

## FIȘA DISCIPLINEI

### METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – SENIORI P2 - 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              | <b>METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – SENIORI P2 - ÎNOT</b> |                |                        | Codul disciplinei               | <b>YMR1044</b> |
| 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 | 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         |
| <b>Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b> |    |                     |    |                                  | <b>ore</b> |
| 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          |
| <b>3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b>                       |    |                     |    | <b>98</b>                        |            |
| <b>3.8. Total ore pe semestru</b>                                                                      |    |                     |    | <b>150</b>                       |            |
| <b>3.9. Numărul de credite</b>                                                                         |    |                     |    | <b>6</b>                         |            |

#### 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 | <ul style="list-style-type: none"><li>Prezența la curs este facultativă;</li><li>Utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente cursului, în măsura în care se solicită acest lucru;</li><li>Crearea și deținerea unui cont instituțional pe platforma Microsoft Teams;</li></ul> |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Filmarea și fotografierea în timpul procesului didactic este interzisă;</li> <li>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;</li> <li>Pe tot parcursul activităților didactice este obligatorie afișarea unui comportament civilizat atât față de cadrul didactic cât și față de colegi.</li> </ul>                                                                                                                                 |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului | <ul style="list-style-type: none"> <li>Este obligatorie participarea activă la 11 lecții practice;</li> <li>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;</li> <li>Filmarea și fotografierea în timpul lucrărilor practice fără acordul profesorului este interzisă;</li> <li>Prezentarea la lucrările practice se va face folosind echipament sportiv corespunzător disciplinei conform cerințelor cadrului didactic;</li> <li>Respectarea normelor de protecție și siguranță este obligatorie.</li> </ul> |

#### 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<br>(Knowledge and understanding)                                                                                                                                                                                                                        | Abilități academice specifice<br>(Specific academic skills)                                                                                                                                                                           |
| CP1                                          | Studentul/absolventul<br>-explică și analizează critic conceptele, teoriile și modelele avansate de antrenament sportiv și de performanță;<br>-integrează perspectivele interdisciplinare (biomecanică, fiziologie, psihologie, pedagogie sportivă) în înțelegerea performanței. | Studentul/absolventul<br>-utilizează terminologia științifică de specialitate în contexte academice și profesionale;<br>-interpretează date și concepte teoretice pentru fundamentarea deciziilor metodice în materie de antrenament. |
| CP2                                          | Studentul/absolventul<br>-cunoaște principiile avansate ale periodizării, ale planificării și ale individualizării antrenamentului;<br>-explică relația dintre obiectivele de performanță, nivelul sportivului și structura programului de pregătire.                            | Studentul/absolventul<br>-proiectează și implementează programe de antrenament adaptate diferitelor niveluri de performanță;<br>-evaluează eficiența programelor de pregătire și propune ajustări metodice.                           |

|            |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CP3</b> | Studentul/absolventul<br>-descrie metodele și tehnologiile moderne de evaluare, de monitorizare și de analiză a performanței sportive;<br>-explică indicatorii biomecanici, fiziologici și motrici ai performanței. | Studentul/absolventul<br>-utilizează instrumentele și tehnologiile specifice pentru evaluarea performanței;<br>-interpretează datele obținute și le integrează în optimizarea antrenamentului. |
| <b>CP5</b> | Studentul/absolventul<br>-cunoaște principiile managementului activității sportive și ale recuperării post-efort;<br>-expune cadrul legislativ, etic și de siguranță aplicabil sportului de performanță.            | Studentul/absolventul<br>-organizează și coordonează activitatea legată de pregătire și de competiție;<br>-aplică strategii de recuperare și de prevenție adaptate sportivilor.                |
| <b>CT2</b> | Studentul/absolventul cunoaște principiile pedagogice și metodice ale conducerii antrenamentului sportiv.                                                                                                           | Studentul/absolventul<br>-proiectează și conduce lecții de antrenament pentru juniori și pentru seniori;<br>-adaptează conținuturile la nivelul și la specificul grupului.                     |

