia fizică			**4 h**
Regulamentul competiţional şi reguli de concepere a programelor de culturism/fitness.			**4 h**

Bibliografie:

1. **Albină, C., Albină, A.E.,** (2016) - Jocuri de mişcare – Note de curs, Ed. SITECH, Craiova.
2. **Albină, C., (2015)** - Fitness pentru sănătatea ta, Ed. SITECH, Craiova.
3. **Albină, C., Albină A.E., (2015)** - Optimizarea condiţiei fizice. Fitness. Curs de bază, Ed. SITECH, Craiova.
4. **Alexe, N., (1974)** - Dicţionarul terminologic al educaţiei fizice şi sportului Editura Stadion, Bucureşti.
5. **Baroga, l.,**(1980) - Forţa în sportul de performanţă, Editura Sport-Turism, Bucureşti.
6. **Baroga, L., (1984)** - Educarea calitatilor fizice combinate, Editura Sport-turism, Bucureşti.
7. **Bompa, T., (2001)** - Periodizarea: teoria şi metodologia antrenamentului sportiv, Editura Ex Ponto, Bucureşti.
8. **Cannone, J., (2007)** - Functional training. Retrieved 2007-08-26. Available online at: http://www.bodybuilding.com/fun/jessec4.htm
9. **Ciobanu, M., (2005)** - Adolescenţii, Editura Accent Print, Suceava.
10. **Damian, Ş., (2006)** SUPERFIT, Editura Corint, Bucureşti.
11. **Demeter,A., (1981)** - Bazele fiziologice si biochimice ale calitatilor motrice, Ed. Sport-Turism, Bucuresti.
12. **Dex-ul (2016)** – Editura Universul Enciclopedic, Bucureşti.
13. **Dragnea, A,(1996)** - Antrenamentul sportiv. Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti.
14. **Fox, E.L., Matthews, D.K., (1984)** - Bases physiologiques de l'activité physique, Editura Vigot, Paris.
15. **Harre, D. (1987)** - Rezistenţa-forţa şi antrenamentul de rezistanţă – forţă, Sportul de performanţă nr. 267, Bucureşti.
16. **Hidi,i**.l., **(2007)** Fitness, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti.
17. **Hidi,i**.l., **(2008)** Fitness – bazele antrenamentului, Editura BREN, Bucureşti.
18. **Mano, R**., (1996) – Bazele teoretice ale antrenamentului sportive, MTS-CCPS, Bucureşti.

19. **Oxford english dictionary (1998)** - Concise Oxford Companion to the English Language. Ed. Tom McArthur. Oxford University Press.
20. **Tudor, V., Crişan, D.I.,(2007)** – *FORŢA. Aptitudine motrică,* Editura BREN, Buzău.
21. **V., M., Zatiorski., (1965)** – Calităţile fizice ale sportivului, Editura C.N.F.S. Bucureşti.
22. **Weineck, J., (1997)** – Manuel d'entraînement, Editura Vigot, Paris.

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1.Exerciţii specifice pentru acomodarea cu activităţile de culturism pentru toţi.	faţă în faţă	explicaţia demonstraţia	**4 h**
2.Metodica învăţării execuţiei exerciţiilor pentru dezvoltarea diferitelor grupe musculare pentru începători			**12 h**
3.Metodica învăţării execuţiei exerciţiilor pentru dezvoltarea diferitelor grupe musculare pentru cei cu stadiu mediu de dezvoltare somatică.			**12 h**

Bibliografie:

1. **Albină, C., Albină, A.E.,** (2016) - Jocuri de mişcare – Note de curs, Ed. SITECH, Craiova.
2. **Albină, C., (2015)** - Fitness pentru sănătatea ta, Ed. SITECH, Craiova.
3. **Albină, C., Albină A.E., (2015)** - Optimizarea condiţiei fizice. Fitness. Curs de bază, Ed. SITECH, Craiova.
4. **Alexe, N., (1974)** - Dicţionarul terminologic al educaţiei fizice şi sportului Editura Stadion, Bucureşti.
5. **Baroga, l.,**(1980) - Forţa în sportul de performanţă, Editura Sport-Turism, Bucureşti.
6. **Baroga, L., (1984)** - Educarea calitatilor fizice combinate, Editura Sport-turism, Bucureşti.
7. **Bompa, T., (2001)** - Periodizarea: teoria şi metodologia antrenamentului sportiv, Editura Ex Ponto, Bucureşti.
8. **Cannone, J., (2007)** - Functional training. Retrieved 2007-08-26. Available online at: http://www.bodybuilding.com/fun/jessec4.htm
9. **Ciobanu, M., (2005)** - Adolescenţii, Editura Accent Print, Suceava.
10. **Damian, Ş., (2006)** SUPERFIT, Editura Corint, Bucureşti.
11. **Demeter,A., (1981)** - Bazele fiziologice si biochimice ale calitatilor motrice, Ed. Sport-Turism, Bucuresti.
12. **Dex-ul (2016)** – Editura Universul Enciclopedic, Bucureşti.
13. **Dragnea, A,(1996)** - Antrenamentul sportiv. Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti.
14. **Fox, E.L., Matthews, D.K., (1984)** - Bases physiologiques de l'activité physique, Editura Vigot, Paris.
15. **Harre, D. (1987)** - Rezistenţa-forţa şi antrenamentul de rezistanţă – forţă, Sportul de performanţă nr. 267, Bucureşti.
16. **Hidi,i**.l., **(2007)** Fitness, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti.
17. **Hidi,i**.l., **(2008)** Fitness – bazele antrenamentului, Editura BREN, Bucureşti.
18. **Mano, R**., (1996) – Bazele teoretice ale antrenamentului sportive, MTS-CCPS, Bucureşti.

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

Conţinutul disciplinei este coroborat aşteptările reprezentanţilor comunităţii, a asociaţiilor profesionale şi angajatorilor (Inspectoratul Şcolar Judeţean, Federaţia Română de Culturism-fitness, Cluburi Sportive) respectând cerinţele regulamentelor Federaţiei Române de Culturism-fitness.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Evaluarea cunoştiinţelor despre tehnica exerciţiilor atletice şi aplicarea lor corectă în lecţiile de educaţie fizică şi sport	Evaluare scrisă Prezenţă	30% 70%

9.5. Seminar/laborator	**LP** Verificarea gradului de însuşire a capacităţii de selectare şi demostrare a exerciţiilor atletice folosite în lecţia de educaţie fizică şi sport din şcoală	Evaluare practică	Admis
9.6. Standard minim de performanţă			
- Standard minim de performanţă (volumul de cunoştinţe minim necesar pentru promovarea disciplinei şi modul în care se verifică stăpânirea lui). - Cunoaşterea şi aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor antrenamentului de culturism-fitness la nivelul aprofundării.			

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Conf.univ.dr. Albină Constantin

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament,
.....

ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, **e-mail:** secretariat.sport@ucv.ro

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă - CUDTS

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			**Teoria și practica în ramuri sportive – Tenis de masă**				
2.2. Titularul activităţilor de curs			Conf. univ. dr. Gabriel Ioan Mangra				
2.3. Titularul activităţilor de seminar/ laborator			Conf. univ. dr. Gabriel Ioan Mangra				
2.4. Anul de studiu	**II**	2.5. Semestrul	**III**	2.6. Tipul de evaluare	**E**	2.7. Regimul disciplinei	**DOB**

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	4	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învăţământ	**56**	din care: 3.5 curs	**28**	3.6. seminar/laborator	**28**
Distribuţia fondului de timp - ore/sapt.					
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					10
Tutoriat					-
Examinări					4
Alte activităţi.....					10
3.7. Total ore studiu individual					44
3.8. Total ore pe semestru					100
3.9. Numărul de credite					4

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	-
4.2. de competenţe	Utilizarea adecvată a terminologiei specifice domeniului

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sală dotată cu videoproiector și internet
5.2. de desfăşurare a seminarului/	Sală de Tenis de masă dotată cu materiale și aparate specifice.

6. Obiectivele disciplinei - rezultate aşteptate ale învăţării la formarea cărora contribuie parcurgerea şi promovarea disciplinei

Cunoştinţe	Studentul/Absolventul explică regulamentul jocului de tenis de masă, tehnicile de bază şi strategiile de joc.
Aptitudini (Abilităţi)	Explică şi execută corect diverse lovituri, are capacitatea de a participa în meciuri şi de a evalua jocul propriu. Executa corect loviturile specifice în badminton, tenis, tenis de masă pentru a maximiza eficienţa jocului
Responsabilitate şi autonomie	Gestionează antrenamentele proprii, stabileşte obiective şi evaluează progresul personal. Are capacitatea de a evalua progresul jucătorilor şi de a adapta activităţile în funcţie de nevoile individuale şi evoluţia competenţelor. Organizează competiţii interne de tenis de masă asigurând un mediu sigur şi motivant pentru toţi participanţii.

7. Conţinuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Istoric Tenisul - originile şi istoria sa Începuturile tenisului de masă în România	Faţă în faţă	Prelegerea	2
Tehnica jocului de tenis de masă caracteristici de bază ale tehnicii jocului de tenis de masă ; aspecte clasice şi moderne în tehnica jocului de tenis de masă ; noţiuni de fizică aplicată la procedeele tehnice din tenis de masă			4
Analiza tehnicii: priza paletei ; poziţia fundamentală şi deplasarea la masă efectele şi săritura mingii; jocul de picioare; atacul forhand - aspecte clasice şi moderne; atacul backhand - aspecte clasice şi moderne; serviciul - aspecte clasice şi moderne; contraatacul forhand şi backhand - aspecte clasice şi moderne; apărarea forhand şi backhand - aspecte clasice şi moderne; contrele cu efect - forhand şi backhand - aspecte clasice şi moderne			6
Tactica jocului de simplu caracteristici de bază ale jocului de simplu principii de bază ale jocului de simplu sistematizarea tacticii			4
Analiza tacticii jocului de simplu: fazele de joc fix şi momentele lor (serviciul şi returul) fazele de joc alternativ şi momentele lor (loviturile pregătitoare) fazele de joc decisiv şi momentele lor (atac, topspin, retopspin, apărare)			4
Selecţia în jocul de tenis de masă metodologia organizării procesului de selecţie criteriile şi etapele selecţiei în tenis de masă ponderea criteriilor de selecţie pe diferite stadii ale pregătirii în tenis de masă			8

Bibliografie:

Dragomir M., Lică M., Diaconescu D., (2005), *Tenis de masă - analiza procedeelor tehnice*, Editura Universitaria, Craiova.
Dragomir, M., (2004), *Tenis*, Ed. Universitaria, Craiova.
Feflea, I. (2015), *Tenis de masă – Curs, Partea I: Tehnica*, Universitatea din Oradea.
Lică, E., Mangra, G.I, (2006), *Tenis de masă - iniţiere în tehnica jocului*, Editura Universitaria, Craiova.
Mangra, G.I., (2008), *Tenis de masă*, Editura Universitaria Craiova.
Ochiană, N., (2006), *Orientarea şi selecţia iniţială în tenis de masă - noţiuni introductive*, Ed. Tehnopress, Iaşi.

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Tehnica de bază a jocului de tenis de masă: acomodarea cu materialele de joc (paleta, mingea, masa); priza paletei; poziţia de bază şi deplasarea la masă; jocul de picioare (aşezarea faţă de minge); efectele şi săritura mingii; lovitura de forhand de pe loc şi din deplasare cu efect liftat şi de contraatac; lovitura de backhand de peloc şi din deplasare cu efect (topspin), atac şi contraatac; serviciile - cu efect tăiat din ambele părţi.	Faţă în faţă	Explicaţia. Demonstraţia .	16
Metodica de predare a exerciţiilor de dezvoltare fizică generală în lecţia de educaţie fizică-baston şi coardă Tactica de bază a jocului de simplu: - conţinutul tactic al procedeelor tehnice de bază, aşezarea la minge, utilizarea corectă şi oportună a efectelor, lovitura de forhand şi backhand cu direcţionare, traiectorie şi lungime a mingii.			6
Fazele jocului de simplu: fazele de joc fix şi momentele lor (serviciul şi returul);			2
Fazele de joc alternativ şi momentele lor (schimbul de lovituri pregătitor) cu obţinerea iniţiativei şi finalizarea punctului.			2
Verificarea cunoştinţelor practico-metodice. Abilităţi de alcătuire a unor sisteme de acţionare adaptate în concordanţă cu obiectivele urmărite.			2

Bibliografie:

Dragomir M., Lică M., Diaconescu D., (2005), *Tenis de masă - analiza procedeelor tehnice*, Editura Universitaria, Craiova.
Dragomir, M., (2004), *Tenis*, Ed. Universitaria, Craiova.
Feflea, I. (2015), *Tenis de masă – Curs, Partea I: Tehnica*, Universitatea din Oradea.
Lică, E., Mangra, G.I, (2006), *Tenis de masă - iniţiere în tehnica jocului*, Editura Universitaria, Craiova.
Mangra, G.I., (2008), *Tenis de masă*, Editura Universitaria Craiova.
Ochiană, N., (2006), *Orientarea şi selecţia iniţială în tenis de masă - noţiuni introductive*, Ed. Tehnopress, Iaşi.

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

Prin conţinutul său, disciplina formează competenţe specifice predării şi aplicării conţinutului formativ al Teoriei şi practicii tenisului de masă, corespunzatoare cerinţelor profesiei prevăzute RNCIS, COR şi EQF

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Participare activă la cursuri	Examen	75%
9.5. Seminar/laborator	S: Participare activă la lucrările practice	Examen	25%
9.6. Standard minim de performanță (volumul de cunoștințe minim necesar pentru promovarea disciplinei și modul în care se verifică stăpânirea lui) - Cunoaşterea metodicii de învăţare a mijloacelor Tenisului de masă cerute prin prisma programei şcolare evidenţiată în cadrul examenului - Stăpânirea terminologiei specifice educaţiei fizce şi a Tenisului de masă - Capacitate de demonstrare corectă a structurilor de exerciţii specifice Tenisului de masă evidenţiată în cadrul testărilor periodice			

Data completării

01.09.2025

Titular de disciplină,
Conf. univ. dr. Mangra Gabriel Ioan

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf .univ. dr. Nanu Marian Costin
Semnătura directorului de departament,
.....

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă - CUDTS

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			**Aplicații practice disciplinei sportive de apă - înot**				
2.2. Titularul activităților de curs							
2.3. Titularul activităților de seminar/ laborator			Lect. univ. dr. Lică Laurențiu				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	DOB

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs		3.3. seminar/laborator	3
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs		3.6. seminar/laborator	42
Distribuția fondului de timp - ore/sapt.					8
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					
Examinări					
Alte activități					2
3.7. Total ore studiu individual					
3.8. Total ore pe semestru					50
3.9. Numărul de credite					2

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/ laboratorului/proiectului	Bazin de înot

6. OBIECTIVELE DISCIPLINEI - REZULTATE AŞTEPTATE ALE ÎNVĂŢĂRII LA FORMAREA CĂRORA CONTRIBUIE PARCURGEREA ŞI PROMOVAREA DISCIPLINEI

Cunoştinţe	Studentul/Absolventul: - înţelege principiile tehnice ale inotului, cunoaşterea echipamentului si instalatiilor .
Aptitudini (Abilităţi)	Studentul/Absolventul: - Are abilitatea de a executa procedee specifice inotului şi de a le adapta la diferite condiţii
Responsabilitate şi autonomie	Studentul/Absolventul: - Are capacitatea de a transmite noţiuni specifice precum: gestionarea echipamentului şi respectarea regulilor privind utilizarea bazinelor de inot .

7. Conţinuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Cerinţele disciplinei pentru desfăşurarea activităţii practice. Măsuri de asigurare şi autoasigurare	Faţă în faţă	Explicaţia, descrierea, observaţia, demonstraţia, exersarea, evaluarea învăţării.	2
Acomodarea cu apa. Exerciţii de respiraţie acvatică			2
Exerciţii pentru mişcarea picioarelor şi de plutire şi alunecare			2
Procedee speciale de înot călcarea apei, variante ale înotului pe o parte, înot pe spate cu vâsliri simultane, bras pe spate			2
Exerciţii pentru învăţarea stilului craul			8
Exerciţii pentru învăţarea stilului bras			8
Exerciţii pentru învăţarea stilului spate			8
Exerciţii pentru învăţarea stilului fluture			8
Exerciţii pentru salvare de la înec			2
Bibliografie:			
Biltac, Gh., (2010). Natație sportivă, Editura Universitaria, Craiova. Marinescu, Gh. (1994). Natație – note de curs pentru colegiu, Editura A.N.E.F.S., Bucureşti Manual metodic de înot. (1994).Editura F.R.N., Bucureşti. Jivan, I. (1990). Îndrumar metodic de înot, Editura I.E.F.S., Bucureşti			

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

Prin conţinutul său, disciplina formează competenţe specifice predării înotului în învăţământul primar şi gimnazial, corespunzătoare cerinţelor profesiei prevăzute RNCIS, COR şi EQF. Conţinutul este coroborat şi cu aşteptările asociaţiilor profesionale şi angajatorilor cu preocupări ce vizează educaţia fizică şi sportul, respective practicarea înotului.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs			
9.5. Activităţi aplicative	Participare activă şi implicare în activităţile practice.	Evaluare practică Observaţie sistematică	100%

9.6. Standard minim de performanţă
Cunoaşterea noţiunilor generale şi elementare ale disciplinei Selectarea şi adaptarea corectă a mijloacelor specifice aplicații practice disciplinei sportive de apă – înot în programele de lucru.

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Lect.univ.dr. Lică Laurențiu

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament
.....

Universitatea din Craiova
Facultatea de Educație Fizică și Sport
Str. Brestei, nr.146, Craiova
https://efs.ucv.ro/

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă - CUDTS

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			**Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii - ritmică**				
2.2. Titularul activităților de curs			Prof.univ.dr. Germina-Alina Cosma				
2.3. Titularul activităților de seminar/ laborator			Asist.univ.dr. Badea Daniela				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DOB

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

3.1. Numărul de 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/sapt.					
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					7
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități.....					5
3.7. Total ore studiu individual					44
3.8. Total ore pe semestru					100
3.9. Numărul de credite					4

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/ laboratorului	

6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	Studentul/Absolventul: Studentul/Absolventul explică și înțelege tehnicile și principiile fiecărei ramuri de gimnastică, reguli de competiție
Aptitudini (Abilități)	Studentul/Absolventul: Execută exerciții complexe și creează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: Planifică și gestionează lecțiile asigurând buna desfășurare. Are capacitatea de a evalua progresul participanților și de a adapta programele de exerciții. Dezvoltă un program personalizat și evaluează progresului.

7. Conţinuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Aspecte evolutive ale gimnasticii ritmice ca disciplină sportivă estetică. Definiţie, particularităţi, sarcinile, ramurile gimnasticii ritmice.	Onsite	Prelegerea, explicația, demonstrația, studiul de caz	2
2. Acompaniamentul muzical. Noţiuni generale de teorie muzicală.			2
3. Bazele teoretice şi metodice ale educării esteticii mişcării			2
4. Caracterizarea generală a actului motric în GR. Conţinutul motric specific gimnasticii ritmice: variante de paşi ritmici şi de dans, dezechilibrările, balansările, valurile.			4
5. Caracterizarea generală a actului motric în GR. Conţinutul motric specific gimnasticii ritmice: elemente de echilibru.			2
6. Conţinutul motric specific gimnasticii ritmice: şcoala turaţiilor.			2
7. Conţinutul motric specific gimnasticii ritmice: şcoala săltărilor şi a săriturilor.			2
8. Componentele pregătirii artistice şi a expresivităţii motrice. Exerciţii de postură cu sprijin la bara de perete.			4
9. Bazele tehnice şi metodica învăţării a principalelor tipuri de acţiuni cu obiectele			2

competiţionale şi necompetiţionale. Descrierea obiectelor portative si specificul lor de acţionare: cerc şi minge			
10. Descrierea obiectelor portative si specificul lor de acţionare: coardă, măciuci, panglică.			2
11. Descrierea obiectelor portative si specificul lor de acţionare: panglică, obiecte necompetiţionale			2
12. Gimnastica ritmică în programa şcolară.			2
Bibliografie:			
Cosma, G. (2020). *Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii – ritmică*. Craiova. Editura Universitaria.			
Cosma G., Nanu M., (2015). *Căi şi mijloace de predare a gimnasticii la clasele I-IV*, Editura Sitech, Craiova			
Campeanu M., (2004). *Gimnastică ritmica – curs de baza – editia a II-a*, revazuta si adaugita, FEFS Cluj-Napoca			
Jeleascov, C., (2008). *Gimnastica ritmică de bază*, Editura Fundaţia România de Mâine, Bucureşti			
Macovei S., (2007). *Manual de gimnastică ritmică*, editura Bren, Bucureşti			
Orţănescu D., (2008). *Gimnastica- componentă a educaţiei fizice şcolare*, Editura Universitaria Craiova			
7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Jocuri şi teme ritmice .	Onsite	Prelegerea, explicația, demonstrația, studiul de caz	2
Educarea tinutei artistice prin elemente din dansul clasic.			2
Metodica predării paşilor specifici şi nespecifici gimnasticii ritmice			2
Metodica învăţării acţiunilor conduse- la nivelul trenului superior, inferior şi trunchiului			2
Metodica predării elementelor executate din inerţie - dezechilibrări, balansări, valuri			2
Metodica învăţarii elementelor de supleţe. Metodica învăţării elementelor de echilibru (poziţii de echilibru – passe, attitude, arabesque).			2
Metodica învăţării turaţiilor (întoarceri, piruete).			2
Metodica învăţării săltărilor şi săriturilor.			2
Metodica de acţionare a obiectelor portative (cerc, minge) şi a celor necompetiţionale.			2
Metodica de acţionare a obiectelor portative (panglică, coardă, măciuci).			2
Legări de elemente corporale cu acţiunea obiectelor portative;			2
Realizarea de coregrafii cu elemente impuse pe diferite nivele de pregătire			2
Verificarea cunoştinţelor practico-metodice. Abilităţi de alcătuire a unor sisteme de acţionare			4

adaptate în concordanţă cu obiectivele urmărite.			
Bibliografie:			
Cosma, G. (2020). *Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii – ritmică*. Craiova. Editura Universitaria.			
Cosma G., Nanu M., (2015). *Căi și mijloace de predare a gimnasticii la clasele I-IV*, Editura Sitech, Craiova			
Campeanu M., (2004). *Gimnastică ritmica – curs de baza – editia a II-a*, revazuta si adaugita, FEFS Cluj-Napoca			
Jeleascov, C., (2008). *Gimnastica ritmică de bază*, Editura Fundația România de Mâine, București			
Macovei S., (2007). *Manual de gimnastică ritmică*, editura Bren, București			

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

Conținuturile disciplinei **Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii – ritmică** sunt corelate cu cerințele actuale ale comunității epistemice din domeniul Educației Fizice și Sportului, cu standardele promovate de federațiile și asociațiile profesionale de profil, precum și cu așteptările angajatorilor din sistemul educațional și sportiv. Disciplina contribuie la formarea competențelor teoretice, practice și metodice necesare viitorilor profesori de educație fizică, antrenori și instructori, în vederea proiectării, organizării și conducerii activităților specifice gimnasticii ritmice în contexte educaționale, recreative și de performanță.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Înțelegerea conceptelor de bază, participarea la discuții	examen scris	60%
9.5. Seminar/laborator	Executarea tehnică adecvată a exercițiilor specifice; Capacitatea de analiză și Participare activă și implicare în activitățile practice.	evaluare practică; observație sistematică.	40%
9.6. Standard minim de performanţă			
Obținerea notei 5 prin acumularea a minimum 50% din punctaj, demonstrând cunoașterea noțiunilor esențiale și capacitatea de aplicare practică a elementelor gimnasticii de bază.			

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Prof.univ.dr. Germina-Alina Cosma

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf. univ.dr. Marian Costin Nanu

Semnătura directorului de departament,
.....

ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova

FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, **e-mail:** secretariat.sport@ucv.ro

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă - CUDTS

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			**MANAGEMENT APLICAT ÎN SSEF**				
2.2. Titularul activităților de curs			Conf. univ. dr. Gabriel Ioan Mangra				
2.3. Titularul activităților de seminar/ laborator			Conf. univ. dr. Gabriel Ioan Mangra				
2.4. Anul de studiu	**II**	2.5. Semestrul	**II**	2.6. Tipul de evaluare	**C**	2.7. Regimul disciplinei	**DO**

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp - ore/sapt.					33
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					-
Examinări					4
Alte activități.....					5
3.7. Total ore studiu individual					33
3.8. Total ore pe semestru					75
3.9. Numărul de credite					3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	-
4.2. de competențe	Utilizarea adecvată a terminologiei specifice domeniului

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sală dotată cu videoproiector și internet
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală dotată cu videoproiector și internet

6. Obiectivele disciplinei - rezultate aşteptate ale învăţării la formarea cărora contribuie parcurgerea şi promovarea disciplinei

Cunoştinţe	Studentul/Absolventul explică conceptele fundamentale de management, organizare şi conducere în domeniul sportiv.
Aptitudini (Abilităţi)	Are capacitatea de a analiza şi discuta problemele de management relevante în sport şi educaţie fizică Are capacitatea de a aplica principiile etice în activităţi academice şi profesionale Are abilitatea de a interacţiona eficient cu diferite audienţe, inclusiv sportivi, colegi şi personal din domeniul sportului.
Responsabilitate şi autonomie	Are capacitatea de a lua decizii eficiente şi de a coordona echipe în activităţi sportive şi educaţionale Evaluează influenţele sociale asupra practicii sportive şi formulează propuneri pentru îmbunătăţirea participării. Are abilitatea de a promova valori etice şi de a gestiona dilemele morale în mediul sportiv şi educaţional. Promovează şi facilitează discuţii constructive în grupuri, privind rezolvarea conflictelor şi colaborarea în echipe.

7. Conţinuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Evoluţia gândirii manageriale	Faţă în faţă	Prelegerea.	1
2. Procesele şi relaţiile de management			1
3. Abordarea sistemică a procesului de management			1
4. Funcţiile procesului de management: Previziunea			1
5. Funcţiile procesului de management: Organizarea			1
6. Funcţiile procesului de management: Coordonarea			1
7. Funcţiile procesului de management: Antrenarea			1
8. Funcţiile procesului de management: Control-evaluarea			1
9. Modele de analiză a managementului			1
10. Organizarea structurală			1
11. Procesul decizional			1
12. Metode generale de management. Metode de management bazate pe tehnologia informaţiei şi comnicării			1
13. Tehnici de management			1
14. Managerii organizaţilor sportive			1

Bibliografie:

1. Branhill, C.R., Natalie, L., Oja, B.D. (2021) – *Organizational behavior in sport management*, Ed. Springer International Publishing.
2. Ciuvica Enuşi, M. (2024), *Managementul activităţii sportive şi gestionarea evenimentelor sportive*, Ed. ProUniversitaria.
3. Corbet, B., O'brian, D., Ferkins, L., Gowthrop, L., (2019), *Strategic management in sport*, Ed. Taylor&Francis ltd.
4. Lussier, R.N., Kimball, D.C. (2014) – *Applied sport management skills*, Ed. Human Kinetics.
5. Mangra, G.I., (2004), *Managementul sportului*, Editura Universitaria Craiova.
6. MacIntosh, E., Burton, L. (2018) - *Organizational behavior in sport management*, Ed. Human Kinetics.
7. Tudor, M. (2015) – *Managementul activităţilor sportive de timp liber*, Ed. Printech.

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Procesele şi relaţiile de management	Față în față	Explicaţia Demonstraţia	4
2. Funcţiile procesului de management			4
3. Modele de analiză a managementului			6
4. Metode generale de management. Metode de management bazate pe tehnologia informaţiei şi comnicării			6
5. Tehnici de management			4
6. Proiect privind modernizarea și igienizarea unui complex sportiv			4

Bibliografie:

1. Branhill, C.R., Natalie, L., Oja, B.D. (2021) – *Organizational behavior in sport management*, Ed. Springer International Publishing.
2. Ciuvica Enuși, M. (2024), *Managementul activității sportive și gestionarea evenimentelor sportive*, Ed. ProUniversitaria.
3. Corbet, B., O'brian, D., Ferkins, L., Gowthrop, L., (2019), *Strategic management in sport*, Ed. Taylor&Francis ltd.
4. Lussier, R.N., Kimball, D.C. (2014) – *Applied sport management skills*, Ed. Human Kinetics.
5. Mangra, G.I., (2004), *Managementul sportului*, Editura Universitaria Craiova.
6. MacIntosh, E., Burton, L. (2018) - *Organizational behavior in sport management*, Ed. Human Kinetics.
7. Tudor, M. (2015) – *Managementul activităților sportive de timp liber*, Ed. Printech.

