FIŞA DISCIPLINEI

STAGIU DE APLICAŢII PRACTICE ÎN MEDIUL MONTAN

Anul universitar 2026-2027

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	UNIVERSITATEA BABEŞ-BOLYAI DIN CLUJ-NAPOCA
1.2. Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT
1.3. Departamentul	DISCIPLINE TEORETICE ŞI KINETOTERAPIE
1.4. Domeniul de studii	EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT
1.5. Ciclul de studii	LICENŢĂ
1.6. Programul de studii / Calificarea	KINETOTERAPIE ŞI MOTRICITATE SPECIALĂ/Kinetoterapeut
1.7. Forma de învăţământ	Învăţământ cu frecvenţă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	STAGIU DE APLICAŢII PRACTICE ÎN MEDIUL MONTAN					Codul disciplinei	YLR3041
2.2. Titularul activităţilor de curs							
2.3. Titularul activităţilor de seminar	Lect. Dr. Pop Gabriela Maria Prof., cadru did. specialist Pop Horea						
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	5	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	OB

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	**4**	din care: 3.2. curs	**-**	3.3. seminar/ laborator/ proiect	**4**
3.4. Total ore din planul de învăţământ	56	din care: 3.5. curs	-	3.6 seminar/laborator	**56**
Distribuţia fondului de timp pentru studiul individual (SI) şi activităţi de autoinstruire (AI)					**ore**
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe (AI)					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					5
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii şi eseuri					
Tutoriat (consiliere profesională)					2
Examinări					
Alte activităţi					2
3.7. Total ore studiu individual (SI) şi activităţi de autoinstruire (AI)				**19**	
3.8. Total ore pe semestru				**75**	
3.9. Numărul de credite				**3**	

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Comportament academic şi îndeplinirea cerinţelor solicitate de cadrul didactic.
4.2. de competenţe	Capacitate de exprimare motrică.

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	Nu este cazul.
5.2. de desfăşurare a seminarului/ laboratorului	● Pregătire fizică generală bună; ● Fără probleme medicale care să limiteze activităţile fizice; ● Activităţile se vor desfăşura în zonele: Cheile-Turzii, Cheile Turenilor, Pădurea Făget, conform orarului;

	● Deplasarea în respectiva zona se efectuează individual, sau în grup, fără implicarea din punct de vedere financiar a FEFS C-N.; ● Activităţiile se vor desfăşura la datele anunţate de către cadrul didactic, în funcţie de condiţiile atmosferice; ● Cerinţele specifice vor fi prezentate la prima lucrare practică.

6.1. Competenţele specifice acumulate

Competenţe profesionale/esenţiale	•Proiectarea modulară şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară; •Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar ; •Utilizarea elementelor de management şi marketing specifice domeniului.
Competenţe transversale	•Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiţii de asistenţă calificată, cu respectarea normelor de etică şi deontologie profesională; •Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor specifice intervenţiilor kinetoterapeutice; •Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserţiei şi adaptabilităţii la cerinţele pieţei muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală;

