



UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății

Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115
Tel./Fax: +40-234/517715
www.ub.ro; e-mail: smss@ub.ro



FIȘA DISCIPLINEI

(master)

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA ”VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
1.2. Facultatea	ȘTIINȚE ALE MIȘCĂRII SPORTULUI ȘI SĂNĂTĂȚII
1.3. Departamentul	KINETOTERAPIE ȘI TERAPIE OCUPAȚIONALĂ
1.4. Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5. Ciclul de studii	MASTERAT
1.6. Programul de studii/calificarea	PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ
1.7. Forma de învățământ	INVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BIOCHIMIA EFORTULUI FIZIC, NUTRIȚIE ȘI DIETOLOGIE				
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. Culea Cătălina Mihaela				
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. Univ. Dr. Culea Cătălina Mihaela				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	EXA,EM
2.7. Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei* DF – Discipline fundamentale; DS – Discipline de specializare; DC – Discipline complementare				DF
	Categorია de opționalitate a disciplinei*: DOB - obligatorie, DOP - opțională, DFA - facultativă				DOB

*Codificare conform standardului specific programului de studii

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	3.2. Curs	1	3.3. Seminar/Laborator/Proiect	2
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	42	3.5. Curs	14	3.6. Seminar/Laborator/Proiect	28

Distribuția fondului de timp pe semestru:	108 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	50
Tutoriat	6
Examinări	2
Alte activități (precizați):	

3.7. Total ore studiu individual	108			
3.8. Total ore pe semestru	150	Procent maxim online:	Curs: 0	Aplicații: 0
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	• Studenții participă interactiv la dezbateri
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	• Aplicarea în practică a noțiunilor prezentate la curs, lucru pe perechi sau în grup; aplicații practice pe subiecți (studiu individual)

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	C1. Cunoaște și aplică modele teoretice și aplicative relevante pentru organizarea și desfășurarea activităților profesionale C2. Adaptează strategia de lucru la abilitățile/potențialul funcțional al persoanelor asupra cărora aplică programe specifice de intervenție C3. Aplică în mod adecvat metode și tehnici complexe de evaluare specifice domeniului; C4. Înțelege, cunoaște și utilizează adecvat metode și mijloace specifice în cadrul intervențiilor kinetoterapeutice; C5: Folosește cunoștințe de specialitate pentru analiza evoluției și pentru stabilirea adecvată a concluziilor lucrative în variate contexte de practică profesională. C6. Aplică managementul riscurilor în domeniile de intervenție C7. Oferă feedback constructiv C8. Planifică programul de pregătire sportivă/programe de profilaxie primară sau secundară C9. Monitorizează parametri funcționali, inclusiv comportamentul copiilor/adulților/vârstnicilor C10. Organizează activități de formare pentru diferite categorii de persoane și contexte profesionale
6.2. Competențe transversale	CT1. Sintetizează, integrează și aplică informații și cunoștințe relevante ale domeniului, în activitatea profesională inclusiv în activitatea sportivă de performanță și înaltă performanță CT2. Capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată, în diferite contexte și în condiții de eficiență crescută, a cunoștințelor teoretice și abilităților practice specifice domeniului, inclusiv în activitatea sportivă de performanță și înaltă performanță CT3. Capacitatea de a cerceta și a lucra în echipe interdisciplinare, în vederea creșterii potențialului funcțional al persoanelor. Valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice și de cercetare.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Formarea unor competențe curriculare interdisciplinare, prin cunoștințe din domeniul educație fizică și sport pentru cei ce doresc să urmeze un traseu pedagogic, dar și din domeniul lărgit al sănătății, necesare relațiilor terapeut-pacient, cât și pentru posibilitatea integrării în echipe multidisciplinare de terapie.
7.2. Obiectivele specifice	- Acumularea de către studenți a cunoștințelor necesare pentru înțelegerea ansamblului de transformări metabolice care au loc în organismul uman în corelație cu efortul fizic, mecanismele fiziologice și patologice induse de devianțele specifice; - Acumularea cunoștințelor necesare pentru înțelegerea proceselor biochimice importante pentru menținerea ori îmbunătățirea stării de sănătate, în corelație cu efortul fizic sau/și prin mijloace specifice nutriției și dietologiei adaptate; - Înțelegerea mecanismelor biochimice ce determină anumite/diverse afecțiuni ce pot fi corectate prin kinetoterapie și/sau nutriție și dietologie; - Acumularea cunoștințelor referitoare la alegerea tipului de analize și metode de investigare de laborator corespunzătoare pentru evaluarea corectă a stării de sănătate/statusului de nutriție-denuțrie.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Compoziția organismului uman. Diferențieri pe grupe de vârstă, sex, antrenat (ramuri sportive.) /neantrenat	2	Cursuri interactive, bazate pe dezbateri pe marginea notelor de curs sau a cunoștințelor dobândite anterior. Activități de observare, măsurare, înregistrare (pe bază de fișe).	
2. Metabolismul intermediar – procese bioenergetice: MB, RMB. Zone de efort. Regim de efort: aerob, anaerob. Calcularea indicelui alactacid. Biochimia structurală și dinamică a sistemului muscular. Substratul biochimic al contracției musculare.	2		
3. Modificări metabolice induse de efortul fizic. Metabolismul lipidelor. Metabolismul protidelor. Metabolismul glucidelor (carbohidraților). Metabolismul hidromineral. Biochimia structurală și dinamică a sistemului osos.	4		
4. Enzime: clasificare, structură și mecanism de acțiune, activitatea enzimatică în celulele organismului uman. Vitamine: Implicații metabolice. Mecanism de reglare al proceselor metabolice. Implicații în efort fizic:	4		

energofore, susținătoare de efort. Anomalii în carență sau exces. Suplimente nutritive sau farmaceutice. Forme, conținut, biodisponibilitate, metabolizare. Hormoni: Implicații metabolice. Implicații în efort fizic; Anomalii în hiper sau hiposecreție. Evitare doping			
5. Fiziopatologia efortului fizic: oboseală musculară, supraantrenament, oboseală cronică. Markerii biochimici dietoinfluențabili Epigenetica și microbiomul uman-modificări cognitive Fiziopatologia și psihologia bolilor de nutriție: anorexie, bulimie, triada atletelor. Fiziopatologia consumului de droguri	2		
Bibliografie			
- Culea, C.M., Biochimia efortului fizic, nutriție și dietologie, Note de curs, 2023; - Smith, Anne M., Collene, Angela L., Colleen K. Spees. Wardlaw's Contemporary Nutrition. 12th Edition. McGraw-Hill Publishers, Dubuque, Iowa, 2022.			
Bibliografie minimală			
Culea, C.M., Biochimia efortului fizic, nutriție și dietologie, Note de curs, 2023			

Aplicații (Seminar)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Evaluarea compoziției organismului uman antrenat. Diferențieri pe grupe de vârstă, sex, ramuri sportive. Evaluarea sportiv. Markerii biologici pentru evaluarea capacității de efort. Pașaport biologic. Evitare doping.	2	Prelegere susținută de prezentări PPT, conversații, explicații, exemplificări Analiză teme alese, discuții.	
2. Evaluarea sportiv cu diabet. Prezentare de caz. Indicații dietetice de prevenție și adaptare la efortul fizic.	2		
3. Dieta. Etape de elaborare a unei diete; individualizarea dietei. Diferențieri pe grupe de vârstă, sex, ramuri sportive/tipuri de efort	4		
4. Evaluarea sportiv cu denutriție. Prezentare de caz. Evaluarea riscului cardiovascular. Moarte subită. Indicații dietetice de prevenție și adaptare la efortul fizic.	2		
5. Evaluarea sportiv vegan/vegetarian. Indicații dietetice de prevenție și adaptare la efortul fizic-de creștere a masei musculare. Rhabdomioliza. Oboseala cronică	2		
6. Indicații dietetice de prevenție și adaptare la efortul fizic specific. Rația de creff. Măsuri speciale pentru sporturi extreme, medii cu temperaturi extreme.	2		
7. Evaluarea sportiv dizabilități fizice. Prezentare de caz. Indicații dietetice de prevenție și adaptare la efortul fizic-de creștere a masei musculare.	2		
8. Evaluarea sportiv cu afecțiuni digestive sau de nutriție: GERD, IBS, anorexie, bulimie, triada atletelor. Prezentare de caz. Indicații dietetice de prevenție și adaptare la efortul fizic	2		
9. Indicații dietetice de prevenție și adaptare la efortul fizic specific în atletism, gimnastică, judo, handbal, volei, fotbal, baschet, natație, caiac-canoe, canotaj, tenis, tenis de masa, badminton, culturism.	8		
10. Evaluare.	2	Prezentare portofoliu	
Bibliografie			
- Culea, C.M., Biochimie, Note de curs IFR, 2006 - Culea, C.M., Igienă și elemente de nutriționism, Note de curs IFR, 2006 http://www.mips.biochem.mpg.de/ http://www.biochem.northwestern.edu/ http://www.biochem.stanford.edu/ http://www.biochem.wisc.edu/			
Bibliografie minimală			
Culea, C. M., Biochimia efortului fizic, nutriție și dietologie, Note de curs, Bacău, 2025			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- Conținutul disciplinei răspunde necesității de cunoaștere a terminologiei domeniului ”Știința sportului și educației fizice” și a elementelor fundamentale necesare pentru a putea opera cu exercițiul fizic pentru obținerea unui bonus de sănătate, performanță, terapeutic.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	- gradul de participare activă la curs; - gradul de însușire a conținutului cursului.	Examen	50%
10.5. Seminar/laborator/proiect	- participarea activă la curs și seminarii; - evaluarea activității practice; - elaborarea și predarea portofoliului; - elaborarea și predarea eseului	- participarea activă la curs și seminarii - prezentarea portofoliului și eseu	10% 40%
10.6. Standard minim de performanță			
• Evaluarea coerenței și clarității expunerii, a calității explicațiilor și exemplelor • Evaluarea corectitudinii rezolvării temelor • Nota 5(cinci) la examenul final tip grilă			

11. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
• Studentul/absolventul elaborează documente de proiectare și planificare în vederea organizării și desfășurării activităților specifice de intervenție, la diferite categorii de persoane. • Aplică metode și mijloace de intervenție specifică, în acord cu particularitățile subiecților, pe grupe de vârstă, în diferite medii. Deține un bagaj variat de cunoștințe privind ansamblul metodelor și mijloacelor care se utilizează în activitățile de recuperare, particularitățile și avantajele fiecărei metode în contextul dezvoltării motrice și cognitive. • Cunoaște particularitățile subiecților în ceea ce privește dezvoltarea fizică, psihică și motrică în funcție de grupe de vârstă și nivel de pregătire. • Studentul/absolventul înțelege și utilizează metode diverse de evaluare, instrumente specifice, în funcție de patologia și problemele funcționale identificate • Gestionează resursa umană, temporală, materială și informațională în domeniul profesional • Studentul/absolventul înțelege impactul feedback-ului asupra procesului de recuperare și îmbunătățirii parametrilor	• Aplică adecvat metode și mijloace de instruire, în funcție de particularitățile de vârstă, gen și nivel de instruire și ritmuri individuale ale participanților. • Integrează mai multe metode și mijloace în cadrul unei activități pentru a stimula atât componenta motrică, cât și cea cognitivă. • Evaluează eficiența metodelor în raport cu obiectivele urmărite (motricitate, coordonare, atenție, recuperare funcțională etc.). • Identifică diferențele individuale în ceea ce privește dezvoltarea fizică, cognitivă, motrică, de potențialul funcțional. • Personalizează tehnicile și metodele de lucru în funcție de particularitățile fiecărei grupe de vârstă afectuuni, modifică programul de exerciții în funcție de capacitățile reale ale practicanților (intensitate, durată, complexitate). • Identifica avantajele și limitările fiecărui tip de spațiu de lucru • Manifestă creativitate în folosirea elementelor specifice fiecărui mediu pentru diversificarea și îmbogățirea experienței de recuperare. • Evaluează și adoptă exerciții pentru a elimina mișcările dăunătoare și a optimiza tehnica de execuție. • Măsoară parametrii somatici și	• Respectă prevederile documentelor de proiectare și planificare în cadrul activităților de recuperare pe care le organizează. • Alege cele mai potrivite metode și forme de organizare, în funcție de potențialul funcțional și de pacienți. • Gestionează resursele și timpul în funcție de obiectivele stabilite. • Își asumă responsabilitatea în proiectarea și organizarea planului de intervenție, adaptate nevoilor și nivelului pacienților, în condiții de siguranță și eficiență. • Analizează și decide selecția, organizarea și adaptarea conținutului și metodelor de lucru în activitățile de recuperare. • Integrează elemente inovative în procesul de proiectare și desfășurare a activităților de recuperare • Contribuie la formarea unor comportamente motrice sănătoase și active în rândul pacienților. • Își asumă responsabilitatea în aplicarea metodelor moderne pentru îmbunătățirea procesului de evaluare în kinetoterapie • Își asumă responsabilitatea pentru prevenirea accidentărilor prin corectarea tehnicilor de mișcare.

funcționali. • Cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. • Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup. • Studentul/absolventul deține cunoștințe fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării științifice.	funcționali în mod corect și sistematic și efectuează observații sistematice asupra potențialului funcțional și riscurile de instalare a unor sechele • Oferă feedback specific și adaptat nivelului de recuperare și participare activă a pacientului • Utilizează și aplică instrumente de evaluare pentru a oferi un feedback precis și relevant. • Identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului în vederea creșterii capacității de performanță a sportivilor. • Colaborează eficient în echipe multidisciplinare, contribuind la dezvoltarea de strategii integrate pentru optimizarea performanței sportivilor.	• Promovează o cultură a siguranței și sănătății în practicile de recuperare • Își asumă responsabilitatea pentru utilizarea unui feedback obiectiv și motivant în procesul educațional și sportiv. • Dezvoltă inițiative pentru integrarea tehnologiilor moderne în oferirea unui feedback instantaneu și personalizat. • Își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor, pe baza noțiunilor fundamentale dobândite. • Propune soluții inovatoare și bazate pe dovezi pentru îmbunătățirea performanței sportive. • Manifestă obiectivitate și rigoare științifică în analiza datelor, în argumentația logică și în aplicarea intervențiilor specifice domeniului. • Respectă normele eticii și integrității în cercetare.
--	---	--

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
22.09.2025	Conf. dr. C M CULEA	Conf. dr. C M CULEA

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
22.09.2025	Conf. dr. C ȘUFARU

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
25.09.2025	Conf. univ dr. D I ALEXE



UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115
Tel./Fax: +40-234/517715
www.ub.ro; e-mail: smss@ub.ro



FIȘA DISCIPLINEI (master)

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău
1.2. Facultatea	Facultatea de Științe ale Mișcării Sportului și Sănătății
1.3. Departamentul	Departamentul de Kinetoterapie și Terapie Ocupațională
1.4. Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5. Ciclu de studii	Masterat
1.6. Programul de studii/calificarea	Activități motrice curriculare și de timp liber
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Performanță sportivă				
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Drăgoi Cristian-Corneliu				
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Drăgoi Cristian-Corneliu				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	EC
2.7. Regimul disciplinei	Categorii formative a disciplinei* DF – Discipline fundamentale; DS – Discipline de specializare; DC – Discipline complementare Categorii de opționalitate a disciplinei* DOB - obligatorie, DOP - opțională, DFA - facultativă				DF
					DOB

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. Curs	1	3.3. Lucrări practice	1
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	3.5. Curs	14	3.6. Lucrări practice	14

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20
Tutoriat	20
Examinări	10
Alte activități (precizați): crearea unui program de activitate de recuperare/ de dezvoltare/ de recreere	12

3.7. Total ore studiu individual	122			
3.8. Total ore pe semestru	150	Procent maxim online:	Curs: 28,57%	Aplicații: 28,57%
3.9. Numărul de credite	6			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	• Nu este cazul
4.2. de competențe	• Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Cursul se va desfășura în sală tip multimedia, pe baza de prezentări vizuale (materiale necesare: laptop, conexiune internet, videoproiector, ecran proiecție, tablă magnetică, etc.). Pe toată durata cursului, studenții vor avea telefoanele mobile închise.
--------------------------------	---

5.2. de desfășurare a lucrărilor practice	• Seminarul se va desfășura în sală de seminar pe baza de discuții interactive (materiale necesare: laptop, conexiune internet, videoproiector, ecran proiecție, tablă magnetică, etc.). Pe toată durata cursului, studenții vor avea telefoanele mobile închise.
---	---

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	• CP1. Acordă sprijin elevilor și studenților în procesul de învățare • CP2. Adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor și studenților • CP5. Evaluează progresul școlar al elevilor
6.2. Competențe transversale	• CT2. Capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată, în diferite contexte și în condiții de eficiență crescută, a cunoștințelor teoretice și abilităților practice specifice domeniului, în activitatea sportivă de performanță și înaltă performanță;

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Formarea unor competențe curriculare interdisciplinare, prin cunoștințe din domeniul Știința sportului și educației fizice.
7.2. Obiectivele specifice	• Capacitatea de cunoaștere și aplicare problematica activității motrice specifice treptelor formării profesionale continue; • Capacitatea de selecție, proiectare, planificare, organizare a conținuturilor domeniului sportului de performanță, pentru procesul instructiv-educativ de tip organizat dirijat;

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Conceptul de creativitate – definiție și caracteristici	2	prelegerea-dezbateri, explicația, conversația euristică, demonstrația, problematizarea, prezentarea Power Point, organizatorul grafic	1 prelegere
• Scopul, obiectivele, teorii privind creativitatea	2	prelegerea-dezbateri, explicația, conversația euristică, prezentarea Power Point, organizatorul grafic	1 prelegere
• Factorii și componentele creativității	2	prelegerea-dezbateri, explicația, conversația euristică, demonstrația, problematizarea, prezentarea Power Point, organizatorul grafic	1 prelegere
• Funcțiile și structura creativității	4	prelegerea-dezbateri, explicația, conversația euristică, demonstrația	2 prelegeri
• Inteligența și creativitatea	2	prelegerea-dezbateri, explicația, conversația euristică, demonstrația, problematizarea, prezentarea Power Point, organizatorul grafic	1 prelegere
• Imaginația și creativitatea	2	prelegerea-dezbateri, explicația, conversația euristică, demonstrația, problematizarea, prezentarea Power Point, organizatorul grafic	1 prelegere
• Educarea creativității în educație fizică, sport și kinetoterapie privind sistemele de acționare	4	prelegerea-dezbateri, explicația, conversația euristică, demonstrația, problematizarea, prezentarea Power Point, organizatorul grafic	2 prelegeri
• Educarea creativității în educație fizică, sport și kinetoterapie privind baza materială	4	prelegerea-dezbateri, explicația, conversația euristică, demonstrația, problematizarea, prezentarea Power Point, organizatorul grafic	2 prelegeri

• Strategia învățării creative	2	prelegerea-dezbateri, explicația, conversația euristică, demonstrația, problematizarea, prezentarea Power Point, organizatorul grafic	1 prelegere
• Metodologia educării creativității în educație fizică, sport și kinetoterapie	2	prelegerea-dezbateri, explicația, conversația euristică, demonstrația, problematizarea, prezentarea Power Point, organizatorul grafic	1 prelegere
• Modalități de educare a creativității de tip practic	2	prelegerea-dezbateri, explicația, conversația euristică, demonstrația, problematizarea, prezentarea Power Point, organizatorul grafic	1 prelegere
Bibliografie			
• RAȚĂ, G., Educarea creativității în educație fizică și sport, Ed. Alma Mater, 2010, Bacău- • RAȚĂ, G., Educarea creativității în educație fizică sport și kinetoterapie, Ed. Alma Mater, 2011, Bacău. • AMABILE, M. T, 1997, Creativitatea ca mod de viață, Ghid pentru părinți și profesori, Edit. Știință & Tehnică, București. • ATKINSON & HILGARD, 2005, Introducere în psihologie, Edit. Tehnică, Ediția a XIV-a, București. • DOBRESCU, T., 2008, Creativitatea – dimensiune în procesul de formare, Edit. Pim, Iași. • ROCO, M, 2001, Creativitate și inteligență emoțională, Edit. Polirom, București.			
Bibliografie minimală			
• RAȚĂ, G., Educarea creativității în educație fizică sport și kinetoterapie, Ed. Alma Mater, 2011, Bacău.			