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

În demersul de elaborare a cursului s-au iniţiat dezbateri cu manageri, situaţi pe diferite nivele ierarhice, din cadrul unor instituţii de învăţământ şi organizaţii sportive (publice şi private) din Regiunea Oltenia. De asemenea, conţinutul este corelat cu cel al cursurilor cu titluri similare, predate la universităţi europene şi nord-americane prestigioase.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Participare activă la cursuri	Colocviu	75%
9.5. Seminar/laborator	S: Participare activă la lucrările practice	Susținere portofoliu	25%
9.6. Standard minim de performanţă			
Stăpânirea terminologiei specifice Managementului educaţiei fizce Realizarea portofoliului de studiu individual			

Data completării

01.09.2025

Titular de disciplină,
Conf. univ. dr. Mangra Gabriel Ioan

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,

Conf .univ. dr. Nanu Marian Costin
Semnătura directorului de departament,

ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, **e-mail:** secretariat.sport@ucv.ro

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport – C.U.D.T.S.
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			METODICA PREDĂRII ATLETISMULUI ÎN ȘCOALĂ				
2.2. Titularul activităților de curs			Conf.univ.dr. Albină Constantin				
2.3. Titularul activităților de seminar/ laborator			Conf.univ.dr. Albină Constantin				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	IV	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DOB

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

3.1. Numărul de 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/sapt.	69h
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	6 h
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	5 h
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	12 h
Tutoriat	16 h
Examinări	2 h
Alte activități.....	28 h
3.7. Total ore studiu individual	69
3.8. Total ore pe semestru	125
3.9. Numărul de credite	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	• Promovarea disciplinei Bazele generale ale atletismului și Metodica predării atletismului în școală
4.2. de competențe	Utilizarea adecvată a terminologiei specifice domeniului • Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice predării atletismului în școală

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	• Teren și sală de atletism

6. Obiectivele disciplinei - rezultate aşteptate ale învăţării la formarea cărora contribuie parcurgerea şi promovarea disciplinei

Cunoştinţe	Studentul/Absolventul - defineşte şi clasifică diferitele tipuri de exerciţii fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităţilor motrice.
Aptitudini (Abilităţi)	Studentul/Absolventul: - Identifică forma şi conţinutul exerciţiului fizic. - Selectează exerciţii fizice în funcţie de finalitatea acestora. - Exemplifică diferite tipuri de exerciţii fizice.
Responsabilitate şi autonomie	Studentul/Absolventul: - Caracterizează diferite tipuri de exerciţii fizice în funcţie de un set de criterii prestabilite. - Alege forme de organizare a exerciţiilor fizice în funcţie de obiectivele de instruire urmărite. - Organizează grupuri de practicanţi ai exerciţiilor fizice în funcţie de finalitatea activităţilor motrice şi de resurse. - Selectează exerciţii fizice în funcţie de particularităţile practicanţilor.

7. Conţinuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1.Atletismul în lecţia de educaţie fizică şi sport – generalităţi, caracteristici, etc.	faţă în faţă	prelegere	**2 h**
2.Predarea atletismului în lecţia de educaţie fizică şi sport la preşcolari, ciclul primar şi gimnazial			**4 h**
3.Metodica predării pasului lansat de semifond			**2 h**
4.Metodica predării pasului lansat de viteză			**2 h**
5.Metodica predării alergării de ştafetă			**2 h**
6.Metodica predării alergării de garduri			**2 h**
7.Metodica predării săriturii în lungime (ghemuire - 1 şi ½ paşi în zbor)			**3 h**
8.Metodica predării săriturii în înălţime (păşire şi cu rostogolire ventrală).			**3 h**
9.Metodica predării aruncării mingii de oină			**2 h**
10.Metodica predării aruncării greutăţii			**2 h**
11.Mijloacele atletismului şi pregătirea echipei reprezentative sportive şcolare. Organizarea unei competiţii sportive şcolare de atletism			**2 h**
12.Evaluarea în atletismul şcolar			**2 h**

Bibliografie:

1. Albină, A.E.,(2016) - Tehnica probelor atletice predate în şcoală, Ed. Sitech, Craiova.
2. Albină, A.E., Albină, C.,(2016) Atletism-curs practico-metodic, Ed. Sitech, Craiova.
3. Dragomir Marcela (2009) - Atletism - metodica predării şi regulament, aria vocaţionlă şi extracurriculară, Ed. Universitaria, Craiova.
4. Dragomir Marcela,(2008) - Atletism - tehnica predării, aria vocaţională şi extracurriculară, Ed. Universitaria, Craiova, 2008.
5. Dragomir Marcela, Albină A.,(2006) Atletism în şcoală, Ed. Universitaria, Craiova.
6. Dragomir Marcela,(2001) - Tehnica probelor de alergări şi sărituri, Ed. Universitaria, Craiova.
7. Dragomir, Marcela,(2001) - Tehnica exercitiilor de aruncari, Ed. Universitaria, Craiova.
8. Dragomir,Marcela,(2001) - Determinarea continutului optim al conceptului educational realizat pe baza tehnologiilor didactice adecvate mijloacelor atletismului si jocurilor dinamice, Ed. Universitaria, Craiova.

9. Dragomir M., Albina A., Albina C-tin.,(2001) - Regulamentul concursurilor de atletism, Reprografia Universităţii din Craiova.
10. Rinderu I., Dragomir M., Dragomir Marcela,(1997) - Predarea atractivă a atletismului prin folosirea jocurilor şi a exerciţiilor pregătitoare, Reprografia Universităţii, Craiova.
11. Tatu T., Alexandrescu D.,(1983) - Atletism, EDP, Bucureşti.
12. Ardeleanu, T.,(1977) - Învăţarea motrică cu aplicaţii în atletism, IEFS.

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1.Jocuri şi întreceri specifice atletismului – alergări, sărituri, aruncări.	faţă în faţă	explicaţia demonstraţia	**4 h**
2.Conducerea lecţiei de educaţie fizică şi sport cu teme din atletism (alergări de semifond, viteză, ştafetă, garduri – jocuri)			**10 h**
3.Conducerea lecţiei de educaţie fizică şi sport cu teme din atletism (sărituri în lungime şi înălţime - jocuri)			**8 h**
4.Conducerea lecţiei de educaţie fizică şi sport cu teme din atletism (aruncarea mingii de oină şi greutate - jocuri)			**6 h**

Bibliografie:

1. Albină, A.E.,(2016) - Tehnica probelor atletice predate în şcoală, Ed. Sitech, Craiova.
2. Albină, A.E., Albină, C.,(2016) Atletism-curs practico-metodic, Ed. Sitech, Craiova.
3. Dragomir Marcela (2009) - Atletism - metodica predării şi regulament, aria vocaţionlă şi extracurriculară, Ed. Universitaria, Craiova.
4. Dragomir Marcela,(2008) - Atletism - tehnica predării, aria vocaţională şi extracurriculară, Ed. Universitaria, Craiova, 2008.
5. Dragomir Marcela, Albină A.,(2006) Atletism în şcoală, Ed. Universitaria, Craiova.
6. Dragomir Marcela,(2001) - Tehnica probelor de alergări şi sărituri, Ed. Universitaria, Craiova.
7. Dragomir, Marcela,(2001) - Tehnica exercitiilor de aruncari, Ed. Universitaria, Craiova.
8. Dragomir,Marcela,(2001) - Determinarea continutului optim al conceptului educational realizat pe baza tehnologiilor didactice adecvate mijloacelor atletismului si jocurilor dinamice, Ed. Universitaria, Craiova.
9. Dragomir M., Albina A., Albina C-tin.,(2001) - Regulamentul concursurilor de atletism, Reprografia Universităţii din Craiova.
10. Rinderu I., Dragomir M., Dragomir Marcela,(1997) - Predarea atractivă a atletismului prin folosirea jocurilor şi a exerciţiilor pregătitoare, Reprografia Universităţii, Craiova.
11. Tatu T., Alexandrescu D.,(1983) - Atletism, EDP, Bucureşti.
12. Ardeleanu, T.,(1977) - Învăţarea motrică cu aplicaţii în atletism, IEFS.

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

Conţinutul disciplinei este coroborat aşteptările reprezentanţilor comunităţii, a asociaţiilor profesionale şi angajatorilor (Inspectoratul Şcolar Judeţean, Cluburi Sportive, Federaţia Română de Atletism) respectând cerinţele regulamentelor Federaţiei Române de Atletism.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Evaluarea cunoştiinţelor despre tehnica exerciţiilor atletice şi aplicarea lor corectă în lecţiile de educaţie fizică şi sport	Evaluare orală	50%

9.5. Seminar/laborator	**LP** Verificarea gradului de însuşire a capacităţii de selectare şi demostrare a exerciţiilor atletice folosite în lecţia de educaţie fizică şi sport din şcoală	Evaluare practică	50%
9.6. Standard minim de performanţă			
- Standard minim de performanţă (volumul de cunoştinţe minim necesar pentru promovarea disciplinei şi modul în care se verifică stăpânirea lui). - Elaborarea, selectarea şi prezentarea unor sisteme operaţionale pe componentele lecţiilor de educaţie fizică şi sportive ale motricităţii umane.			

