

FIȘA DISCIPLINEI

PROGRAMAREA ȘI DIRIJAREA ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Anul universitar 2026-2027

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
1.2. Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3. Departamentul	JOCURI SPORTIVE
1.4. Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5. Ciclu de studii	MASTER
1.6. Programul de studii / Calificarea	ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ/ABSOLVENT DE MASTER
1.7. Forma de învățământ	ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	PROGRAMAREA ȘI DIRIJAREA ANTRENAMENTULUI SPORTIV	Codul disciplinei	YMR1005		
2.2. Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. GHERMAN ALEXANDRU				
2.3. Titularul activităților de seminar	Lect. univ. dr. GHERMAN ALEXANDRU				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	Examen
2.7. Regimul disciplinei	Obligatoriu	2.8. Tipul disciplinei	Disciplină de specializare (DS)		

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	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 pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat (consiliere profesională)					14
Examinări					2
Alte activități					2
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				98	
3.8. Total ore pe semestru				150	
3.9. Numărul de credite				6	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Comportament academic și îndeplinirea cerințelor solicitate de cadrul didactic
4.2. de competențe	Cunoștințe fundamentale privind planificarea antrenamentului și abilități practice în utilizarea instrumentelor pentru analiza performanței sportive.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Comunicarea civilizată, punctualitatea și colaborarea sunt esențiale pentru un mediu educațional productiv.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Participare activă: Este obligatorie implicarea activă la cele 10 seminarii practice. Absențele nemotivate vor fi sancționate. În cazul absențelor motivate, studenții trebuie să prezinte documente justificative adecvate. Siguranță: Respectarea normelor de siguranță este esențială. Comportamentele periculoase sau iresponsabile vor fi sancționate conform regulamentului.

6.1. Competențele dobândite în urma absolvirii programului de studii (se preiau din planul de învățământ)

Competențe profesionale	
Codul competenței	Competență
CP1	Cunoașterea și înțelegerea conceptelor, a teoriilor și a metodelor de bază ale domeniului Știința Sportului și Educației Fizice, precum și utilizarea adecvată a acestora în comunicarea profesională.
CP2	Capacitatea de a proiecta, de a planifica și de a implementa programe de antrenament adaptate nivelului de pregătire, particularităților individuale și obiectivelor de performanță ale sportivilor.
CP5	Capacitatea de a gestiona activitatea de pregătire, cea competițională și de recuperare sportivă, respectând principiile eticii, ale siguranței și ale legislației în vigoare.
Competențe transversale	
Codul competenței	Competență
CT2	Proiectarea și conducerea lecțiilor de antrenament sportiv pentru grupele de juniori și de seniori, la cluburi sportive școlare și la asociații sportive, în condițiile în care absolventul are studii de specialitate la nivel licență.

6.2. Rezultatele învățării specifice programului de studii (se preiau din planul de învățământ)

Rezultatele învățării vizate prin disciplină		
Codul competenței	Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	Abilități academice specifice (Specific academic skills)
CP1	Studentul/absolventul -explică și analizează critic conceptele, teoriile și modelele avansate de antrenament sportiv și de performanță; -integrează perspectivele interdisciplinare (biomecanică, fiziologie, psihologie, pedagogie sportivă) în înțelegerea performanței.	Studentul/absolventul -utilizează terminologia științifică de specialitate în contexte academice și profesionale; -interpretează date și concepte teoretice pentru fundamentarea deciziilor metodice în materie de antrenament.
CP2	Studentul/absolventul -cunoaște principiile avansate ale periodizării, ale planificării și ale individualizării antrenamentului; -explică relația dintre obiectivele de performanță, nivelul sportivului și structura programului de pregătire.	Studentul/absolventul -proiectează și implementează programe de antrenament adaptate diferitelor niveluri de performanță; -evaluează eficiența programelor de pregătire și propune ajustări metodice.
CP5	Studentul/absolventul -cunoaște principiile managementului activității sportive și ale recuperării post-efort; -expune cadrul legislativ, etic și de siguranță aplicabil sportului de performanță.	Studentul/absolventul -organizează și coordonează activitatea legată de pregătire și de competiție; -aplică strategii de recuperare și de prevenție adaptate sportivilor.
CT2	Studentul/absolventul cunoaște principiile pedagogice și metodice ale conducerii antrenamentului sportiv.	Studentul/absolventul -proiectează și conduce lecții de antrenament pentru juniori și pentru seniori; -adaptează conținuturile la nivelul și la specificul grupului.