Aplicații (Seminare)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Conceptul de creativitate – definiție și caracteristici • Scopul, obiectivele, teorii privind creativitatea	2	dezbateri, explicația, conversația euristică, problematizarea, jocul de rol, organizatorii grafici, exercițiul de creație	1 seminar
• Factorii și componentele creativității • Funcțiile și structura creativității	2	dezbateri, explicația, conversația euristică, problematizarea, jocul de rol, organizatorii grafici, exercițiul de creație	1 seminar
• Inteligența și imaginația în creativitate	2	dezbateri, explicația, conversația euristică, problematizarea, jocul de rol, organizatorii grafici, exercițiul de creație	1 seminar
• Educarea creativității în educație fizică, sport și kinetoterapie privind sistemele de acționare • Educarea creativității în educație fizică, sport și kinetoterapie privind baza materială	2	dezbateri, explicația, conversația euristică, problematizarea, jocul de rol, organizatorii grafici, exercițiul de creație	1 seminar
• Strategia învățării creative	2	dezbateri, explicația, conversația euristică, problematizarea, jocul de rol, organizatorii grafici, exercițiul de creație	1 seminar
• Metodologia educării creativității în educație fizică, sport și kinetoterapie	2	dezbateri, explicația, conversația euristică, problematizarea, jocul de rol, organizatorii grafici, exercițiul de creație	1 seminar
• Modalități de educare a creativității de tip practic	2	dezbateri, explicația, conversația euristică, problematizarea, jocul de rol, organizatorii grafici, exercițiul de creație	1 seminar
Bibliografie			
• RAȚĂ, G., Educarea creativității în educație fizică și sport, Ed. Alma Mater, 2010, Bacău- • RAȚĂ, G., Educarea creativității în educație fizică sport și kinetoterapie, Ed. Alma Mater, 2011, Bacău. • DOBRESCU, T., 2008, Creativitatea – dimensiune în procesul de formare, Edit. Pim, Iași.			
Bibliografie minimală			
• RAȚĂ, G., Educarea creativității în educație fizică sport și kinetoterapie, Ed. Alma Mater, 2011, Bacău.			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- În vederea schițării conținuturilor, alegerii metodelor de predare/învățare, titularul de disciplină a organizat întâlniri cu reprezentanți ai instituțiilor publice și private din domeniu precum și cu alte persoane specializate în domeniul sportului de performanță. Întâlnirea a vizat identificarea nevoilor și așteptărilor angajatorilor din domeniu și coordonarea cu alte programe similare din cadrul altor instituții.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Evaluarea cunoștințelor acumulate	Examen – Test grilă	60%
10.5. Seminar	Realizarea unui program creativ de activități specifice domeniului	• Evaluarea programului întocmit	40%
10.6. Standard minim de performanță			
• Obținerea a minim 5 (cinci) la toate criteriile de evaluare • Prezență 100% la seminarii			

11. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
• Studentul/absolventul identifică factorii care influențează învățarea în educație fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea. • Cunoaște modelele teoretice și aplicative relevante pentru organizarea și desfășurarea activităților de antrenament sportiv. • Studentul/absolventul elaborează documente de proiectare și planificare în vedere organizării și desfășurării activităților de antrenament sportiv, la diferite categorii de instruire. • Deține un bagaj variat de cunoștințe privind ansamblul metodelor și mijloacelor care se utilizează în activitățile de antrenament sportiv, particularitățile și avantajele fiecărei metode în contextul dezvoltării motrice și cognitive. • Cunoaște metode și tehnici de evaluare somatică, funcțională, motrică (probe de control, teste standardizate, observație sistematică, fișe de observație, fișe de activitate). • Studentul/absolventul cunoaște la nivel avansat noțiuni/informații	• Utilizarea tehnicilor de comunicare eficientă pentru a motiva elevii în procesul de învățare. • Crearea unor programe individualizate de antrenament sau instruire pentru maximizarea progresului elevilor. • Integrează mai multe metode și mijloace în cadrul unei activități pentru a stimula atât componenta motrică, cât și cea cognitivă. • Crează contexte atractive și variate de învățare prin utilizarea unor metode care susțin implicarea activă a participanților. • Manifestă creativitate în folosirea elementelor specifice fiecărui mediu pentru diversificarea și îmbogățirea experienței de învățare. • Valorifică datele rezultate din evaluări obiective în proiectarea, planificarea și desfășurarea activităților sportive de performanță. • Diferențiază intervenția pedagogică în funcție de progresul fiecărui elev sau al grupului. • Selectează, combină și utilizează adecvat cunoștințele dobândite, în diferite contexte și în condiții cu eficiență crescută.	• Își asumă responsabilitatea pentru îmbunătățirea continuă a procesului de predare și învățare în educația fizică și sport. • Dezvoltă inițiativă pentru utilizarea tehnologiilor moderne în susținerea procesului educațional sportiv. • Alege cele mai potrivite metode și forme de organizare, în funcție de contextul motric și de participanți. • Integrează elemente inovative în procesul de proiectare și desfășurare a activităților sportive. • Selectează și adaptează modelele teoretice și metodologice potrivite contextului motric. • Asigură condiții de învățare relevante și adaptate, pe baza evaluării continue. • Își asumă responsabilitatea pentru selectarea și utilizarea adecvată, în diferite contexte și în condiții, a noțiunilor/informații însușite.

relevante din domeniului Știința sportului și educației fizice cu aplicativitate în diferite contexte și condiții de lucru.		
---	--	--

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
22.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
22.09.2025	

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
25.09.2025	



FIȘA DISCIPLINEI (master)

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău
1.2. Facultatea	Facultatea de Științe ale Mișcării Sportului și Sănătății
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5. Ciclul de studii	Masterat
1.6. Programul de studii/calificarea	Performanță sportivă
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Activități motrice sportive la persoane cu nevoi speciale				
2.2. Titularul activităților de curs	CONF. UNIV. DR. ALEXE DAN - IULIAN				
2.3. Titularul activităților de seminar	CONF. UNIV. DR. ALEXE DAN - IULIAN				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	EC
2.7. Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei* DF – Discipline fundamentale; DS – Discipline de specializare; DC – Discipline complementare				DC
	Categorია de opționalitate a disciplinei*: DOB - obligatorie, DOP - opțională, DFA - facultativă				DOB

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. Curs	1	3.3. Seminar	1
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	3.5. Curs	14	3.6. Seminar	14

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	32
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	30
Tutoriat	6
Examinări	6
Alte activități (precizați): prezentări de cazuri	8

3.7. Total ore studiu individual	97			
3.8. Total ore pe semestru	125	Procent maxim online:	Curs: 28,57%	Aplicații: 28,57%
3.9. Numărul de credite	5			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	• Nu este cazul
4.2. de competențe	• Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Cursul se va desfășura în sală tip multimedia, pe baza de prezentări vizuale (materiale necesare: laptop, conexiune internet, videoproiector, ecran proiecție,
--------------------------------	--

	tablă magnetică, etc.). În condițiile desfășurării online pe platforma TEAMS camerele video vor fi deschise
5.2. de desfășurare a seminarului	Seminarul se va desfășura în sală de seminar pe baza de discuții interactive (materiale necesare: laptop, conexiune internet, videoproiector, ecran proiecție, tablă magnetică, etc.). În condițiile desfășurării online pe platforma TEAMS camerele video vor fi deschise.

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	Acordă sprijin elevilor și studenților în procesul de învățare Adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor și studenților Aplică strategii didactice Corectează mișcările cu potențial de vătămare
6.2. Competențe transversale	Capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată, în diferite contexte și în condiții de eficiență crescută, a cunoștințelor teoretice și abilităților practice specifice domeniului, în activitatea sportivă de performanță și înaltă performanță;