6.2. Rezultatele învăţării

Cunoştinţe	Studenţii vor putea identifica şi descrie elementele esenţiale ale turismului montan, inclusiv tipurile de activităţi de turism recreativ şi sportive, echipamentele şi resursele necesare. Vor explica impactul turismului montan asupra sănătăţii şi dezvoltării personale, subliniind beneficiile fizice, mentale şi sociale ale participării în activităţi recreative. Vor analiza aspectele logistice şi de organizare specifice turismului montan, incluzând siguranţa, planificarea traseelor şi adaptarea activităţilor la diferite grupuri de participanţi.
Aptitudini	Studenţii vor demonstra şi aplica tehnici de planificare şi gestionare a excursiilor şi activităţilor turistice, asigurând o desfăşurare sigură şi organizată a aplicaţiilor practice. Vor crea şi personaliza itinerarii pentru activităţi de turism montan, adaptate obiectivelor de recreere şi nevoilor participanţilor, asigurând integrarea unor elemente de educaţie fizică şi sportivă. Studenţii vor putea descrie şi explica aspectele fundamentale ale organizării activităţilor de turism activ, incluzând planificarea traseelor, securitatea participanţilor şi pregătirea logistică.
Responsabilităţi şi autonomie	Studenţii vor promova valorile de responsabilitate faţă de mediu şi siguranţă în timpul excursiilor şi activităţilor de turism sportiv, respectând normele de conservare a naturii şi bunăstarea grupurilor participante. Vor reflecta asupra execuţiei activităţilor şi vor implementa îmbunătăţiri pentru a creşte eficienţa organizatorică şi comunicarea în activităţile desfăşurate în mediul montan.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Descrierea conceptelor de bază în turismul montan. • Explicarea rolului turismului montan în promovarea sănătăţii şi recreerii. • Analizarea cerinţelor şi provocărilor logistice în turismul montan.
7.2 Obiectivele specifice	• Aplicarea tehnicilor de organizare a excursiilor montane. • Dezvoltarea de itinerarii şi activităţi de turism recreativ. • Evaluarea impactului activităţilor turistice asupra participanţilo. • Promovarea comportamentului responsabil în activităţile de turism montan.

8. Conţinuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observaţii
Bibliografie		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observaţii
1.Prezentarea cerinţelor stabilite pentru disciplina studiată. Noţiuni de bază: Modele specifice de activitate în turismul montan	Explicaţie, Demonstraţie, repetare	8 ore
2. Parcurgerea unui traseu turistic reprezentativ (geologic, speologic, floră, carstic), crescând progresiv lungimea şi diferenţa de nivel parcursă (ex: parcurgerea defileului Cheilor Turzii şi a versantului stâng a acestora).	Explicaţie, demonstraţie, repetare	20 ore
3. Parcurgerea unui alt traseu turistic reprezentativ (geologic, speologic, floră, carstic), crescând progresiv lungimea şi diferenţa de nivel parcursă (ex: parcurgerea defileului Crisul Repede si a traseului de via ferrata „Peretele Zânelor)	Explicaţie, demonstraţie, repetare	24 ore
4. Lecţie de verificare a cunoştinţelor acumulate		4 ore
		Total 56

Bibliografie

1. Balint, G., (2007), Activităţi sportiv-recreative şi de timp liber, mountain bike şi escaladă, Editura Sport-Turism, Bucureşti;
2. Ganea V., Pop G.M., Pop H.,(2006): Îndrumar metodic pentru organizarea unui curs practic de turism şi orientare sportivă;
3. Kargel,V.,(1981), Tehnica sportului pe munte, Editura Sport-Turism Bucureşti;
4. Kargel,V., (1988)**,** Trasee alpine în Carpaţi, Editura Sport-Turism Bucureşti;
5. Vasilescu, S. D.,(2009), Lucru la înălţime prin tehnici de alpinism.

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Abordarea modelelor specifice ale activităţilor în turism şi a principiilor de organizare a acestora, din cadrul conţinuturilor **DISCIPLINEI STAGIU DE PRACTICĂ ÎN MEDIUL MONTAN**, incluzând planificarea traseelor, securitatea participanţilor şi pregătirea logistică, răspund cerinţelor actuale ale comunităţii profesionale şi ale angajatorilor. Structura disciplinei a fost gândită pentru a satisface standardele de formare profesională şi pentru a sprijini studenţii în dezvoltarea abilităţilor relevante în carierele din domeniul aferent programului.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar/laborator	Participarea şi implicarea în activităţile specifice	Evaluare practică	100%
10.6 Standard minim de performanţă			
Datorită unei succesiuni graduale a temelor disciplinei, prezenţa este obligatorie de la prima zi şi până la ultima. Lungimea şi gradul de dificultate a traseelor turistice, impune o bună pregătire fizică precum şi o stare de sănătate optimă.			

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

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
								

Data completării:
10.03.2026

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Lect.dr.Pop Gabriela Maria

Prof., cadru did. Specialist Pop Horea

Data avizării în departament:
15.03.2026

Semnătura directorului de departament

Lect. Dr. Nuț ramona Ancuța