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
Studentul cunoaște principiile și metodele fundamentale de planificare și dirijare a antrenamentului sportiv.
Înțelege structura ciclurilor de antrenament și aplicabilitatea acestora.
Cunoaște tehnologiile și instrumentele utilizate pentru monitorizarea și evaluarea performanței sportive.
Abilități academice specifice (Specific academic skills)
Studentul este capabil să elaboreze programe de antrenament eficiente, adaptate obiectivelor sportive și nivelului sportivilor.
Poate monitoriza și ajusta procesul de antrenament pe baza feedback-ului și analizelor de performanță.
Demonstrează competențe în utilizarea tehnologiilor digitale pentru colectarea și interpretarea datelor relevante în sport.

8. Conținuturi



















8.1 Curs	Metode de predare - învățare	Observații
Introducere în programarea și dirijarea antrenamentului sportiv - prezentarea obiectivelor cursului, a conceptelor de bază și a metodologiilor folosite în programarea antrenamentului sportiv.	Curs interactiv	4 ore
Selecția în sport - o prezentare detaliată a sistemelor și organelor implicate în activitatea fizică, precum și a proceselor fiziologice care au loc în organism în timpul exercițiilor fizice.	Curs interactiv	4 ore
Principiile antrenamentului sportiv - definirea și exemplificarea principiilor de bază ale programării antrenamentului sportiv, cum ar fi specificitatea, progresia, variabilitatea, adaptabilitatea și reversibilitatea.	Curs interactiv	4 ore
Evaluarea stării de sănătate și performanță fizică - modalități de evaluare a stării de sănătate și a performanței fizice, utilizate pentru a adapta programul de antrenament la nevoile individuale ale sportivilor.	Curs interactiv	4 ore
Planificarea și organizarea antrenamentului sportiv - etapele planificării și organizării unui program de antrenament sportiv, din definirea obiectivelor până la stabilirea strategiilor de implementare.	Curs interactiv	4 ore
Dezvoltarea calităților motrice - prezentarea tehnicilor și metodelor utilizate pentru dezvoltarea forței și a rezistenței musculare, precum și a programelor specifice de antrenament pentru diferite sporturi.	Curs interactiv	4 ore
Nutriția și recuperarea - o prezentare a principiilor de bază ale nutriției sportive și a strategiilor de recuperare utilizate pentru a optimiza performanța și pentru a reduce riscul de leziuni.	Curs interactiv	4 ore
Bibliografie Achim Șt., 2005, Planificarea în pregătirea sportivă, Școala națională de antrenori, București Alexe N., 1993, Antrenamentul sportiv modern, Ed. Editis, București Bompa T.O., Buzzichelli C., 2021, Periodizarea antrenamentului sportiv, Ed. Tana, București Bompa T.O., 2003, Performanța în jocurile sportive, Ed. Ex Ponto, București Bompa T.O., Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea., Ed. Ex Ponto, București Gherman A.A., 2026, Programarea și dirijarea antrenamentului sportiv, Curs Intern APS Roman Ghe., 2004, Antrenamentul și competiția în sportul de performanță, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca Tudor V., 2005, Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport., Ed. Alpha, București		

