

FIȘA DISCIPLINEI

METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURA DE SPORT P2

Anul universitar 2026-2027

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABES BOLYAI
1.2. Facultatea	FACULTATEA DE ED FIZICA SI SPORT
1.3. Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4. Domeniul de studii	STIINTA SPORTULUI SI EDUCATIEI FIZICE
1.5. Ciclul de studii	MASTERAT
1.6. Programul de studii / Calificarea	ANTRENAMENT SI PERFORMANTA SPORTIVA/ABSOLVENT MASTERAT
1.7. Forma de învățământ	CU FRECVENTA

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURA DE SPORT P2			Codul disciplinei	YMR1044
2.2. Titularul activităților de curs	LECT. DR. POP ALEXANDRA				
2.3. Titularul activităților de seminar	LECT. DR. POP ALEXANDRA				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	Examen
2.7. Regimul disciplinei	Obligativu		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)					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					16
Tutoriat (consiliere profesională)					5
Examinări					10
Alte activități					5
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	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	- Prezența la curs este facultativă; - Utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente cursului, în măsura în care se solicită acest lucru;
--------------------------------	--

	• Filmarea și fotografierea în timpul procesului didactic este interzisă; • Folosirea materialelor didactice puse la dispoziție de cadrul didactic în alte scopuri decât cele destinate studiului personal sau postarea acestora în mediu online fără acordul cadrului didactic este interzisă.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	• Participarea activă la lucrările practice pe parcursul semestrului este obligatorie în cuantum de minimum 75% întâlniri pe semestru, • Recuperarea tematicii din cadrul unității de învățare la care se absentează, se realizează în săptămâna în curs prin prezentarea la lucrările practice cu o altă grupă; • Persoanele inapte din punct de vedere medical, vor prezenta cadrului didactic responsabil de lucrările practice, înainte de începerea orei, adeverința medicală eliberată de medicul specialist; • Nu se acceptă întârzieri după începerea procesului didactic; • Utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente lucrărilor practice, în măsura în care se solicită acest lucru; • Filmarea și fotografierea în timpul lucrărilor practice fără acordul profesorului este interzisă; • Respectarea normelor de protecție a muncii prezentate prima oră de lucrări practice, luate la cunoștință de studenți și semnate. • Respectarea condițiilor de igienă și protecție;

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.
CP3	Capacitatea de a utiliza metode, mijloace și tehnologii moderne pentru evaluarea, monitorizarea și optimizarea performanței sportive în diferite ramuri de sport.
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	
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.
CP3	Studentul/absolventul -descrie metodele și tehnologiile moderne de evaluare, de monitorizare și de analiză a performanței sportive; -explică indicatorii biomecanici, fiziologici și motrici ai performanței.	Studentul/absolventul -utilizează instrumentele și tehnologiile specifice pentru evaluarea performanței; -interpretează datele obținute și le integrează în optimizarea antrenamentului..
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.

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
Studentul/absolventul -explică și analizează critic conceptele, teoriile și modelele avansate de antrenament sportiv și de performanță;
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 -explică mecanismele biomecanice, fiziologice și psihologice implicate în performanța sportivă; -cunoaște modelele de adaptare la efort și de solicitare competițională.
Studentul/absolventul -cunoaște principiile managementului activității sportive și ale recuperării post-efort; -expune cadrul legislativ, etic și de siguranță aplicabil sportului de performanță.
Abilități academice specifice (Specific academic skills)
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.
Studentul/absolventul -proiectează și implementează programe de antrenament adaptate diferitelor niveluri de performanță; -evaluează eficiența programelor de pregătire și propune ajustări metodice.
Studentul/absolventul -utilizează instrumentele și tehnologiile specifice pentru evaluarea performanței; -interpretează datele obținute și le integrează în optimizarea antrenamentului.