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Formarea competențelor teoretice și aplicative necesare proiectării, adaptării și evaluării activităților motrice destinate diverselor categorii de persoane cu nevoi speciale, prin integrarea cunoștințelor diferite, în vederea promovării incluziunii și optimizării capacității motrice în contexte variate
7.2. Obiectivele specifice	Dezvoltarea capacității de analiză și înțelegere a particularităților bio-psiho-motrice ale diferitelor categorii de persoane cu nevoi speciale, în contextul educației fizice școlare, cât și al sportului de performanță. Formarea competenței de proiectare și adaptare a conținuturilor motrice, în funcție de nivelul de dezvoltare, starea de sănătate și obiectivele individuale ale participanților. Cultivarea unei atitudini incluzive și responsabile în activitatea didactică și sportivă, prin promovarea egalității de șanse, a diversității și a respectului față de diferențele individuale. Dezvoltarea competențelor de cercetare aplicativă și de inovare metodologică, pentru identificarea celor mai eficiente forme de intervenție motrică adaptată în mediul școlar și în sportul de performanță.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Conceptul de „nevoi speciale” în activitățile motrice (Definirea noțiunilor de nevoi speciale, activitate motrică adaptată și inclusivitate prin mișcare. Principiile activităților motrice adaptate. Clasificarea categoriilor de persoane cu nevoi speciale din perspectiva motricității. Rolul profesorului / antrenorului în procesul de integrare motrică)	2	prelegere, explicația, conversație euristică (dialog dirijat), studiu de caz simplificat, brainstorming teoretic, joc de rol	1 curs
Mișcarea ca instrument de profilaxie, incluziune și refacere	2		1 curs
Aspecte fiziologice și adaptarea efortului la diferite categorii de persoane (Noțiuni generale de fiziologie a efortului pentru sistem cardiovascular, respirator, muscular, nervos. Reacțiile organismului la efort: adaptare acută vs. cronică. Factori care influențează capacitatea de efort (vârstă, sex, starea de sănătate, statut hormonal, nutriție). Particularități fiziologice generale la diferite categorii (copii și adolescenți, gravide, vârstnici, persoane obeze, persoane cu boli cronice, persoane cu identitate de gen etc) Factorii care influențează performanța motrică la persoane cu nevoi speciale. Adaptarea efortului în situații speciale (recuperare post-traumatică, supraantrenament, convalescență, monitorizarea fiziologică a efortului: puls, tensiune arterială, VO ₂ max, scor de efort perceput RPE etc)	2		1 curs
Activități motrice pentru stări extreme la vârsta copilăriei și adolescenței: persoane cu cerințe educaționale speciale, copii/sportivi la pubertate, copii/sportivi din medii defavorizate, copii/subnutriți subnutriți (Caracteristici de dezvoltare și adaptare a efortului la pubertate, adolescență. Particularități psihomotrice și cognitive. Metode de adaptare a exercițiilor, jocurilor motrice, jocurilor senzoriale, a exercițiilor	2	prelegere, explicația, conversație euristică (dialog dirijat),	1 curs

de coordonare, a educației corporale prin mișcare. Rolul activității fizice în integrarea educațională. Sinteză interdisciplinară: mișcare – sănătate – incluziune)		studiu de caz simplificat, brainstorming teoretic, joc de rol	
Activități motrice la gravide, lăuze și sportivi/persoane aflate în coalescență. Fiziologia efortului în sarcină, post-partum și perioade de coalescență. Modificări fiziologice și adaptări postural. Mișcarea ca mijloc de recuperare postnatală și medicală. Contraindicații, siguranță și adaptări ale exercițiilor pentru gravide, lăuzie și perioade de coalescență	2		1 curs
Activități motrice pentru persoane cu afecțiuni cronice (obezitate, boli cardiovasculare și metabolice, diabet), persoane vârstnice/ sportivi masters și persoane malnutrite/subnutrite (Impactul mișcării asupra metabolismului și sistemului cardiovascular. Reguli de siguranță și monitorizarea efortului. Exercițiul fizic ca mijloc de menținere a autonomiei la diferite vârste și la persoane cu afecțiuni.)	2		1 curs
Activități motrice la persoane/sportivi cu identitate de gen diversă, persoane/sportivi din culturi și rase diferite (Dimensiunea psihosocială a identității de gen în contextul sportiv. Probleme de incluziune, stigmatizare și acces egal la activități sportive. Sensibilitate culturală în organizarea activităților fizice. Etică și comunicare empatică în mediul motric)	2		1 curs
Bibliografie			
https://www.who.int/standards/classifications/international-classification-of-functioning-disability-and-health https://www.paralympic.org/ https://www.researchgate.net/ https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/ https://www.paralympic.org/sites/default/files/2024-07/FINAL_IPC%20Constitution_English%20version_Adopted%20GA%20290923_Registered%2028062024_1.pdf https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2020/04/physical-activity-and-exercise-during-pregnancy-and-the-postpartum-period https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-021-01140-9 Albu, C. și colab (2006) – Psihomotricitatea, Iași, Editura Institutul European; Teodorescu, Silvia; Bota, Aura; Stănescu, Monica (2003) – Educație fizică și sport adaptat pentru persoane cu deficiențe senzoriale, mintale și defavorizate social, București, Editura Semne			
Bibliografie minimală			
Albu, C. și colab (2006) – Psihomotricitatea, Iași, Editura Institutul European; https://www.who.int/standards/classifications/international-classification-of-functioning-disability-and-health https://www.paralympic.org/ https://www.researchgate.net/ https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/			

Seminar	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Proiectarea antrenamentului adaptat pentru categorii speciale. Principii de dozare, progresie și control al intensității.	2	conversație (dialog dirijat), studiu de caz simplificat, brainstorming, joc de rol, Învățarea prin proiect (Project-Based Learning), problematizarea, dezbaterea	1 seminar
Sportivii paralimpici și integrarea acestora prin activități motrice (Analiza unor cazuri reale/imaginate, Jocuri și activități de grup cu scop educativ și senzorial)	2		1 seminar
Activități motrice adaptate pentru sportive gravide, lăuze și cadre militare care desfășoară activități de performanță sportivă Tipuri de exerciții și activități. Discuții privind contraindicațiile și siguranța.	2		1 seminar
Activități motrice pentru sportivi cu diferite afecțiuni, accidentări sau aflați în supranatrenament. (Strategii de recuperare și recondiționare funcțională. Integrarea exercițiilor compensatorii)	2		1 seminar
Etică, diversitate și incluziune în sportul de performanță (Rolul antrenorului în crearea unui climat incluziv. Discuții despre bariere)	2		1 seminar

Susținere proiecte finale de activitate motrică adaptată (Fiecare student/grup propune o activitate completă pentru o categorie aleasă: obiective, structura lecției, adaptări. Prezentare și feedback colegial)	4		2 seminare
Bibliografie			
Albu, C. și colab (2006) – Psihomotricitatea, Iași, Editura Institutul European; https://www.who.int/standards/classifications/international-classification-of-functioning-disability-and-health https://www.paralympic.org/ https://www.researchgate.net/ https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/			
Bibliografie minimală			
Albu, C. și colab (2006) – Psihomotricitatea, Iași, Editura Institutul European; https://www.who.int/standards/classifications/international-classification-of-functioning-disability-and-health https://www.paralympic.org/ https://www.researchgate.net/ https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- Conținutul disciplinei răspunde necesității de cunoaștere a fundamentelor științifice ale activităților motrice sportive de performanță la diferite categorii de populație, este în concordanță cu cerința de formare a abilităților necesare pentru aplicarea unor programe de exerciții/ activități sportive în context diferit. Corespunde așteptărilor angajatorilor din domeniu.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Gradul de participare activă la curs și Gradul de însușire a conținutului cursului	Colocviu	50%
10.5. Seminar	Gradul de participare activă la seminar	Referat pe temă propusă anterior	20%
	Gradul de însușire a și de adaptare a cunoștințelor funcție de anumite categorii de persoane cu nevoi speciale	Elaborarea și susținerea unui referat care să includă un mini-program de 30 min adaptat pentru un sportiv paralimpic și a unui plan săptămânal de activități motrice adaptate pentru o categorie la alegere	30%
10.6. Standard minim de performanță			
• Predarea primului referatului și susținerea celui de al doilea referat / **prezentare online (în condiții speciale). Obținerea notei 5 (cinci) la ambele referate. • Obținerea notei 5 (cinci) la colocviu, la restanță sau reexaminare			

11. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/absolventul identifică factorii care influențează învățarea în educație fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea. Cunoaște modelele teoretice și aplicative relevante pentru organizarea și desfășurarea activităților de antrenament sportiv.	Utilizarea tehnicilor de comunicare eficientă pentru a motiva elevii în procesul de învățare. Aplicarea unor strategii diferențiate de predare pentru a sprijini elevii cu ritmuri de învățare diferite. Crearea unor programe individualizate de antrenament sau instruire pentru maximizarea progresului elevilor.	Își asumă responsabilitatea pentru îmbunătățirea continuă a procesului de predare și învățare în educația fizică și sport. Creează un mediu de învățare incluziv și favorabil dezvoltării competențelor fizice și psihomotrice. Dezvoltă inițiativă pentru utilizarea tehnologiilor moderne în susținerea procesului educațional sportiv.
Studentul/absolventul elaborează documente de proiectare și planificare în vederea organizării și desfășurării activităților de antrenament sportiv, la diferite categorii de instruire.	Aplică adecvat metode și mijloace de instruire, în funcție de particularitățile de vârstă, gen și nivel de instruire, stiluri de învățare și ritmuri individuale ale participanților. Integrează mai multe metode și	Respectă prevederile documentelor de proiectare și planificare în cadrul activităților de antrenament sportiv pe care le organizează. Alege cele mai potrivite metode și forme de organizare, în funcție de