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare - învățare	Observații
Introducere în programarea și dirijarea antrenamentului sportiv	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 ore
Selecția în sportul de performanță	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 ore
Evaluarea stării de sănătate și performanță fizică	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 ore
Planificarea și organizarea antrenamentului sportiv	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 ore
Dezvoltarea forței și a rezistenței	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 ore
Dezvoltarea vitezei și a agilității	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 ore
Nutriția și recuperarea	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 ore
Analiză digitală de cazuri și studii de caz pe probleme de programare și dirijare a antrenamentului sportiv	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 ore
Analiză digitală de cazuri și studii de caz pe probleme de programare și dirijare a antrenamentului sportiv	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 ore
Analiză digitală de cazuri și studii de caz pe probleme de programare și dirijare a antrenamentului sportiv	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 ore
Analiză digitală de cazuri și studii de caz pe probleme de programare și dirijare a antrenamentului sportiv	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 ore
Analiză digitală de cazuri și studii de caz pe probleme de programare și dirijare a antrenamentului sportiv	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	2 ore
Analiză digitală de cazuri și studii de caz pe probleme de programare și dirijare a antrenamentului sportiv	Prezentare de referate, participare activă, grupe de lucru	4 ore
Bibliografie Achim Șt., 2005, Planificarea în pregătirea sportivă, Școala națională de antrenori, București Alexe N., 1993, Antrenamentul sportiv modern, Ed. Editis, București Bompa T.O., Buzzichelli C., 2021, Periodizarea antrenamentului sportiv, Ed. Tana, București Bompa T.O., 2003, Performanța în jocurile sportive, Ed. Ex Ponto, București Bompa T.O., Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea., Ed. Ex Ponto, București Gherman A.A., 2026, Programarea și dirijarea antrenamentului sportiv, Curs Intern APS Roman Ghe., 2004, Antrenamentul și competiția în sportul de performanță, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca Tudor V., 2005, Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport., Ed. Alpha, București		

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 cunoștințelor privind programarea și dirijarea antrenamentului sportiv	Evaluare scrisă	40%
9.5 Seminar/laborator	Prezentarea digitala a unui plan de antrenament	Evaluare practică	60%
9.6 Standard minim de promovare			
Pentru absolvirea acestei discipline este necesară obținerea unei note finale de minim 5(cinci); Prezența de 70% la cursuri și seminarii. Notele acordate sunt între 1(unu) și 10(zece); Studenții trebuie să abordeze fiecare problemă (întrebare, aplicație practică) din cadrul subiectului de examen; Examenul este scris și durează 60 minute; Dobândirea unui concept valoric adaptat teoriilor din sistemele și școlile de renume mondial, cu privire la programarea pregătirii de performanță.			

10. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)

 Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă								
 1 FĂRĂ SĂRĂCIE	 2 FOAMETE ZERO	 3 SĂNĂTATE ȘI BUNĂSTARE	 4 EDUCAȚIE DE CALITATE	 5 EGALITATE DE GEN	 6 APĂ CURATĂ ȘI SĂNĂTATE	 7 ENERGIE CURATĂ ȘI LA PREȚURI ACCESIBILE	 8 MUNCĂ DECENTĂ ȘI CREȘTERE ECONOMICĂ	 9 INDUSTRIE, INOVAȚIE ȘI INFRASTRUCTURĂ
		X	X					
 10 INEGALITĂȚI REDUSE	 11 ORAȘE ȘI COMUNITĂȚI DURABILE	 12 CONSUM ȘI PRODUCȚIE RESPONSABILE	 13 ACȚIUNE CLIMATICĂ	 14 VIAȚA ACVATICĂ	 15 VIAȚA TERESTRĂ	 16 PACE, JUSTIȚIE ȘI INSTITUȚII EFICIENTE	 17 PARTENERIATE PENTRU REALIZAREA OBIECTIVELOR	Nu se aplică nici o etichetă

Data completării:

20.04.2026

Semnătura titularului de curs

Lect. univ. dr. GHERMAN ALEXANDRU
ANDREI

Semnătura titularului de seminar

Lect. univ. dr. GHERMAN ALEXANDRU
ANDREI

Data avizării în departament:

29.04.2026

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. BACIU ALIN