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Conf.univ.dr. Albină Constantin

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
1.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament,
.....

ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, **e-mail:** secretariat.sport@ucv.ro

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă – Dr.Tr.Severin

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			METODICA PREDĂRII BASCHETULUI ÎN ȘCOALĂ				
2.2. Titularul activităţilor de curs			Conf.univ.dr. Marian Alexandru Corneliu COSMA				
2.3. Titularul activităţilor de seminar/ laborator			Conf.univ.dr. Marian Alexandru Corneliu COSMA				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DOB

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învăţământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp - ore/sapt.					
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					20
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activităţi					4
3.7. Total ore studiu individual					69
3.8. Total ore pe semestru					125
3.9. Numărul de credite					5

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competenţe	

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	• Sală de curs cu dotări specifice (laptop, videoproiector, internet)
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului	• Sală de sport cu dotări specifice (teren de baschet, panou, mingi)

6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	Studentul/Absolventul: Explică și descrie metodica de predare a baschetului în școală, regulamentul jocului și pregătirea echipei reprezentative școlare.
Aptitudini (Abilități)	Studentul/Absolventul: Are capacitatea de a planifica și desfășura lecții eficiente de baschet și de instruire a elevilor. Utilizează strategii de predare, organizare a jocurilor și antrenamentelor. Planifică și desfășoară lecții interactive, demonstrează tehnicii de execuție a diferitelor procedee. Stabilește structura lecțiilor, demonstrează exerciții și corectează tehnica de execuție. Planifică sesiuni de pregătire, organizează jocuri și evaluează abilitățile jucătorilor.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: Creează și gestionează programe de pregătire și evaluare a elevilor. Inițiază și dezvoltă programe de baschet adaptate nevoilor elevilor. Evaluează progresul elevilor și adaptează programul în funcție de nevoile lor. Creează un mediu de învățare sigur și motivant pentru elevi. Are capacitatea de a conduce echipe și de a promova fair-play în competiții. Evaluează abilitățile elevilor și adaptează lecțiile de antrenament.

7. Conținuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Metodica predării baschetului – priorități didactice. Precizări terminologice. Modalități de abordare a conținutului Programei Școlare în funcție de anul de instruire. Locul jocului de baschet în lecția de educație fizică. Prezentarea planului de lecție în care una din teme este alocată deprinderilor din jocul de baschet.	Față în față	Prelegerea, explicația, descrierea, conversația.	2
2. Baschetul în învățământul primar			2
3. Baschetul în învățământul gimnazial			2
4. Metodica învățării procedeelor tehnice specifice jocului de atac (poziția fundamentală, ținerea, prinderea și pasarea mingii de baschet, opririle, pivotarea).			4
5. Metodica învățării procedeelor tehnice specifice jocului de apărare (poziția fundamentală, lucru de brațe și de picioare, săriturile)			4
6. Traseul metodic al învățării tacticii individuale în atac și apărare			2
7. Metodica învățării sistemelor de joc în atac și apărare			2
8. Siguranța elevilor și prevenirea accidentărilor			2
9. Modalități de realizare a evaluării specifice. Jocul de baschet în sistemul de evaluare pentru învățământul gimnazial. Activitatea competițională a elevilor din ciclul gimnazial. Particularitățile pregătirii echipei reprezentative de baschet a școlii.			4
10. Particularitățile desfășurării procesului de orientare și selecție inițială în baschet.			2

Particularitățile baschetului adaptat.			
Bibliografie:			
Ghețu R., (2016) - *Fundamentele științifice ale jocurilor sportive-baschet.*, Editura Sitech			
Ghiţescu I., Moanţă, A., (2008) - *Bazele jocului de baschet.*, Editura Matrix Rom			
FIBA. (2023). *Official Basketball Rules*. FIBA.			
Ministerul Educației. (2017). *Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport.* OMEN 3393			
Spittle, M. (2021). *Motor Learning and Skill Acquisition*. Red Globe Press.			
7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Cerințe ale disciplinei pentru activitățile practice. Evaluarea nivelului inițial al cunoștințelor	Față în față	Explicația, descrierea, observația, demonstrația, exersarea, evaluarea învățării.	2
2. . Pregătirea, organizarea şi conducerea lecției în care una din teme este alocată deprinderilor din jocul de baschet. Locul temei din jocului de baschet în lecția de educație fizică. Modalități de realizare a evaluării inițiale în funcție de anul de instruire.			2
3. Metodica învățării procedeelor tehnice de atac - poziția fundamentală, ținerea, prinderea și pasarea mingii de baschet, opririle, pivotarea, driblingul, pirueta, aruncările la coș(de pe loc, din deplasare, din săritură, schimbările de direcție). Organizarea și conducerea unei secvențe de lecție.			2
4. Metodica învățării procedeelor tehnice de apărare - poziția fundamentală, lucru de brațe și de picioare, săriturile, schimbările de direcție). Organizarea și conducerea unei secvențe de lecție.			2
5. Metodica predării elementelor tacticii individuale ale jocului de atac			2
6. Metodica învățării elementelor tacticii individuale ale jocului de apărare.			2
7. Traseul metodic al învățării sistemelor de joc			2
8. Modalități de realizare a evaluării finale în funcție de anul de instruire. Aplicații: selectarea / conceperea și prezentarea instrumentelor de evaluare (structura tehnică și jocul). Organizarea și conducerea unei secvențe de lecție.			2
9. Organizarea și conducerea competițiilor școlare. Aplicații practice: organizarea și conducerea echipei; arbitrajul. Organizarea și conducerea unei secvențe de lecție.			4
10. Verificare practico-metodică			2
Bibliografie:			
1. Ghețu R., (2016) - *Fundamentele științifice ale jocurilor sportive-baschet.*, Editura Sitech			
2. Ghiţescu I., Moanţă, A., (2008) - *Bazele jocului de baschet.*, Editura Matrix Rom			
3. FIBA. (2023). *Official Basketball Rules*. FIBA.			
4. Ministerul Educației. (2022). *Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport.*			

5. Spittle, M. (2021). *Motor Learning and Skill Acquisition*. Red Globe Press.
6. Wissel, H. (2021). *Basketball: Steps to Success*. Human Kinetics.

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

Prin conținutul său, disciplina formează competențe specifice predării și aplicării conținutului formativ al jocului de baschet, în concordanță cu cerințele profesiei prevăzute în RNCIS, COR și EQF

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Participare activă la cursuri	Examen scris	70%
9.5. Seminar/laborator	Capacitatea de a proiecta, organiza și conduce secvențe de lecție cu temă din baschet. Participare activă și implicare în activitățile practice.	Evaluare practică Observație sistematică	30%
9.6. Standard minim de performanță			
Cunoașterea noțiunilor generale și elementare ale disciplinei reflectată în cadrul evaluării finale (examen scris). Capacitatea de a proiecta, organiza și conduce o secvență de lecție cu temă din baschet(evaluare practică).			

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Conf.univ.dr. Marian Alexandru Corneliu COSMA

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament,
.....

ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, **e-mail:** secretariat.sport@ucv.ro

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport-C.U.D.T.S.
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			Metodica predarii fotbalului in scoala				
2.2. Titularul activităților de curs			Lector.univ.dr. Ciocanescu Daniel				
2.3. Titularul activităților de seminar/ laborator			Lector.univ.dr. Ciocanescu Daniel				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DOB

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

3.1. Numărul de 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/sapt.					58
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități					4
3.7. Total ore studiu individual					58
3.8. Total ore pe semestru					125
3.9. Numărul de credite					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Participarea activă la cursuri și lucrări practice
4.2. de competențe	Utilizarea adecvată a terminologiei specifice domeniului; Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice predării fotbalului; Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice fotbalului.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sală dotată cu tehnică specifică de predare față în față și online.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Echipamente, instalații și materiale specifice, necesare predării fotbalului.

6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoştinţe	Studentul/Absolventul: Explică şi descrie metodica de predare a fotbalului în şcoală, regulamentul jocului şi pregătirea echipei reprezentative şcolare
Aptitudini (Abilităţi)	Studentul/Absolventul: Are capacitatea de a planifica şi desfăşura lecţii eficiente de fotbal şi de instruire a elevilor. Utilizează strategii de predare, organizare a jocurilor
Responsabilitate şi autonomie	Creează şi gestionează programe de pregătire şi evaluare a elevilor. Iniţiază şi dezvoltă programe de fotbal adaptate nevoilor elevilor. Evaluează progresul elevilor şi adaptează programul în funcţie de nevoile lor. Creează un mediu de învăţare sigur şi motivant pentru elevi. Are capacitatea de a conduce echipe şi de a promova fair-play în competiţii

7. Conţinuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Probleme generale ale teoriei şi metodicii jocului de fotbal, generalităţi, evoluţia şi organizarea jocului de fotbal.	Faţă in faţă	Prelegerea	2
Principii si metode folosite în educaţia fizică şcolară prin prisma teoriei curriculum-ului.			2
Metodica predării jocului de fotbal în învăţământul primar şi gimnazial; Metodica desfăşurării lecţiilor de educaţie fizică pe terenuri de dimensiuni reduse.			2
Sisteme operaţionale utilizate în structura lecţiei de educaţie fizică pentru specificul jocului de fotbal. Încălzirea specifică pentru lecţiile de fotbal.			2
Dezvoltarea calităţilor motrice în lecţia de educaţie fizică prin mijloace specifice jocului de fotbal.			2
Tehnica jocului de fotbal, generalităţi, caracteristici, sistematizarea tehnicii. Formele organizatorice ale activităţii de fotbal. Elementele de tehnică fără minge (mişcarea în teren).			2
Elementele de tehnică cu mingea. Elemente tehnice *de transmitere* a mingii - lovirea mingii cu piciorul			2
Elemente tehnice de transmitere a mingii - lovirea mingii cu capul şi aruncarea mingii de la margine.			2
Elemente tehnice *de intrare în posesie* a mingii - preluarea mingii; deposedarea adversarului de minge.			2
Elemente tehnice *de păstrare* a mingii – conducerea şi protejarea mingii; fentarea adversarului.			2
Elementele tehnice ale portarului.			2
Echipa reprezentativă şcolară, eşalon de masă a fotbalului de performanţă. Organizarea fotbalului în şcoală, sistemul competiţional			2
Noţiuni elementare de tactică pentru predarea fotbalului în şcoală.			2

Programarea și planificarea activității competiționale în fotbalul școlar			2
Bibliografie:			
Barbu, D., Stoica, D. (2020). Fotbal - Modele strategice în pregătirea tactică. Craiova, Edit. Universitaria			
Barbu, D., Stoica, D., (2020). Programarea și planificarea pregătirii fotbalistice. Craiova, Edit. Universitaria.			
Stoica, D., Barbu, D. (2014). Aprofundare în ramura sportivă - Fotbal , Edit. Sitech.			
Barbu, D. (2012). Teoria și practica în fotbalul de înaltă performanță. Craiova, Edit. Universitaria și Pro Universitaria.			
7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Formarea capacității de organizare şi practicare a jocului de fotbal pe teren redus, predarea noțiunilor de regulament	Față în față	Explicația Demonstrația	2
Instruirea tehnică: lovirea mingii cu piciorul de loc şi din mişcare, toate procedeele; structuri de exerciții şi jocuri pentru învățarea procedeelor.			2
Intrarea în posesia mingii, toate procedeele; structuri de exerciţii şi jocuri pentru învăţarea procedeelor			2
Conducerea şi protejarea mingii, mişcările înşelătoare (fentele), toate procedeele; structuri de exerciţii şi jocuri pentru învățarea procedeelor			2
Deposedarea adversarului de minge, toate procedeele; structuri de exerciţii şi jocuri pentru învățarea procedeelor.			2
Lovirea mingii cu capul; structuri de exerciţii şi jocuri pentru învăţarea procedeelor.			2
Aruncarea mingii de la margine; structuri de exerciţii şi jocuri pentru învățarea procedeelor.			2
Elemente şi procedee de joc ale portarului: repunerea mingii în joc cu mâna şi cu piciorul, prinderea mingii cu mâna cu şi fără plonjon.			2
Acţiuni colective în atac, pasa, un-doiul, pasa în trei din deplasare. Elemente specifice de joc fără minge: alergări, sărituri, întoarceri.			2
Acţiuni individuale în atac: depăşirea cu minge şi fără minge, demarcarea. Acţiuni individuale în apărare: marcajul.			2
Combinaţii tactice la lovituri libere directe şi indirecte, lovitura de colţ (corner), lovitura de la 11 m. Combinaţii tactice la momente fixe ale jocului: lovitura de începere, minge de arbitru			2
Dezvoltarea calităților motrice prin mijloace specifice jocului de fotbal *Viteza* - de reacţie şi de execuţie în cadrul unor structuri de joc - de deplasare cu implicarea directă în execuţia diferitelor procedee tehnico-tactice *Forţa* - masa musculară a segmentelor trenului inferior, solicitată în efectuarea procedeelor tehnice (forţa explozivă în regim de rezistenţă) - de lovire a mingii cu piciorul şi cu capul, de angajare fizică regulamentară cu adversarul şi pentru desprindere pe verticală (detentă)			2
Dezvoltarea calităților motrice prin mijloace specifice jocului de fotbal: *Îndemânarea* - coordonarea specifică în efectuarea procedeelor tehnice în condiţii crescute			2

ale solicitărilor privind atenţia şi echilibrul în efectuarea înlănţuită a 2-3 procedee tehnice - în regim de tehnică (precizia execuţiilor tehnice); *Rezistenţa* - în regim de viteză, aerobă; *Mobilitatea* în articulaţia coxofemurală, a gâtului, a coloanei vertebrale, a genunchilor şi a gleznei			
1. Lecţie de evaluare			2
Bibliografie:			
1. Barbu, D., Stoica, D. (2020). Fotbal - Modele strategice în pregătirea tactică. Craiova, Edit. Universitaria.			
2. Barbu, D., Stoica, D., (2020). Programarea şi planificarea pregătirii fotbalistice. Craiova, Edit. Universitaria.			
3. Stoica, D., Barbu, D. (2014). Aprofundare în ramura sportivă - Fotbal , Edit. Sitech.			
4. Barbu, D. (2012). Teoria şi practica în fotbalul de înaltă performanţă. Craiova, Edit. Universitaria şi Pro Universitaria.			

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

Prin conținutul său,disciplina formează competențe specifice predării si aplicării conținutului formativ al jocului de fotbal la orice nivel de instruire, corespunzator cerințelor profesiei prevăzute RNCIS, COR si EQF

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Participare activă la cursuri.	Examen / Referat	60%
9.5. Seminar/laborator	Participare activă la lucrările practice.	Testare practică: conducerea unei părți dintr-o lecție de educație fizică	40%
9.6. Standard minim de performanţă			
Cunoaşterea metodicii de învăţare a mijloacelor jocului de fotbal cerute prin prisma teoriei şi metodicii de predare a jocului de fotbal; Stăpânirea terminologiei specifice educaţiei fizice şi sportului şi a jocului de fotbal; Capacitate de demonstrare corectă a structurilor de exerciţii specifice jocului de fotbal evidenţiate în cadrul testărilor periodice			

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Lect.univ.dr. Ciocanescu Daniel

Semnătura titularului

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament,
.....

ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, **e-mail:** secretariat.sport@ucv.ro

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Teorie şi Metodică a Activităţilor Motrice
1.4. Domeniul de studii	Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licenţă-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învăţământ cu frecvenţă
1.7. Programul de studii	Educaţie Fizică şi Sportivă - CUDTS

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			TEORIA ŞI PRACTICA ÎN RAMURI ALE GIMNASTICII – GIMNASTICĂ ARTISTICĂ				
2.2. Titularul activităţilor de curs			Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin				
2.3. Titularul activităţilor de seminar/ laborator			Lect.univ.dr. Dumitru Roxana				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DOB

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învăţământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp - ore/sapt.					44
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					6
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					15
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activităţi					6
3.7. Total ore studiu individual					44
3.8. Total ore pe semestru					100
3.9. Numărul de credite					4

4. PRECONDIŢII (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Promovarea disciplinei Metodica predării gimnasticii în şcoală
4.2 de competenţe	Utilizarea adecvată a terminologiei specifice domeniului Descrierea şi demonstrarea sistemelor operaţionale specifice domeniului şi predarii gimnasticii Conceperea şi prezentarea unor sisteme de mijloace specifice gimnasticii artistice

5. CONDIŢII (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sală dotată cu tehnică de calcul si internet
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/proiectului	Sală de gimnastică dotată cu aparate şi echipamente specifice: cal cu mânere, bârnă, paralele, inele, bară fixă, saltele, etc

6. Obiectivele disciplinei - rezultate aşteptate ale învăţării la formarea cărora contribuie parcurgerea şi promovarea disciplinei

Cunoştinţe	Studentul explică şi înţelege tehnicile şi principiile gimnasticii artistice, regulile de competiţie, etc
Aptitudini (Abilităţi)	Selectează exerciţii fizice în funcţie de finalitatea acestora. Execută exerciţii complexe şi creează programe individualizate în funcţie de nevoile şi caracteristicile individuale şi de grup.
Responsabilitate şi autonomie	Selectează exerciţii fizice în funcţie de particularităţile practicanţilor Are capacitatea de a evalua progresul participanţilor şi de a adapta programele de exerciţii. Dezvoltă un program personalizat şi evaluează progresului.

7. Conţinuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Contribuţii româneşti la dezvoltarea gimnasticii artistice internaţionale	Faţă în faţă	Prelegerea, explicaţia, descrierea, conversaţia.	2
Tendinţe moderne de dezvoltare a gimnasticii artistice ca ramură sportivă de performanţă			2
Relaţia biunivocă dintre prevederile Codului de Punctaj şi conţinutul antrenamentului în gimnastica artistică			2
Conţinutul tehnic al gimnasticii artistice. Cerinţe de alcătuire a programelor de concurs			2
Conţinutul probei de sol			4
Conţinutul probei de sărituri			2
Conţinutul probelor de bârnă şi cal cu mânere			2
Conţinutul probelor de paralele inegale şi bară			2
Conţinutul probelor de inele şi paralele egale			2
Metodica de predare a elementelor specifice probei de sol şi sărituri			6
Organizarea concursurilor şi noţiuni de arbitraj			2
Programarea şi planificarea conţinutului gimnasticii artistice			2

Bibliografie:

Grigore, V., (2001), *Gimnastica artistică – bazele teoretice ale antrenamentului sportiv*, Ed.Semne, Bucureşti

Orţănescu D., (2007), *Tehnica elementelor gimnice – fundamentări teoretice*, Ed., Universitaria, Craiova

Orţănescu D., (2008), *Gimnastica artistică – problematica antrenamentului şi orientări metodice*, Ed., Universitaria, Craiova