Aplică metode și mijloace de instruire specifice educației fizice și activităților extracurriculare, în acord cu particularitățile subiecților, pe grupe de vârstă, în diferite medii. Deține un bagaj variat de cunoștințe privind ansamblul metodelor și mijloacelor care se utilizează în activitățile de antrenament sportiv, particularitățile și avantajele fiecărei metode în contextul dezvoltării motrice și cognitive. Cunoaște particularitățile subiecților în ceea ce privește dezvoltarea fizică, psihică și motrică în funcție de grupe de vârstă și nivel de pregătire.	mijloace în cadrul unei activități pentru a stimula atât componenta motrică, cât și cea cognitivă. Evaluează eficiența metodelor în raport cu obiectivele urmărite (motricitate, coordonare, atenție, etc.). Creează contexte atractive și variate de învățare prin utilizarea unor metode care susțin implicarea activă a participanților. Identifică diferențele individuale în ceea ce privește dezvoltarea fizică, cognitivă și motrică. Personalizează exercițiile și metodele de lucru în funcție de particularitățile fiecărei grupe de vârstă, modifică sarcinile motrice în funcție de capacitățile reale ale practicanților (intensitate, durată, complexitate). Manifestă creativitate în folosirea elementelor specifice fiecărui mediu pentru diversificarea și îmbogățirea experienței de învățare.	contextul motric și de participanți. Selectează și adaptează modelele teoretice și metodologice potrivite contextului motric. Gestionează resursele și timpul în funcție de obiectivele stabilite. Își asumă responsabilitatea în proiectarea și organizarea activităților de antrenament sportiv, adaptate nevoilor și nivelului participanților, în condiții de siguranță și eficiență. Analizează și decide selecția, organizarea și adaptarea conținutului și metodelor didactice în activitățile de antrenament sportiv. Integrează elemente inovative în procesul de proiectare și desfășurare a activităților sportive. Contribuie la formarea unor comportamente motrice sănatoase și active în rândul participanților.
Studentul/absolventul înțelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fizice.	Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportului. Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice sportului.	Își asumă responsabilitatea în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în sport. Adaptează strategii de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora.
Studentul/absolventul cunoaște, înțelege și aplică principiile biomecanicii și fiziologiei efortului pentru identificarea celor mai frecvente erori în execuția mișcărilor, în funcție de sport sau activitate fizică practică.	Analizează postura și aplică tehnici de corectare posturală și ajustare a mișcărilor în timpul activităților fizice. Evaluează și adoptă exerciții pentru a elimina mișcările dăunătoare și a optimiza tehnica de execuție.	Își asumă responsabilitatea pentru prevenirea accidentărilor prin corectarea tehnicilor de mișcare. Promovează o cultură a siguranței și sănătății în practicile de antrenament și educație fizică.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de lucrări practice
22.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
22.09.2025	

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
25.09.2025	



UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115
Tel./Fax: +40-234/517715
www.ub.ro; e-mail: smss@ub.ro



FIȘA DISCIPLINEI (master)

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău
1.2. Facultatea	Facultatea de Științe ale Mișcării Sportului și Sănătății
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5. Ciclu de studii	Masterat
1.6. Programul de studii/calificarea	Performanță sportivă
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Marketing și impresariat sportiv		
2.2. Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. habil. Rață Bogdan-Constantin		
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. habil. Rață Bogdan-Constantin		
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	1
2.6. Tipul de evaluare	EC		
2.7. Regimul disciplinei	Categorizația formativă a disciplinei* DF – Discipline fundamentale; DS – Discipline de specializare; DC – Discipline complementare		
	Categorizația de opționalitate a disciplinei*: DOB - obligatorie, DOP - opțională, DFA - facultativă		
			DS
			DOB

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. Curs	1	3.3. Seminar	1
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	3.5. Curs	14	3.6. Seminar	14

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	15
Tutoriat	2
Examinări	10
Alte activități (precizați):	-

3.7. Total ore studiu individual	72			
3.8. Total ore pe semestru	100	Procent maxim online:	Curs: 28,57%	Aplicații: 28,57%
3.9. Numărul de credite	4			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	• Nu este cazul
4.2. de competențe	• Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Cursul se va desfășura în sală tip multimedia, pe baza de prezentări vizuale (materiale necesare: laptop, conexiune internet, videoproiector, ecran proiecție, tablă magnetică, etc.). În condițiile desfășurării online pe platforma TEAMS camerele video vor fi deschise
--------------------------------	--

5.2. de desfășurare a seminarului	• Seminarul se va desfășura în sală de seminar pe baza de discuții interactive (materiale necesare: laptop, conexiune internet, videoproiector, ecran proiecție, tablă magnetică, etc.). În condițiile desfășurării online pe platforma TEAMS camerele video vor fi deschise.
-----------------------------------	---

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	• Aplică managementul riscurilor în domeniul sportiv • Motivează sportivii • Oferă feedback constructiv
6.2. Competențe transversale	• Abilitatea de sintetizare, integrare și aplicare a cunoștințelor și informațiilor relevante ale domeniului, în activitatea sportivă de performanță și înaltă performanță;

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Înțelegerea modului de utilizare a unor instrumente specifice de marketing și impresariat sportiv, în contextul utilizării lor ca instrumente manageriale
7.2. Obiectivele specifice	• Însușirea deprinderilor de elaborare și implementare a unor programe de marketing și impresariat sportiv • - Stabilirea elementelor conceptuale de bază cu care se operează în marketing și impresariat sportiv. • - Însușirea și aprofundarea unor cunoștințe specifice privind marketingul și impresariatul sportiv.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Marketing și impresariat sportiv – noțiuni generale	2	prelegere	1 prelegere
• Planificarea strategică a activităților de marketing	2	prelegere	1 prelegere
• Resursele materiale și financiare ale activităților sportive	2	prelegere	1 prelegere
• Marketing în sport: cererea de piață, produsul, prețul, promovarea, distribuția	2	prelegere	1 prelegere
• Publicitatea în sport	2	prelegere	1 prelegere
• Administrarea procesului de negociere	2	prelegere	1 prelegere
• Activități de reprezentare a sportivilor în negocieri	2	prelegere	1 prelegere
Bibliografie			
• Kotler, P. - <i>Despre marketing</i>, Editura „Curier marketing”, București, 2003 • Mihăilescu, N., <i>Management, marketing, legislație în activitatea sportivă</i>, Editura Universității din Pitești, 2006. • Sasu C., <i>Marketing</i>, Editura Universității „Al.I.Cuza” Iași, 1995. • Voicu A.V., (2010), <i>Elemente de Legislație, Management și Marketing în legătură cu organizațiile sportive și activitățile acestora</i>, Suport de curs, FEFS Cluj Napoca			
Bibliografie minimală			
• Mihăilescu, N., <i>Management, marketing, legislație în activitatea sportivă</i>, Editura Universității din Pitești, 2006 • Voicu A.V., (2010), <i>Elemente de Legislație, Management și Marketing în legătură cu organizațiile sportive și activitățile acestora</i>, Suport de curs, FEFS Cluj Napoca			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Evaluarea mediului în care sunt luate deciziile de marketing	2	Conversația, Ateliere de lucru	1 seminar
• Analiza pieței sportului, indentificarea diferențelor între destinația și piața sportivă	4	Conversația, Ateliere de lucru	2 seminare

• Analiza resurselor informaționale cu rol de publicitate în domeniul sportului	4	Conversația, Ateliere de lucru	2 seminare
• Jocuri de rol în impresarii sportive	4	Conversația, Ateliere de lucru	2 seminare
Bibliografie			
• Kotler, P. - <i>Despre marketing</i>, Editura „Curier marketing”, București, 2003 • Mihăilescu, N., <i>Management, marketing, legislație în activitatea sportivă</i>, Editura Universității din Pitești, 2006. • Sasu C., <i>Marketing</i>, Editura Universității „A.I.Cuza” Iași, 1995. • Voicu A.V., (2010), <i>Elemente de Legislație, Management și Marketing în legătură cu organizațiile sportive și activitățile acestora</i>, Suport de curs, FEFS Cluj Napoca			
Bibliografie minimală			
• Mihăilescu, N., <i>Management, marketing, legislație în activitatea sportivă</i>, Editura Universității din Pitești, 2006 • Voicu A.V., (2010), <i>Elemente de Legislație, Management și Marketing în legătură cu organizațiile sportive și activitățile acestora</i>, Suport de curs, FEFS Cluj Napoca			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

• În vederea schițării conținuturilor, alegerii metodelor de predare/învățare, titularul de disciplină a organizat întâlniri cu reprezentanți ai instituțiilor publice și private din domeniu precum și cu alte cadre didactice titulare din învățământul superior. Întâlnirea a vizat identificarea nevoilor și așteptărilor angajatorilor din domeniu și coordonarea cu alte programe similare din cadrul altor instituții
--

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Evaluarea cunoștințelor acumulate	Colocviu oral	60%
10.5. Aplicații	Verificare	Proiect în baza unei teme Evaluare activitate seminar	20% 20%
10.6. Standard minim de performanță			
• Obținerea a minim notei 5 (cinci) la toate criteriile de evaluare			

11. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
• Studentul/absolventul aplică identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicantă a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. • Gestionează resursa umană, temporală, materială și informațională în educație fizică și sport. • Studentul/absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicantă a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. • Selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.	• Evaluează riscurile potențiale (risc de accidentare, factorii de mediu, etc) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. • Aplică elemente de management organizațional și educațional. • Aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. • Adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitate de a răspunde eficient în situații imprevizibile. • Folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional. • Oferă feedback specific și adaptat nivelului de performanță al fiecărui elev sau sportiv. • Utilizează și aplică instrumente de evaluare pentru a oferi un feedback precis și relevant. • Sintetizează, integrează și aplică cunoștințele dobândite în activitatea sportivă de performanță și înaltă performanță	• Utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive. • Demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv. • Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului. • Evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică. • Coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora. • Comunică responsabil respectând principiile eticii și deontologiei. • Își asumă responsabilitatea pentru utilizarea unui feedback obiectiv și motivant în procesul educațional și sportiv.

• Cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei. • Studentul/absolventul înțelege impactul feedback-ului asupra procesului de învățare, dezvoltării abilităților motrice și îmbunătățirii performanței. • Cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. • Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup. • Studentul/absolventul cunoaște la nivel avansat noțiuni/informații relevante din domeniului Știința sportului și educației fizice cu aplicativitate în activitatea sportivă de performanță și înaltă performanță.		• Dezvoltă inițiative pentru integrarea tehnologiilor moderne în oferirea unui feedback instantaneu și personalizat. • Își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor, pe baza noțiunilor fundamentale dobândite. • Răspunde nevoilor subiecților în activitatea sportivă de performanță și înaltă performanță prin conținuturi adecvate. • Aplică în mod autonom, optim și responsabil cunoștințele dobândite.
--	--	---

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
25.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
22.09.2025	

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
25.09.2025	

	UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115 Tel./Fax: +40-234/517715 www.ub.ro ; e-mail: smss@ub.ro	
--	--	--

FIȘA DISCIPLINEI

(master)

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău
1.2. Facultatea	Științe ale Mișcării Sportului și Sănătății
1.3. Departamentul	Kinetoterapie și Motricitate Specială
1.4. Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5. Ciclul de studii	Masterat
1.6. Programul de studii/calificarea	Performanță Sportivă/Profesor Antrenor
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Pregătire Specializată într-o Disciplină Sportivă I				
2.2. Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Ababei Catalina				
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. Ababei Catalina				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	EC
2.7. Regimul disciplinei	Categorii formative a disciplinei* DF – Discipline fundamentale; DS – Discipline de specializare; DC – Discipline complementare				DS
	Categorii de opționalitate a disciplinei*: DOB - obligatorie, DOP - opțională, DFA - facultativă				DOP

*Codificare conform standardului specific programului de studii

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	4	3.2. Curs	2	3.3. Seminar/Laborator/Proiect	2
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	56	3.5. Curs	28	3.6. Seminar/Laborator/Proiect	28

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	50
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	40
Pregătire seminar/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	40
Tutoriat	10
Examinări	4
Alte activități (precizați):	

3.7. Total ore studiu individual	144			
3.8. Total ore pe semestru	200	Procent maxim online:	Curs:	Aplicații: ...
3.9. Numărul de credite	8			

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	•
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	•

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	Studentul are capacitatea de adaptare a strategiei didactice la abilitățile elevilor și studenților Studentul are abilitatea de a oferi instruire în domeniul sportiv Studentul are capacitatea de a personaliza programul de antrenament sportiv Studentul are capacitatea de a planifica programul de pregătire sportivă Pregătește conținutul lecției
6.2. Competențe transversale	Studentul are abilitatea de sintetizare, integrare și aplicare a cunoștințelor și informațiilor relevante ale domeniului, în activitatea sportivă de performanță și înaltă performanță

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Pregătirea specialiștilor pentru activitatea de pregătire a tinerelor talente pentru practicarea atletismului la nivel de performanță
7.2. Obiectivele specifice	Formarea unui sistem de cunoștințe referitoare la problematica largă a atletismului ca sport competițional (programarea activităților de pregătire, specificul activității pe nivele de pregătire, structură organizatorică

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Factorii antrenamentului sportiv și eșalonarea acestora în funcție de perioada de pregătire în sportul de performanță la nivelul juniorilor III	6	Prelegerea, expunerea, conversația însoțite de aparatură corespunzătoare (calculator, video proiector)	
• Planificarea și conducerea antrenamentului în sportul de performanță la nivelul juniorilor III	4	Idem ca mai sus	
• Teoria și metodologia selecției în sportul de performanță la nivelul juniorilor I	2	Idem ca mai sus	
• Modele de perfecționare a componentelor antrenamentului sportiv în sportul de performanță la nivelul juniorilor III	6	Idem ca mai sus	
• Sisteme și metode de pregătire în sportul de performanță la nivelul juniorilor III	4	Idem ca mai sus	
• Ponderea indicilor funcționali în structurarea antrenamentului sportiv în sportul de performanță la nivelul juniorilor III	2	Idem ca mai sus	
• Principii și mijloace de refacere a organismului după efort la juniori III	2	Idem ca mai sus	
• Conducerea loturilor de sportivi în jocuri și competiții oficiale la aceste nivele de performanță	2	Idem ca mai sus	
Bibliografie Atletism			
- Alexandru E. „Pregătire specializată într-o ramură sportivă: handbal: curs studii de masterat”, Editura Alma Mater, Bacău, 2010, ISBN 978-606-527-072-5; 310 pag., Biblioteca - Depozit - IV 3325, 3 exemplare; Biblioteca - Sala 2 - 796/A38, 2 exemplare; - Bota, A., & Radu, L. (2015). <i>Pregătirea fizică generală și specifică în sport</i>. Cluj-Napoca: Editura Napoca Star. - Bompa, T., & Haff, G. (2019). <i>Teoria și metodologia antrenamentului. Periozarea antrenamentului sportiv</i>. București: CNFPA. - Cârstea, Gh. (2016). <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului</i>. București: Editura Universității din București. - Dragnea, A., & Teodorescu-Mate, S. (2002). <i>Teoria sportului</i>. București: Editura FEST. - Epuran, M., Holdevici, I., & Tonița, F. (2018). <i>Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică</i>. București: Discobolul. - Grosu, E. F. (2014). <i>Planificarea și controlul antrenamentului sportiv</i>. Cluj-Napoca: Editura GMI. - Rață, G., & Rață, B. (2018). <i>Modelul de selecție și antrenament în sportul de performanță</i>. Bacău: Editura Alma Mater. - Rață, G., & Rață, B. (2016). <i>Testele motrice în evaluarea performanței sportive</i>. Bacău: Editura Alma Mater. - Vorovenci, C. M. (2019). <i>Tendențe noi în pregătirea copiilor pentru probele de semifond</i>. Cluj-Napoca: Editura Riso. - Vorovenci, C. M. (2019). <i>Metodica antrenamentului athletic</i>. Bacău: Editura Alma Mater.			
Bibliografie minimală			

Grosu, E. F. (2014). <i>Planificarea și controlul antrenamentului sportiv</i> . Cluj-Napoca: Editura GMI.
Rață, G., & Rață, B. (2018). <i>Modelul de selecție și antrenament în sportul de performanță</i> . Bacău: Editura Alma Mater.
Bibliografie Baschet
Bibliografie minimală

Aplicații (Seminar / laborator / proiect) ATLETISM	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Atletism – evoluție, origini, structuri de conducere și organizare ale activității competiționale (calendar competițional, competiții internaționale)	2	explicația, demonstrația	
2. Grupele de vârstă în atletism: clasificarea și caracteristicile probelor de atletism, sistemul de clasificare sportivă în atletism la copii	2	explicația, demonstrația	
3. Aspecte ale selecției copiilor pentru formarea grupelor de începători în atletism	4	explicația, demonstrația	
4. Specializarea timpurie a copiilor pentru probele de alergări, sărituri, aruncări Noțiuni de regulament privind probele de alergări, sărituri și aruncări la nivel de copii	5	explicația, demonstrația	
5. Particularitățile antrenamentului în probele de alergări la copii– tehnică și metodică	5	explicația, demonstrația	
6. Particularitățile antrenamentului în probele de sărituri la copii– tehnică și metodică	5	explicația, demonstrația	
7. Particularitățile antrenamentului în probele de aruncări la copii– tehnică și metodică	5	explicația, demonstrația	

Bibliografie

Ababei C., 2013, *Atletism: teorie și practică* – Ed. Alma Mater , Bacău
 Ababei C., 2010, *Bazele generale ale atletismului* – Ed. Alma Mater , Bacău
 Alexei, M., 2005, *Atletism - tehnica probelor* , Ed. Presa Universitară Clujană, Cluj Napoca
 Rață G., 2002, *Atletism, tehnică, metodică, regulament*", Ed. Alma Mater, Bacău
 Merică, A., 1995, *Tehnica exercițiilor de atletism*, Ed. Univ. "A.I. Cuza" Iași
 Țifrea, C., 2002, *Teoria și metodică atletismului*, Editura Dareco, București
 Vorovenci C.M., 2019, *Tendințe noi în pregătirea copiilor pentru probele de semifond*, Ed. RisoPrint, Cluj Napoca

Bibliografie minimală

Ababei C., 2013, *Atletism: teorie și practică* – Ed. Alma Mater , Bacău
 Alexe, D., 2007, *Atletism. Îndrumar practico-metodic*, Ed. Pim, Iași,
 Rață G., 2002, *Atletism, tehnică, metodică, regulament*", Ed. Alma Mater, Bacău
 Vorovenci C.M., 2019, *Tendințe noi în pregătirea copiilor pentru probele de semifond*, Ed. RisoPrint, Cluj Napoca

Aplicații (Seminar / laborator / proiect) CULTURISM FITNESS	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Acomodarea treptată cu efortul, aparatura și accesoriile specifice disciplinei, învățarea realizării încălzirii pentru susținerea efortului, tipuri de priza,	6	explicația, demonstrația	
2. Mijloace, exerciții specifice de dezvoltare a musculaturii trenului superior	6	explicația, demonstrația	
3. Mijloace de dezvoltare a musculaturii trenului inferior	6	explicația, demonstrația	
4. Învățare tehnici în activități fitness cu efort aerob, step, gymball, tae-bo, pilates , spinning s.a	9	explicația, demonstrația	
5. Mijloace pentru dezvoltarea forței cu greutatea proprie	6	explicația, demonstrația	
6. Probele de aruncări (aruncarea greutății): învățarea, consolidarea și perfecționare	6	explicația, demonstrația	
7. Mijloace de optimizare a supletei	3	explicația, demonstrația	

Bibliografie

1. ALEXE N. *Antrenamentul sportiv modern*. – București: Editis, 1993
2. BAROGA, L., *Haltere și culturism*. București, Editura Sport-Turism, 1977
3. LUPU G., *Optimizarea condiției fizice : Fitness-Culturism*, Editura Alma Mater, Bacău, 2018
4. ȘERBAN, D., *SUPER FIT Esențialul în fitness și culturism*. București, Editura Runa, 2006
5. BOMPA T.O. *Periodizarea: Teoria și metodologia antrenamentului*. – București

