

FIȘA DISCIPLINEI

METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – SENIORI P1 - ÎNOT

Anul universitar 2026 - 2027

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABES-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
1.2. Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3. Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4. Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5. Ciclul de studii	MASTERAT
1.6. Programul de studii / Calificarea	ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ/ABSOLVENT MASTER
1.7. Forma de învățământ	IF

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – P1 - ÎNOT			Codul disciplinei	YMR1042
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. NICOLAE HORĂȚIU POP				
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. NICOLAE HORĂȚIU POP				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	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)					30
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)					
Examinări					4
Alte activități					4
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	Îndeplinirea cerințelor specifice disciplinei, solicitate de cadrul didactic și un comportament academic.
4.2. de competențe	Capacitatea de exprimare motrică și tehnică specifică disciplinei.

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; - Crearea și deținerea unui cont instituțional pe platforma Microsoft Teams;
--------------------------------	---

	- 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; - Pe tot parcursul activităților didactice este obligatorie afișarea unui comportament civilizat atât față de cadrul didactic cât și față de colegi.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	- Este obligatorie participarea activă la 11 lecții practice; - Recuperarea tematicii din cadrul unității de învățare la care se absentează, se realizează în săptămâna programată tematicii prin prezentarea la lucrările practice cu o altă grupă; - Filmarea și fotografierea în timpul lucrărilor practice fără acordul profesorului este interzisă; - Prezentarea la lucrările practice se va face folosind echipament sportiv corespunzător disciplinei conform cerințelor cadrului didactic; - Respectarea normelor de protecție și siguranță este obligatorie.

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	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.

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.
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/absolventul -explică și analizează critic conceptele, teoriile și modelele avansate de antrenament sportiv și de performanță specifice înotului; -integrează perspectivele interdisciplinare (biomecanică, fiziologie, psihologie, pedagogie sportivă) în înțelegerea performanței.
Studentul/absolventul -cunoaște principiile avansate ale periodizării, ale planificării și ale individualizării antrenamentului specifice înotului de performanță; -explică relația dintre obiectivele de performanță, nivelul sportivului și structura programului de pregătire.
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 -cunoaște principiile managementului activității sportive în apă și pe uscat și ale recuperării post-efort; -expune cadrul legislativ, etic și de siguranță aplicabil sportului de performanță.
Abilități academice specifice (Specific academic skills)
Studentul/absolventul cunoaște principiile pedagogice și metodice ale conducerii antrenamentului sportiv.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare - învățare	Observații
Planificarea și programarea procesului de antrenament la nivelul seniorilor.	Curs interactiv	
Periodizarea antrenamentului pe perioade de pregătire: perioada pregătitoare, perioada precompetițională, perioada competițională, perioada de refacere.	Curs interactiv	
Metodologia pregătirii fizice în apă și pe uscat la nivelul seniorilor P1	Curs interactiv	
Metodologia sportive.pregătirii tehnico-tactice la nivelul seniorilor P1	Curs interactiv	

Relația antrenor sportiv – impactul asupra performanței	Curs interactiv	
Mijloace și metode de analiză a performanței	Curs interactiv	
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare - învățare	Observații
Pregătirea specifică pe probe – craul (probele în bazin de 25 m, probe în bazin de 50 m și ape deschise)	Explicație, demonstrație, repetare	
Pregătirea specifică pe probe – spate (probele în bazin de 25 m, probe în bazin de 50 m)	Explicație, demonstrație, repetare	
Pregătirea specifică pe probe – flutur (probele în bazin de 25 m, probe în bazin de 50 m)	Explicație, demonstrație, repetare	
Pregătirea specifică pe probe – bras (probele în bazin de 25 m, probe în bazin de 50 m)	Explicație, demonstrație, repetare	
Pregătirea specifică pe probe – mixt (probele în bazin de 25 m, probe în bazin de 50 m)	Explicație, demonstrație, repetare	
Pregătirea specifică pe probe – ștafetă craul (probele în bazin de 25 m, probe în bazin de 50 m)	Explicație, demonstrație, repetare	
Pregătirea specifică pe probe – ștafetă mixt (probele în bazin de 25 m, probe în bazin de 50 m)	Explicație, demonstrație, repetare	
Bibliografie Bompă T.,(2002) „Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului”, Editura Ex Ponto, București; Bompă T., (2003) „Totul despre pregătirea tinerilor campioni”, Editura Ex Ponto, București; Costill, D.L., Maglischo, E.W., Richardson, A.B. (1992). Swimming, Oxford: Blackwell Scientific Publication Counsilman, J.E., Counsilman, B.E., (1994) The new science of swimming, New-Jersey: Prentice Hall Hannula, D., Thornton, N., (2001) The swim coaching bible, USA: Human Kinetics Montgomery, J., Chambers, M., (2009) Mastering swimming, USA: Human Kinetics Vasile, L., (2007) Înot pentru sănătate, București: Editura Didactică și Pedagogică, R.A. Foss, M.L., Keteyian, S.J. – (1998) Physiological basis for exercise and sport – sixth edition, USA: WCB McGraw-Hill Maglischo, E.W., (1993) Swimming even faster, USA: Mayfield Maglischo, E.W., (2003) Swimming fastest, USA: Human Kinetics Pop, N.H., (2013) Înotul – competiție și utilitate, Cluj-Napoca: Risoprint		

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Definirea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice procesului de instruire sportivă în înot	Evaluare scrisă	30%
	Analiza critică a metodelor și mijloacelor specifice procesului de antrenament sportiv în înot	Evaluare scrisă	20%
9.5 Seminar/laborator	Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecțiilor de antrenament sportiv în înot la nivel de inițiere	Evaluare practico-metodică	30%
	Întocmirea portofoliului personal	Verificare portofoliu	20%
9.6 Standard minim de promovare			
Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor metodice specifice antrenamentului sportiv.			

- Fiecare criteriu de evaluare trebuie să fie notat cu minimum nota 5 pentru a promova disciplina;
- Examinarea practică din cadrul lucrărilor practice se realizează în ultima săptămână a semestrului, conform orarului;
- Lipsa evaluării sau nepromovarea lucrărilor practice (obținerea unui calificativ mai mic de nota 5), atrage după sine imposibilitatea evaluării teoretice atât în sesiunea obișnuită cât și în cea de restanțe.
- Disciplina se va recupera în anul următor prin trecerea disciplinei în contractul de studii, achitarea taxei aferente restanței, participarea la lucrările practice și respectarea cerințelor stabilite în anul respectiv.
- Accesul la examinarea teoretică este condiționată de promovarea lucrărilor practice;
- Accesul la examinarea teoretică este condiționată de predarea portofoliului personal;
- Notele acordate sunt între 1(unu) și 10(zece);

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

								
								
								

Data completării:

29.03.2026

Semnătura titularului de curs

Conf. univ. dr. Pop Nicolae Horatiu

Semnătura titularului de seminar

Conf. univ. dr. Pop Nicolae Horatiu

Data avizării în departament:

03.04.3036

Semnătura directorului de departament

Lector dr. Nuț Ramona Ancuța