Nanu, M.C.. (2022). *Gimnastica artistică*, Editura Universitaria, Craiova

Cod de punctaj feminin şi masculin, www.FIG

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Cerințe ale disciplinei pentru activitățile practice	Față în față	Explicația, descrierea, observația, demonstrația, exersarea, evaluarea învățării.	2
Tehnica şi metodica exerciţiilor la sol			4
Tehnica şi metodica săriturilor cu sprijin			4
Tehnica şi metodica exerciţiilor la bârnă şi cal cu mânere			4
Tehnica şi metodica exerciţiilor la paralele inegale şi bară			4
Tehnica şi metodica exerciţiilor la inele şi paralele egale			4
Programe de pregătire fizică specifică			2
Consolidarea exerciţiilor integrale la aparate			2
Verificare practico-metodică			2
Bibliografie:			
Orţănescu D., 2008, Gimnastica artistică – problematica antrenamentului şi orientări metodice, Ed., Universitaria, Craiova			
Orţănescu D., 2007, Tehnica elementelor gimnice – fundamentări teoretice, Ed., Universitaria, Craiova			
Cod de punctaj feminin şi masculin, www.FIG			

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

Prin conţinutul său, disciplina formează competenţe specifice predării şi aplicării conţinutului formativ al gimnasticii şcolare, corespunzatoare cerinţelor profesiei prevăzute RNCIS, COR şi EQF

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Participare activă la cursuri	Examen scris	80%
9.5. Activităţi aplicative	Participare activă şi implicare în activităţile practice.	Evaluare practică Observaţie sistematică	20%
9.6. Standard minim de performanţă			
Cunoaşterea mijloacelor gimnasticii artistice Stăpânirea terminologiei specifice gimnasticii artistice şi a prevederilor Codului de punctaj			

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament
.....

ROMÂNIA

MINISTERUL EDUCAŢIEI ŞI CERCETĂRII

Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

DEPARTAMENTUL DE TEORIE ŞI METODICĂ A ACTIVITĂŢILOR MOTRICE

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educaţie Fizică şi Sport
1.3. Departamentul	Teorie şi Metodică a Activităţilor Motrice
1.4. Domeniul de studii	Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licenţă-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învăţământ cu frecvenţă
1.7. Programul de studii	Educaţie Fizică şi Sportivă - CUDTS

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			Teoria şi practica în sporturi de apă - înot				
2.2. Titularul activităţilor de curs			Lect. univ. dr. Lică Laurenţiu				
2.3. Titularul activităţilor de seminar/ laborator							
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	DOB

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar/laborator	-
3.4. Total ore din planul de învăţământ	28	din care: 3.5 curs	28	3.6. seminar/laborator	-
Distribuţia fondului de timp - ore/sapt.					22
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					-
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activităţi					-
3.7. Total ore studiu individual					22
3.8. Total ore pe semestru					50
3.9. Numărul de credite					2

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competenţe	-

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sală dotată cu internet şi calculator
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului/proiectului	

6. Obiectivele disciplinei - rezultate aşteptate ale învăţării la formarea cărora contribuie parcurgerea şi promovarea disciplinei

Cunoştinţe	Studentul/Absolventul: - înţelege principiile tehnice ale inotului, cunoaşterea echipamentului si instalatiilor .
Aptitudini (Abilităţi)	Studentul/Absolventul: - Are abilitatea de a executa procedee specifice inotului şi de a le adapta la diferite condiţii
Responsabilitate şi autonomie	Studentul/Absolventul: - Are capacitatea de a transmite noţiuni specifice precum: gestionarea echipamentului şi respectarea regulilor privind utilizarea bazinelor de inot .

7. Conţinuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
Definirea notiunii de natatie. Ce se intelege prin natatie.	Faţă în faţă	Prelegerea, explicaţia, descrierea, conversaţia.	1
Principii fizice aplicate corpului uman scufundat in apa. Initiere in practicarea inotului. Inotul sportiv. Ce intelegem prin procedeu de inot si stil de inot.			2
Tehnica procedeului de inot craul. Metodica de predare a stilului craul			6
Tehnica procedeului spate. Metodica de predare a stilului spate			6
Tehnica procedeului bras. Metodica de predare a stilului bras			6
Tehnica procedeului fluture. Metodica de predare a stilului fluture			6
Tehnici de salvare de la înec			1

Bibliografie:

Biltac, Gh., (2010). Natație sportivă, Editura Universitaria, Craiova.
Marinescu, Gh. (1994). Natație – note de curs pentru colegiu, Editura A.N.E.F.S., București
Manual metodic de înot. (1994).Editura F.R.N., București.
Jivan, I. (1990). Îndrumar metodic de înot, Editura I.E.F.S., București

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

Prin conţinutul său, disciplina formează competenţe specifice predării înotului în învăţământul primar şi gimnazial, corespunzătoare cerinţelor profesiei prevăzute RNCIS, COR şi EQF. Conţinutul este coroborat şi cu aşteptările asociaţiilor profesionale şi angajatorilor cu preocupări ce vizează educaţia fizică şi sportul.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Participare activă la cursuri	Examen scris	100%
9.5. Activităţi aplicative			

9.6. Standard minim de performanţă
Cunoaşterea noţiunilor generale şi elementare ale disciplinei

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Lect.univ.dr. Lică Laurenţiu

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament
.....

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, **e-mail:** secretariat.sport@ucv.ro

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă - CUDTS

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			**TEORIA SI PRACTICA IN RAMURI SPORTIVE - TENIS**				
2.2. Titularul activităţilor de curs			Lect.univ.dr. Dumitru Roxana				
2.3. Titularul activităţilor de seminar/ laborator			Lect.univ.dr. Dumitru Roxana				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	DO

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

3.1. Numărul de ore pe săptămână	3	din care: 1.2 curs	14	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învăţământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distribuţia fondului de timp - ore/sapt.					33
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					12
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activităţi.....					2
3.7. Total ore studiu individual					33
3.8. Total ore pe semestru					75
3.9. Numărul de credite					3

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	•
4.2. de competenţe	•

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Sală dotată cu tehnică de calcul si internet
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului	Sală trasata cu teren tenis, rachete tenis, mingi

6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei

Cunoștințe	Studentul/Absolventul: - definește și clasifică diferitele tipuri de lovituri in tenis ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării jocului de tenis.
Aptitudini (Abilități)	Studentul/Absolventul: - Identifică forma și conținutul exercițiului fizic. - Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. - Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: - Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. - Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. - Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse. - Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților

7. Conținuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Istoria tenisului in lume si in Romania, introducere in jocul de tenis	față în față	prelegere	2h
2. Aspecte practice privind procedeele de baza ale deplasarii in teren			2h
3 Lovitura de dreapta si de stanga de pe loc si din deplasare, procedee de baza in jocul de tenis			2h
4. Importanța și caracteristicile tenisului obiectivele și sarcinile sale			2h
5 Serviciul in tenis			2h
6. Voleul de dreapta si rever			2h
7.Tactica de baza, faze de joc alternativ si momente componente,schimbul de lovituri pregatitoare			2h
8.Tactica de baza, faze de joc fix si momentele lor: serviciul si returul de servici			2h
9. Fazele de joc alternativ si momentele componente ale meciului de tenis			2h
10.Joc de simplu, fazele disputarii punctului in joc			2h
11. Schimbul de lovituri pregatitoare pentru loviturile in lung de linie si diagonala			2h
12. Loviturile decisive in tenis:smeciul si lovitura scurta-taiata			2h
13. Jocul de dublu, notiuni de baza			4h

Bibliografie:

1. Dobosi S., Baciu A.(2000) - Caiet de lucrari practico-metodice, Cluj-Napoca
2. Baciu A (2008) - Antrenamentul in tenisul de camp,Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
3. Baciu A (2008) - Orientare si initiere, Cluj-Napoca
4. Bollettieri, N. , Manual de tenis , Editura Pilot Books, București, 2021
5. Scholl, P., Să jucăm correct tenis, Editura Casa, Oradea, 2014

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfășurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1. Continutul si caracteristicile de baza ale jocului de tenis			2h

2. Lovitura de dreapta si rever de pe loc, notiuni de bază	față în față	explicaţia demonstraţia	4h
3. Aspecte practice privind efectele si saritura mingi in functie de factorii de eficienta			2h
4.Aspecte practice privind procedeele de baza ale deplasarii in teren			2h
5.Lovitura de dreapta si rever din deplasare			2h
6.Serviciul cu efect			2h
7.Consolidarea procedeelor tehnice de baza in conditii izolate de joc			2h
8. Voleul de dreapta si rever, demivoleul			2h
9. Smeciul si lovitura scurta (stopul			2h
10.Jocul de simplu, structura si impartirea jocului pe setui,fazele disputarii punctului in joc			2h
11. Jocul de dublu, notiuni de baza			2h
12. Verificare practico-metodică			4h
Bibliografie: 1. Dobosi S., Baciu A.(2000) - Caiet de lucrari practico-metodice, Cluj-Napoca 2.Baciu A (2008) - Antrenamentul in tenisul de camp,Ed. Napoca Star, Cluj Napoca 3.Baciu A (2008) - Orientare si initiere, Cluj-Napoca			

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

Prin conţinutul său, disciplina formează competenţe specifice predării şi aplicării conţinutului formativ al gimnasticii de bază, corespunzatoare cerinţelor profesiei prevăzute RNCIS, COR şi EQF

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	participare activă la cursuri	examen	70%
9.5. Seminar/laborator	Aplicarea corectă a exercițiilor specifice; Capacitatea de analiză și corectare a greșelilor; Participare activă și implicare în activitățile practice.	evaluare practică; observație sistematică.	30%
9.6. Standard minim de performanţă			
Cunoasterea si insusirea procedeelor metodice si a mijloacelor de realizare a obiectivelor stabilite pentru invatarea tenisului. Stăpânirea terminologiei specifice tenisului şi implicit a celei specifice domeniului revăzută în caietul de studiu individual ce include teme periodice creative			

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Lect.univ.dr. Dumitru Roxana

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament,
.....

ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
Universitatea din Craiova
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DEPARTAMENTUL DE TEORIE ȘI METODICĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE
Craiova, Str. Brestei, nr. 46, 200177,
tel: +40 251 422 743, **e-mail:** secretariat.sport@ucv.ro

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din Craiova
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport -C.U.D.T.S.
1.3. Departamentul	Teorie și Metodică a Activităților Motrice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii universitare	Licență-ciclul I
1.6. Forma de organizare	Învățământ cu frecvență
1.7. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei			TEORIA ȘI PRACTICA ATLETISMULUI				
2.2. Titularul activităților de curs			Conf.univ.dr. Albină Constantin				
2.3. Titularul activităților de seminar/ laborator			Conf.univ.dr. Albină Constantin				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	III	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DOB

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

3.1. Numărul de 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/sapt.	69h
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	10 h
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10 h
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	6 h
Tutoriat	6 h
Examinări	4 h
Alte activități.....	8 h
3.7. Total ore studiu individual	44
3.8. Total ore pe semestru	100
3.9. Numărul de credite	4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	• Promovarea disciplinei Bazele generale ale atletismului
4.2. de competențe	Utilizarea adecvată a terminologiei specifice domeniului • Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice predării atletismului în școală

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	• Teren și sală de atletism

6. Obiectivele disciplinei - rezultate aşteptate ale învăţării la formarea cărora contribuie parcurgerea şi promovarea disciplinei

Cunoştinţe	Studentul/Absolventul - defineşte şi clasifică diferitele tipuri de exerciţii fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităţilor motrice.
Aptitudini (Abilităţi)	Studentul/Absolventul: - Identifică forma şi conţinutul exerciţiului fizic. - Selectează exerciţii fizice în funcţie de finalitatea acestora. - Exemplifică diferite tipuri de exerciţii fizice.
Responsabilitate şi autonomie	Studentul/Absolventul: - Caracterizează diferite tipuri de exerciţii fizice în funcţie de un set de criterii prestabilite. - Alege forme de organizare a exerciţiilor fizice în funcţie de obiectivele de instruire urmărite. - Organizează grupuri de practicanţi ai exerciţiilor fizice în funcţie de finalitatea activităţilor motrice şi de resurse. - Selectează exerciţii fizice în funcţie de particularităţile practicanţilor.

7. Conţinuturi

7.1. CURS	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1.Sistemul de organizare al atletismului.	faţă în faţă	prelegere	**2 h**
2.Bazele generale ale tehnicii probelor atletice.			**2 h**
3.Bazele generale ale tehnicii exerciţiilor de alergări. Regulament			**3 h**
4.Tehnica şi metodica alergărilor de semi-fond, fond şi mare fond.			**2 h**
5.Tehnica şi metodica alergărilor de viteză.			**2 h**
6.Tehnica şi metodica alergărilor de ştafetă.			**2 h**
7.Tehnica şi metodica alergărilor de garduri.			**2 h**
8.Bazele generale ale tehnicii exerciţiilor de sărituri. Regulament			**3 h**
9.Tehnica şi metodica săriturii în lungime cu 1 şi ½ paşi în zbor.			**2 h**
10.Tehnica şi metodica săriturii în înălţime cu rostogolire ventrală.			**2 h**
11.Bazele generale ale tehnicii exerciţiilor de aruncări. Regulament			**2 h**
12.Tehnica şi metodica aruncării mingii de oină.			**2 h**
13.Tehnica şi metodica aruncării greutăţii.			**2 h**

Bibliografie:

1. Albină, A.E.,(2016) - Tehnica probelor atletice predate în şcoală, Ed. Sitech, Craiova.
2. Albină, A.E., Albină, C.,(2016) Atletism-curs practico-metodic, Ed. Sitech, Craiova.
3. Dragomir Marcela (2009) - Atletism - metodica predării şi regulament, aria vocaţionlă şi extracurriculară, Ed. Universitaria, Craiova.
4. Dragomir Marcela,(2008) - Atletism - tehnica predării, aria vocaţională şi extracurriculară, Ed. Universitaria, Craiova, 2008.
5. Dragomir Marcela, Albină A.,(2006) Atletism în şcoală, Ed. Universitaria, Craiova.
6. Dragomir Marcela,(2001) - Tehnica probelor de alergări şi sărituri, Ed. Universitaria, Craiova.
7. Dragomir, Marcela,(2001) - Tehnica exercitiilor de aruncari, Ed. Universitaria, Craiova.
8. Dragomir,Marcela,(2001) - Determinarea continutului optim al conceptului educational realizat

pe baza tehnologiilor didactice adecvate mijloacelor atletismului si jocurilor dinamice, Ed. Universitaria, Craiova.
9. Dragomir M., Albina A., Albina C-tin.,(2001) - Regulamentul concursurilor de atletism, Reprografia Universităţii din Craiova.
10. Rinderu I., Dragomir M., Dragomir Marcela,(1997) - Predarea atractivă a atletismului prin folosirea jocurilor şi a exerciţiilor pregătitoare, Reprografia Universităţii, Craiova.
11. Tatu T., Alexandrescu D.,(1983) - Atletism, EDP, Bucureşti.
12. Ardeleanu, T.,(1977) - Învăţarea motrică cu aplicaţii în atletism, IEFS.

7.2. Seminar/laborator	Modalitatea de desfăşurare	Metode de predare	Fond de timp alocat (ore)
1.Metodica pasului lansat de semi-fond, fond şi mare fond	faţă în faţă	explicaţia demonstraţia	**4 h**
2.Metodica învăţării pasului lansat de viteză			**4 h**
3.Metodica învăţării săriturii în lungime cu 1şi ½ paşi în zbor			**4 h**
4.Metodica învăţării alergării de garduri			**4 h**
5.Metodica învăţării alergării de ştafetă			**4 h**
6.Metodica învăţării aruncării greutăţii			**4 h**
7.Metodica învăţării săriturii în înălţime cu rostogolire ventrală			**4 h**
8.Metodica învăţării aruncării mingii de oină. Jocuri.			**4 h**

Bibliografie:

1. Albină, A.E.,(2016) - Tehnica probelor atletice predate în şcoală, Ed. Sitech, Craiova.
2. Albină, A.E., Albină, C.,(2016) Atletism-curs practico-metodic, Ed. Sitech, Craiova.
3. Dragomir Marcela (2009) - Atletism - metodica predării şi regulament, aria vocaţionlă şi extracurriculară, Ed. Universitaria, Craiova.
4. Dragomir Marcela,(2008) - Atletism - tehnica predării, aria vocaţională şi extracurriculară, Ed. Universitaria, Craiova, 2008.
5. Dragomir Marcela, Albină A.,(2006) Atletism în şcoală, Ed. Universitaria, Craiova.
6. Dragomir Marcela,(2001) - Tehnica probelor de alergări şi sărituri, Ed. Universitaria, Craiova.
7. Dragomir, Marcela,(2001) - Tehnica exercitiilor de aruncari, Ed. Universitaria, Craiova.
8. Dragomir,Marcela,(2001) - Determinarea continutului optim al conceptului educational realizat pe baza tehnologiilor didactice adecvate mijloacelor atletismului si jocurilor dinamice, Ed. Universitaria, Craiova.
9. Dragomir M., Albina A., Albina C-tin.,(2001) - Regulamentul concursurilor de atletism, Reprografia Universităţii din Craiova.
10. Rinderu I., Dragomir M., Dragomir Marcela,(1997) - Predarea atractivă a atletismului prin folosirea jocurilor şi a exerciţiilor pregătitoare, Reprografia Universităţii, Craiova.
11. Tatu T., Alexandrescu D.,(1983) - Atletism, EDP, Bucureşti.
12. Ardeleanu, T.,(1977) - Învăţarea motrică cu aplicaţii în atletism, IEFS.

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

Conţinutul disciplinei este coroborat aşteptările reprezentanţilor comunităţii, a asociaţiilor profesionale şi angajatorilor (Inspectoratul Şcolar Judeţean, Cluburi Sportive, Federaţia Română de Atletism) respectând cerinţele regulamentelor Federaţiei Române de Atletism.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	Evaluarea cunoştiinţelor despre tehnica exerciţiilor atletice şi aplicarea lor corectă în lecţiile	Evaluare scrisă – grilă	60%

	de educaţie fizică şi sport		
9.5. Seminar/laborator	**LP** Verificarea gradului de însuşire a capacităţii de selectare şi demostrare a exerciţiilor atletice folosite în lecţia de educaţie fizică şi sport din şcoală	Evaluare practică	40%
9.6. Standard minim de performanţă			
- Standard minim de performanţă (volumul de cunoştinţe minim necesar pentru promovarea disciplinei şi modul în care se verifică stăpânirea lui). - Elaborarea, selectarea şi prezentarea unor sisteme operaţionale pe componentele lecţiilor de educaţie fizică şi sportive ale motricităţii umane.			

Data completării
01.09.2025

Titular de disciplină,
Conf.univ.dr. Albină Constantin

Semnătura titularului
.....

Data avizării în departament
15.09.2025

Director de departament,
Conf.univ.dr. Nanu Marian Costin

Semnătura directorului de departament,
.....