6. DAMIAN Ș. <i>Stretching – Secretul flexibilității</i> . Grupul Editorial Corint, 2003 7. PAPILIAN V. <i>Anatomia omului</i> , Editura All, București 1998 8. UCEANU F. <i>Culturismul de performanță</i> . Editura Redis Club. 1994 9. EVANS N, MD, <i>Men s body sculpting</i> , Human Kinetics, 2004			
Bibliografie minimală			
1. LUPU G., <i>Optimizarea condiției fizice : Fitness-Culturism</i> , Editura Alma Mater, Bacau, 2018			
Aplicații (Seminar / laborator / proiect) HANDBAL	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Învățarea elementelor tehnico-tactice componente ale fazei I-a, a atacului pentru fiecare post, dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice specifice	6	Explicația, demonstrația	2 lucrări practice
Învățarea elementelor tehnico-tactice componente ale fazei a II-a a atacului pentru fiecare post	3	Explicația, demonstrația	1 lucrare practică
Învățarea elementelor tehnico-tactice componente ale fazei a III-a a atacului pentru fiecare post	3	Explicația, demonstrația	1 lucrare practică
Învățarea elementelor tehnico-tactice componente ale fazei a IV-a a atacului pentru: inter; extremă; pivot; conducător de joc, Învățarea tacticii colective în cadrul fazei a IV a și dezvoltarea calităților motrice specifice	6	Explicația, demonstrația	2 lucrări practice
Învățarea elementelor tehnico-tactice componente ale fazei I a apărării pentru fiecare post, dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice specifice	3	Explicația, demonstrația	1 lucrare practică
Învățarea elementelor tehnico-tactice componente ale fazei II - a și a III - a a apărării pentru fiecare post, dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice specifice	6	Explicația, demonstrația	2 lucrări practice
Învățarea elementelor tehnico-tactice componente ale fazei IV - a a apărării pentru fiecare post, dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice specifice	3	Explicația, demonstrația	1 lucrare practică
Învățarea tacticii colective în cadrul fazei a IV - a a apărării	6	Explicația, demonstrația	2 lucrări practice
Învățarea elementelor tehnice ale jocului portarului și dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice specifice	3	Explicația, demonstrația	1 lucrare practică
Particularități ale pregătirii fazelor de atac și apărare specifice tendințelor internaționale	3	Explicația, demonstrația	1 lucrare practică
Bibliografie			
1. Alexandru E. „Pregătire specializată într-o ramură sportivă: handbal: curs studii de masterat”, Editura Alma Mater, Bacău, 2010, ISBN 978-606-527-072-5; 310 pag., Biblioteca - Depozit - IV 3325, 3 exemplare; Biblioteca - Sala 2 - 796/A38, 2 exemplare; 2. Alexandru E., Budevici A., „ <i>Handbal – pentru copii și juniori (Teorie și metodică)</i> ”, Editura Valinex, Chișinău, 2003, ISBN:9975-9767-9-4, 211 pag.; 3. Alexandru E., „ <i>Handbal: mijloace de acționare</i> ”, Editura Performantica, Iasi, 2006, ISBN - 9737303008 9789737303004, 140 pag., Biblioteca - Depozit - III 13599 - 5 exemplare. 4. FRF - Statutul Federației Române de Handbal / <i>Regulamentul de Organizare și Desfășurare a Activităților Handbalistice</i> - http://www.frh.ro/ . 5. Șufaru C., Budevici A. <i>Metodica pregătirii handbaliștilor juniori (modelare, algoritimizare și mijloace de instruire)</i> , Ed. Valinex S.A., Chișinău, 2004, pag. 201, ISBN 9975-9800-7-4; 6. Șufaru C., Budevici A. <i>Principii științifico-metodologice ale pregătirii handbaliștilor juniori</i> , Ed. Valinex S.A., 2005, pag. 213, ISBN 9975-9891-5-2; 7. Șufaru C. , <i>Metodologia programării antrenamentului sportiv al handbaliștilor juniori II pe bază de obiective operaționale: extras din teza pentru obținerea gradului științific de doctor în științe pedagogice.</i> , Bacău: Alma Mater, 2015, pag. 140, ISBN 978-606-527-010-7;			
Aplicații (Seminar / laborator / proiect) JUDO	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Noțiuni de bază ale judoului	6	Explicația, demonstrația	3 lucrări practice
Tehnica luptei la sol (NE-WAZA)	14	Explicația, demonstrația	7 lucrare practică
Tehnica luptei în picioare (NAGE-WAZA)	22	Explicația, demonstrația	11 lucrare practică
Bibliografie			

1. Hantău, L., Popovici, V., & Goteleş, V. (1972) – Judo. Craiova: Editura Stadion. 2. Frazzei, F. F. (1972) - Judo. De la centura albă la centura neagră. Editura militară, Bucureşti. 3. Sava, M.A., Optimizarea pregătirii psihice în judo. Consideraţii teoretice, Editura Alma Mater Bacău 2014. 4. Sava, M.A., – <i>Teoria şi practica judo-ului</i> , note de curs, Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău, 2014.			
Aplicaţii (Seminar / laborator / proiect) SCHI	Nr. ore	Metode de predare	Observaţii
•Teste şi probe specifice de selecţie în schi alpin, schi fond/biatlon de performanţă de performanţă la nivelul copiilor mici. •Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice la nivelul copiilor mici care practică schiul alpin, schi fond/biatlon de performanţă. •Învăţarea elementelor tehnico-tactice specifice copiilor mici care practică schiul alpin, schi fond/biatlon de performanţă.	10 12 20	Metode de lucru în grup, individual şi frontal, ateliere de lucru.	
Bibliografie			
• Balint Gh. – „Teoria şi practica sporturilor de iarnă şi aplicaţii în discipline sportive de iarnă (în tabere de pregătire) : îndrumar de lucrări practice”, Editura Alma Mater Bacău, 2013, 100 pag. ; ISBN 978-606-527-286-6; • Balint Gh. – „Practică în sporturi de iarnă (schi-sanie). - Îndrumar lucrări practice pentru studenţi”, Editura Universităţii Bacău, 2003, 67 pag. Biblioteca - Depozit Corp B - III 12717 - 6 exemplare; • Balint Ghe., Gaspar P., Antrenamentul specific pentru pregătirea fizică pe uscat a schiorilor alpini, Editura Pim, Iaşi, 2008, ISBN 978-606-520-017-3; 90 pag.;			
Bibliografie minimală			
o Balint Gh. – „ Teoria şi practica sporturilor de iarnă şi aplicaţii în discipline sportive de iarnă (în tabere de pregătire) : îndrumar de lucrări practice ”, Editura Alma Mater Bacău, 2013, 100 pag. ; ISBN 978-606-527-286-6; • http://cadredidactice.ub.ro/balintgheorghe/files/2013/03/indrumar-de-lucrari-practice-schi-sanie-2013-final.pdf			
Aplicaţii (Seminar / laborator / proiect) FOTBAL	Nr. ore	Metode de predare	Observaţii
Învăţarea elementelor tehnice fără minge (alergările schimbările de direcţie, opririle, rostogolirile,săriturile). Dezvoltarea principalelor component ale psihomotricităţii (precizia, echilibrul, coordonarea, lateralitatea, rapiditatea mişcărilor). Învăţarea transmiterii şi intrării în posesia mingii. Învăţarea conducerii mingii. Învăţarea mişcărilor înşelătoare(driblingul) de pe loc şi din deplasare. Instruirea mijloacelor tehnico-tactice specifice jocului în atac. Instruirea mijloacelor tehnico-tactice specifice jocului în apărare.	2 4 4 2 4 6	Explicaţie, demonstraţie, repetare	
Bibliografie			
APOLZAN, D. , (1999), <i>Fotbal 2010</i> , Editată sub egida FRF, Bucureşti. CERNAIANU, C. , (2000), <i>Manualul antrenorului profesionist</i> , Editura Rotech Pro, Bucureşti. DRAGAN, D., L. , (2003), <i>Fotbalul de performanţă:structură, caracteristici</i> , Editura Universităţii din Oradea. DUMITRESCU, GH. , (2004), <i>Fotbal-terminologie</i> , Editura Universităţii din Oradea.			
Bibliografie minimală			
Aplicaţii (Seminar / laborator / proiect) TENIS			
Tehnica loviturii de forhand			
Tehnica loviturii de backhand			
Tehnica loviturii de serviciu			
Bibliografie			
1. Radu, V. (1979) - Tenis.Mica enciclopedie,Editura Sport-Turism, Bucureşti. 2. Zancu, S., (1998) – Tenis.Tactica jocului de simplu,Editura Instant Improvement,Bucuresti. 3. Bud, C., (2016) - History of tennis,Editura New chapter press,USA. 4. Ciuntea, M.L.,(2019) – Impactul tenis 10 asupra dezvoltării calităţilor motrice, Editura Risoprint,Cluj-Napoca.			
Aplicaţii (Seminar / laborator / proiect) GIMNASTICĂ	Nr. ore	Metode de predare	Observaţii
Lecţia de antrenament în gimnastica aerobică de	2 ore	• conversaţia, explicaţia, demonstraţia,	

