

FIȘA DISCIPLINEI

METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT SENIORI - P1

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	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 SPORTIVĂ/ABSOLVENT MASTERAT
1.7. Forma de învățământ	ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - P1			Codul disciplinei	YMR1042
2.2. Titularul activităților de curs	Lect.dr. Pop Gabriela Maria				
2.3. Titularul activităților de seminar	Lect.dr. Pop Gabriela Maria				
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					20
Tutoriat (consiliere profesională)					10
Examinări					10
Alte activități					8
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	Să parcurgă disciplina Schi – Teorie și practică.
4.2. de competențe	Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică schiului alpin.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Crearea și deținerea unui cont instituțional pe platforma Microsoft Teams; • Pe tot parcursul activităților didactice este obligatorie afișarea unui comportament civilizat atât față de cadrul didactice cât și față de colegi.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	• În funcție de condițiile meteo, o mare parte din lucrările practice se vor desfășura „pe zăpadă”.

	• Participarea activă (desfășurarea de activități fizice) la lucrările practice pe parcursul semestrului este obligatorie în cuantum de minimum 80% din numărul de întâlniri pe semestru; • 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.
CP 2	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.
CP 3	Capacitatea de a utiliza metode, mijloace și tehnologii moderne pentru evaluarea, monitorizarea și optimizarea performanței sportive în diferite ramuri de sport.
CP 5	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	1. 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.	1. 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	2. 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.	2.Studentul/absolventul -proiectează și implementează programe de antrenament adaptate diferitelor niveluri de performanță; -evaluează eficiența programelor de pregătire și propune ajustări metodice.
CP3	3. 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.	3.Studentul/absolventul -utilizează instrumentele și tehnologiile specifice pentru evaluarea performanței; -interpretează datele obținute și le integrează în optimizarea antrenamentului.
CP5	4. Studentul/absolventul -cunoaște principiile managementului activității sportive și ale recuperării post-efort; -expune cadrul legislativ, etic și de siguranță aplicabil sportului de performanță.	4.Studentul/absolventul -organizează și coordonează activitatea legată de pregătire și de competiție; -aplică strategii de recuperare și de prevenție adaptate sportivilor.

CT1	1. Studentul/absolventul cunoaște principiile comunicării academice și profesionale în sport.	1. Studentul/absolventul -comunică eficient, oral și în scris, inclusiv într-o limbă de circulație internațională; -redactează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate.
------------	---	---

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	
1.	Studentii vor fi capabili să identifice și să descrie obiectivele, caracteristicile, conținutul, sistematizarea tehnico-metodica specifice antrenamentelor în schiul alpin pentru juniori și seniori.
2.	Analiza structurii unei lecții de antrenament, specifice juniorilor și seniorilor.
3.	Studentii vor analiza metodologia de alcătuire a unui program de antrenament în schiul alpin și principiile care stau la baza conceperii acestuia în lecția de antrenament.
Abilități academice specifice (Specific academic skills)	
1.	Studentii vor explica și demonstra elemente tehnice din structura lecțiilor de antrenament ale juniorilor și seniorilor.
2.	Vor executa elemente tehnice din schiul alpin, cu accent pe coordonarea mișcărilor și vor demonstra capacitatea de a sintetiza mișcările în timpul execuției.
3.	Evaluarea și corectarea execuției tehnice, studenții vor evalua și corecta tehnica de execuție, pentru a îmbunătăți eficiența și siguranța execuțiilor.
4.	Aplicarea strategiei metodice de conducere a unei lecții cu antrenament, își vor însuși strategia metodică de învățare a elementelor tehnice aplicabile în lecția de antrenament.
5.	Vor coordona și arbitra concursuri de schi alpin.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare - învățare	Observații
1. Organizarea și nivelul actual al schiului alpin în România.	Curs interactiv	
2. Sistemul competițional și organizarea competițiilor de schi.	Curs interactiv	
3. Regulamentele de organizare și desfășurare a competițiilor din schiul alpin.	Curs interactiv	
4. Prezentarea de modele de periodizare a diferitelor tipuri de antrenamente în schiul alpin.	Curs interactiv	
5. Comunicarea antrenor-sportiv în perioada de antrenament și perioada competițională.	Curs interactiv	
6. Particularitățile antrenamentului la altitudine. Aclimatizarea și alimentația schiorului, în efortul la altitudine.	Curs interactiv	

Bibliografie

- ALEXE N., Antrenamentul sportiv modern, Ed. Editis, București, 1993;
- BARABAȘ N., GANEA I. V., Schi alpin - Caiet de lucrări practice, FEFS, 1995;
- FORTIU A., CÂRSTOCEA V., Metodica predării schiului, Ed. ANEF, București, 1985;
- GANEA I., V., ȚĂLNARIU D., GANEA V., D., Aspecte tehnico-tactice în schiul alpin de performanță, Ed. Accent, Cluj Napoca, 2007;
- Le MASTER R., (2020) - Schi la superlativ, (Ultimate skiing: Master the techniques of great skiing), Ed. PILOTBOOKS;
- POP G., M., Schi alpin – Suport de curs. Lucrări practice, Uz intern. 2010

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare - învățare	Observații
1. Perfecționarea procedeelor tehnice de ocolire și a mecanismelor de declanșare a acestora.	Explicație, demonstrație, exersare	
2. Adaptarea procedeelor tehnice la diferite grade de înclinație a pârtiei.	Explicație, demonstrație, exersare	
3. Perfecționarea tehnicii specifice în slalom. Trasee marcate.	Explicație, demonstrație, exersare	
4. Perfecționarea tehnicii specifice în slalom uriaș. Trasee marcate.	Explicație, demonstrație, exersare	
Bibliografie		
1. ALEXE N., Antrenamentul sportiv modern, Ed. Editis, București, 1993; 2. BARABAȘ N., GANEA I. V., Schi alpin - Caiet de lucrări practice, FEFS, 1995; 3. FORTIU A., CÂRSTOCEA V., Metodica predării schiului, Ed. ANEF, București, 1985; 4. GANEA I. V., ȚĂLNARIU D., GANEA V. D., Aspecte tehnico-tactice în schiul alpin de performanță, Ed. Accent, Cluj Napoca, 2007; 5. Le MASTER R., (2020) - Schi la superlativ, (Ultimate skiing: Master the techniques of great skiing), Ed. PILOTBOOKS; 6. POP G., M., Schi alpin – Suport de curs. Lucrări practice, Uz intern. 2010.		

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 tehnice, specifice schiului alpin de performanță.	Evaluare scrisă	50%
9.5 Seminar/laborator	Posibilitatea demonstrării corecte, a elementelor tehnice specifice schiului alpin de performanță.	Evaluare practică	50%
9.6 Standard minim de promovare			
1. Fiecare criteriu de evaluare trebuie să fie notat cu minimum nota 5 pentru a promova disciplina; 2. 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. 3. Accesul la examinarea teoretică este condiționată de promovarea lucrărilor practice; 4. Notele acordate sunt între 1(unu) și 10(zece).			

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”.

3 SĂNĂTATE ȘI BUNĂSTĂRE 	4 EDUCATIE DE CALITATE 							

Data completării: 24.03.2026	Semnătura titularului de curs Lector univ. dr. Pop Gabriela	Semnătura titularului de seminar Lector univ. dr. Pop Gabriela
Data avizării în departament: 03.04.2026	Semnătura directorului de departament Lector dr. Nuț Ramona Ancuța	