Studentul/absolventul -cunoaște principiile managementului activității sportive și ale recuperării post-efort; -expune cadrul legislativ, etic și de siguranță aplicabil sportului de performanță.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare - învățare	Observații
1. Strategiile de planificare a pregătirii sportive.	CURS INTERACTIV	
2. Periodizarea antrenamentului sportiv.	CURS INTERACTIV	
3. Particularitățile biochimice ale efortului sportiv.	CURS INTERACTIV	
4. Antrenamentul de compensare și supracompensare.	CURS INTERACTIV	
5. Inducerea formei sportive și participarea în competiții atletice.	CURS INTERACTIV	
6. Supraantrenamentul și refacerea în antrenamentul athletic.	CURS INTERACTIV	
7. Recapitularea tematicilor cursului și anunțarea modului de desfășurare a examenului.	PRELEGERE	
BIBLIOGRAFIE 1.Monea G., Sabău E. Atletism – Tehnica și metodică probelor., Editura BREN 2007 2.Bogdan V., Atletism, Particularitățile tehnico-biomecanice ale probelor de atletism., Editura GMI 2009 Insusirea tehnicii alergării de viteză 3.Bogdan V., - Atletism, Calitățile biomotrice, 2009 4. Bogdan, V., Pop, A., 2007, <i>Inițiere în Atletism. Școala Atletismului</i> , Ed. G.M.I. Cluj Napoca, ISBN 978-973-88283-4-6. 5. Monea Gh. - Inițierea în probele atletice, Editura Napoca Star Cluj-Napoca, 2007 , ISBN978-973-647-513-9, 239 pagini. 6. Pop.,A., 2020 Suport de curs.		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare - învățare	Observații
1. Succesiuni metodice de învățare a probei de săritură în lungime cu 2 pași ½.	1. Explicatie ,demonstratie,exersare	
2. Succesiuni metodice de învățare a probei de săritură cu prajina.	2.Explicatie ,demonstratie,exersare	
3. Succesiuni metodice de învățare a probei de alergare peste garduri 400 MG .	3.Explicatie ,demonstratie,exersare	
4. Succesiuni metodice de învățare a probelor de stafeta 4-100m și 4-400.	4.Explicatie ,demonstratie,exersare	
5. Succesiuni metodice de învățare a probei de aruncare a sulitei.	5.Explicatie ,demonstratie,exersare	
6. Succesiuni metodice de învățare a probei aruncarea discului.	6. Explicatie ,demonstratie,exersare	
7. Succesiuni metodice de învățare a probei aruncarea ciocanului.	7. . Explicatie ,demonstratie,exersare	
8. Evaluarea cunoștințelor practice.	8. Demonstratie practico metodică.	

BIBLIOGRAFIE

1. **Monea G., Sabău E.** Atletism – Tehnica și metodică probelor., Editura BREN 2007
2. **Bogdan V.,** Atletism, Particularitățile tehnico-biomecanice ale probelor de atletism., Editura GMI 2009
3. **Bogdan V.,** - Atletism, Calitățile biomotrice, 2009
4. **Bogdan, V., Pop, A., 2007, Inițiere în Atletism. Școala Atletismului,** Ed. G.M.I. Cluj Napoca, ISBN 978-973-88283-4-6.
5. **Monea Gh.** - Inițierea în probele atletice, Editura Napoca Star Cluj-Napoca, **2007,** ISBN978-973-647-513-9, 239 pagini.
6. **Pop.,A., 2020** Suport de curs

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Verificarea însusirii corecte a conceptelor și notiunilor specifice atletismului.	TEST SCRIS	50%
9.5 LP	Verificarea execuției corecte a probelor atletice predate.	VERIFICARE PRACTICO - METODICA	50 %
9.6 Standard minim de promovare			
Fiecare criteriu de evaluare trebuie să fie îndeplinit conform cerințelor pentru a promova disciplina; Evaluarea teoretică se realizează în sesiune cu prezență fizică obligatorie și va consta într-un test scris. Accesul la evaluarea teoretică este condiționat de obținerea notei minim 5 la evaluarea lucrărilor practice. Obținerea unei note mai mici de 5 la LP atrage după sine imposibilitatea de prezentare în examenul teoretic din sesiune (atât în sesiunea obișnuită cât și cea din restanțe).			

10. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)¹

								
								
								

¹ Selectați o singură etichetă, cea care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivește cel mai bine disciplinei. Dacă disciplina tratează tema dezvoltării durabile la modul general (de ex. prin prezentarea/introducerea cadrului general al dezvoltării durabile etc.) atunci se poate alocă eticheta generală de Dezvoltare Durabilă. Dacă niciuna dintre etichete nu descrie disciplina, selectați ultima opțiune: „Nu se aplică nici o etichetă”.

								

Data completării

30.03.2025

Semnătura titularului de curs

.. 

Semnătura titularului de seminar



Data avizării în departament:

03.04.2026

Semnătura directorului de departament

Lector dr. Nuț Ramona Ancuța