## 7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

| <b>Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)</b>                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Studentul/absolventul<br>-explică și analizează critic conceptele, teoriile și modelele avansate de antrenament sportiv și de performanță specifice înotului;<br>-integrează perspectivele interdisciplinare (biomecanică, fiziologie, psihologie, pedagogie sportivă) în înțelegerea performanței. |
| Studentul/absolventul<br>-cunoaște principiile avansate ale periodizării, ale planificării și ale individualizării antrenamentului specifice înotului de performanță;<br>-explică relația dintre obiectivele de performanță, nivelul sportivului și structura programului de pregătire.             |
| Studentul/absolventul<br>-descrie metodele și tehnologiile moderne de evaluare, de monitorizare și de analiză a performanței sportive;<br>-explică indicatorii biomecanici, fiziologici și motrici ai performanței.                                                                                 |
| Studentul/absolventul<br>-cunoaște principiile managementului activității sportive în apă și pe uscat și ale recuperării post-efort;<br>-expune cadrul legislativ, etic și de siguranță aplicabil sportului de performanță.                                                                         |
| <b>Abilități academice specifice (Specific academic skills)</b>                                                                                                                                                                                                                                     |
| Studentul/absolventul cunoaște principiile pedagogice și metodice ale conducerii antrenamentului sportiv.                                                                                                                                                                                           |

## 8. Conținuturi

| <b>8.1 Curs</b>                                                                                                                 | <b>Metode de predare - învățare</b> | <b>Observații</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------|
| Rolul multimedia în concepția antrenamentului modern.                                                                           | Curs interactiv                     |                   |
| Condiții necesare în specializarea pe probe de concurs.                                                                         | Curs interactiv                     |                   |
| Caracteristici fizice (antropometrice), metabolice și psihice ale înotătorului în probe scurte la nivelul seniorilor P2         | Curs interactiv                     |                   |
| Caracteristici fizice (antropometrice), metabolice și psihice ale înotătorului în probe medii și lungi la nivelul seniorilor P2 | Curs interactiv                     |                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                     |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------|
| Caracteristici fizice (antropometrice), metabolice și psihice ale înotătorului în probe olimpice open water la nivelul seniorilor P2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Curs interactiv                     |                   |
| Comunicarea antrenor-sportiv, sportiv-antrenor, înainte, în timpul și după terminarea competiției sportive.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Curs interactiv                     |                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                     |                   |
| <b>8.2 Seminar / laborator</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Metode de predare - învățare</b> | <b>Observații</b> |
| 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  |                   |
| <b>Bibliografie</b><br>Bompa T.,(2002) „Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului”, Editura Ex Ponto, București;<br>Bompa T., (2003) „Totul despre pregătirea tinerilor campioni”, Editura Ex Ponto, București;<br>Costill, D.L., Maglischo, E.W., Richardson, A.B. (1992). Swimming, Oxford: Blackwell Scientific Publication<br>Counsilman, J.E., Counsilman, B.E., (1994) The new science of swimming, New-Jersey: Prentice Hall<br>Hannula, D., Thornton, N., (2001) The swim coaching bible, USA: Human Kinetics<br>Montgomery, J., Chambers, M., (2009) Mastering swimming, USA: Human Kinetics<br>Vasile, L., (2007) Înot pentru sănătate, București: Editura Didactică și Pedagogică, R.A.<br>Foss, M.L., Keteyian, S.J. – (1998) Physiological basis for exercise and sport – sixth edition, USA: WCB McGraw-Hill<br>Maglischo, E.W., (1993) Swimming even faster, USA: Mayfield<br>Maglischo, E.W., (2003) Swimming fastest, USA: Human Kinetics<br>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)<sup>1</sup>

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    | Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă                                        |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

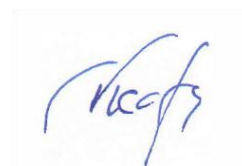
Data completării:

29.03.2026

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar



Data avizării în departament:

03.04.2026

Semnătura directorului de departament

Pector dr. Nuț Ramona Ancuța

<sup>1</sup> 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”.