performanță		problematizarea, observația, studiu de caz	
Tehnica și metodică predării exercițiilor din grupa A	8 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz	
Tehnica și metodică predării exercițiilor din grupa B	8 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz	
Pregătirea artistică și acompaniamentul muzical pentru începători	8 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz	
Tehnica și metodică predării exercițiilor din grupa C	8 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz	
Metodica executării și predării exercițiilor pentru pregătirea fizică la copii	8 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz	
Bibliografie			
1. Dobrescu T., Constantinescu E, 2006, Gimnastica – concepte teoretice și aplicații practice, Ed. Tehnopress, Iași; 2. Dragnea A., 1996, Antrenamentul sportiv, Ed. Didactică și pedagogică, București, 3. Bompă T., 2002, Teoria și metodologia antrenamentului, periodizarea, Ed. Ex. Ponto, Constanța, 4. Grigore V., 2001, Pregătirea artistică în gimnastica aerobă de performanță, ANEFS, București 5. Stoescu G., 2000, Gimnastica aerobă (de întreținere) și sport aerob ISPE, București 6. FRG – CNSA, Buletin oficial 1997, 1998, Aeros 2000 - 2019 7. Kulka E., 1996, A se încălzi pe muzică, EPS 261, 8. FIG, 2015, Codul de punctaj 2015-2020, FIG..			
Bibliografie minimală			
1. Dobrescu T., Constantinescu E, 2006, Gimnastica – concepte teoretice și aplicații practice, Ed. Tehnopress, Iași; 2. Stoescu G., 2000, Gimnastica aerobă (de întreținere) și sport aerob ISPE, București			
Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
NATAȚIE			
1. Teste și probe specifice de selecție în natatie la nivelul copiilor incepatori si avansati.	10 ore	Conversația euristică, demonstrația, problematizarea	
2. Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice la nivelul copiilor care practică inotul de performanță.	12 ore	Conversația euristică, demonstrația, problematizarea, studiul de caz	
3. Învățarea elementelor tehnico-tactice specifice copiilor care practică inotul de performanță.	20 ore	Conversația euristică, demonstrația, problematizarea	
Bibliografie			
1. Șalgău S. Adaptarea biologică a organismului la efortul dirijat, Ed. Edusoft, Bacău, 2007. 2. Șalgău S., Mârza D. Asistență biologică și kinetoterapie în sport, Ed. Pim, Iași, 2007 . 3. Șalgău S Natatie-Indrumar tehnico-metodic, Ed. Pim Iasi 2007.			
Bibliografie minimală			
1. Șalgău S. Adaptarea biologică a organismului la efortul dirijat, Ed. Edusoft, Bacău, 2007. 2. Șalgău S., Mârza D. Asistență biologică și kinetoterapie în sport, Ed. Pim, Iași, 2007 . 3. Șalgău S Natatie-Indrumar tehnico-metodic, Ed. Pim Iasi 2007.			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi 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	Evaluarea cunoștințelor predate la curs	Examen scris test grilă	50%
10.5. Seminar/laborator/proiect	Proiectarea și susținerea unui plan de pregătire săptămânal pentru o probă athletică la alegere	Referat	50%
10.6. Standard minim de performanță			
• Îndeplinirea standardelor de la 10.4 și 10.5 la nivel minim al notei 5			

11. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul elaborează documente de proiectare și planificare în vederea organizării și desfășurării activităților	Aplică adecvat metode și mijloace de instruire, în funcție de particularitățile de vârstă, gen și nivel de instruire,	Respectă prevederile documentelor de proiectare și planificare în cadrul activităților de antrenament sportiv pe

de antrenament sportiv, la diferite categorii de instruire.	stiluri de învățare și ritmuri individuale ale participanților. Integrează mai multe metode și mijloace în cadrul unei activități pentru a stimula atât componenta motrică, cât și cea cognitivă.	care le organizează Adaptează strategii de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora. Răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate
---	---	---

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
22.09.2025		
Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament	
22.09.2025		
Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului	
25.09.2025		



**UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN
BACĂU**
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115
Tel./Fax: +40-234/517715
www.ub.ro; e-mail: smss@ub.ro



FIȘA DISCIPLINEI

(master)

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
1.2. Facultatea	DE ȘTIINȚE ALE MIȘCĂRII, SPORTULUI ȘI SĂNĂTĂȚII
1.3. Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ
1.4. Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5. Ciclul de studii	MASTER
1.6. Programul de studii/calificarea	PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ
1.7. Forma de învățământ	ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Reziliență cibernetică				
2.2. Titularul activităților de curs	Conferențiar universitar dr. Nicolae-Lucian VOINEA				
2.3. Titularul activităților de seminar	-				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	C
2.7. Regimul disciplinei	Categoria formativă a disciplinei* DF – Discipline fundamentale; DS – Discipline de specializare; DC – Discipline complementare				DC
	Categoria de opționalitate a disciplinei*: DOB - obligatorie, DOP - opțională, DFA - facultativă				DOB

*Codificare conform standardului specific programului de studii

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	1	3.2. Curs	1	3.3. Seminar/Laborator/Proiect	-
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	14	3.5. Curs	14	3.6. Seminar/Laborator/Proiect	-

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	9
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	-
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	-
Tutoriat	-
Examinări	2
Alte activități (precizați):	-

3.7. Total ore studiu individual	11	Procent maxim online:	Curs: 28,57%	Aplicații: 28,57%
3.8. Total ore pe semestru	25			
3.9. Numărul de credite	1			

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	•
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	•

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	•
6.2. Competențe transversale	• Capacitatea de a cerceta și a lucra în echipe interdisciplinare, în vederea creșterii capacității de performanță a sportivilor.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Cunoașterea și dobândirea abilităților de utilizare a principalelor concepte de securitate - principiile protecției datelor precum și abilitatea de a recunoaște un atac cibernetic.
7.2. Obiectivele specifice	• Înțelegerea naturii amenințărilor de securitate. • Abilitatea de a recunoaște și a preveni amenințările de securitate. • Abilitatea de a implementa modalități de comunicare securizată. • Implementarea măsurilor elementare de protecție a sistemelor.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Introducere în reziliența cibernetică • Fundamentele rezilienței cibernetice • Securizarea rețelelor	2	prelegere	1 prelegere
• Tipuri de atacuri • Tehnologii pentru asigurarea securității cibernetice	2	prelegere	1 prelegere
• Securitatea cibernetică a dispozitivelor mobile • Tipuri de sisteme de operare pentru dispozitivele mobile • Vulnerabilități ale sistemelor de operare mobile	2	prelegere	1 prelegere
• Metode de securizare ale dispozitivelor mobile • Utilitare pentru analiza dispozitivelor mobile • Elemente de forensic ale dispozitivelor mobile	2	prelegere	1 prelegere
• Securitatea cibernetică a sistemelor informatice • Definiția unui sistem informatic • Explicarea suprafețelor vulnerabile ale unui sistem informatic • Asigurarea securității sistemului informatic la nivel de aplicație	2	prelegere	1 prelegere
• Asigurarea securității sistemului la nivel de rețea • Asigurarea securității sistemelor informatice la nivelul utilizatorului	2	prelegere	1 prelegere
Examinare • Susținerea proiectelor conform temelor alese	2	-	evaluare
Bibliografie			
• Bitdefender Endpoint Security Tools for Windows User's Guide; https://www.bitdefender.com/business/support/en/77209-36338-windows.html • T.A. Johnson , “Cybersecurity: Protecting Critical Infrastructures from Cyber Attack and Cyber Warfare” , CRC Press, 2015. • K. Zetter, “Countdown to Zero Day: Stuxnet and the Launch of the World's First Digital Weapon”, 2015			

- Bruce J. Bakis, Edward D. Wang, Building a National Cyber Information-Sharing Ecosystem, 2017, <https://www.mitre.org/>
- WM ARTHUR CONKLIN, GREGORY WHITE; CompTIA Security; 2021, <https://www.comptia.org/home>
- Cameron Malin, Malware Forensics Field Guide for Windows Systems_ Digital Forensics Field Guides, Elsevier 2012
- Eduard Amoroso; Practical Handbook and Reference Guide for the Working Cyber Security Professional, 2017; <https://cyber.nyu.edu/profile/edward-amoroso/>
- Vasile Mitrea, Horatiu Nistor; Curs securitate cibernetică; 2020

Bibliografie minimală

- Bitdefender Endpoint Security Tools for Windows User's Guide; <https://www.bitdefender.com/business/support/en/77209-36338-windows.html>

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
•			
•			
•			
Bibliografie			
•			
Bibliografie minimală			
•			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- Conținutul disciplinei corespunde curriculei din alte centre universitare, din țară sau Uniunea Europeană.
- <https://it.wisc.edu/wp-content/uploads/Cybersecurity-Risk-Managment-Implementation-Plan.pdf>
- <https://dodcio.defense.gov/Portals/0/Documents/Cyber/CyberDis-ImpPlan.pdf>

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Cunoașterea și explicarea conceptelor de reziliență cibernetică	Proiect scris/virtual	100%
10.5. Seminar/laborator/proiect			
10.6. Standard minim de performanță			
• Cunoașterea noțiunilor de baza din reziliență cibernetică			

11. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
• Studentul/absolventul deține cunoștințe fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării științifice.	• Identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului în vederea creșterii capacității de performanță a sportivilor. • Colaborează eficient în echipe multidisciplinare, contribuind la dezvoltarea de strategii integrate pentru optimizarea performanței sportivilor.	• Propune soluții inovatoare și bazate pe dovezi pentru îmbunătățirea performanței sportive. • Manifestă obiectivitate și rigoare științifică în analiza datelor, în argumentația logică și în aplicarea intervențiilor specifice domeniului. • Respectă normele eticii și integrității în cercetare.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
19.09.2025	Conf. univ. dr. Nicolae-Lucian VOINEA	-

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
22.09.2025	Conf. univ. dr. Constantin ȘUFARU

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
25.09.2025	Conf. univ. dr. Dan-Iulian ALEXE



UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115
Tel./Fax: +40-234/517715
www.ub.ro; e-mail: smss@ub.ro



FIȘA DISCIPLINEI (master)

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău
1.2. Facultatea	de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii	Master
1.6. Programul de studii/calificarea	Performanță Sportivă / Antrenor
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	MODELARE ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DE PERFORMANȚĂ				
2.2. Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr.abilitat Balint Gheorghe				
2.3. Titularul activităților de seminar	Lector univ.dr. Pavel Silviu Ioan				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	C
2.7. Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei* DF – Discipline fundamentale; DS – Discipline de specializare; DC – Discipline complementare				DF
	Categorია de opționalitate a disciplinei*: DOB - obligatorie, DOP - opțională, DFA - facultativă				DOB

*Codificare conform standardului specific programului de studii

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. Curs	1	3.3. Seminar/Laborator/Proiect	1
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	3.5. Curs	14	3.6. Seminar/Laborator/Proiect	14

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	21
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20
Tutoriat	20
Examinări	4
Alte activități (precizați): Referat	4

3.7. Total ore studiu individual	97			
3.8. Total ore pe semestru	125	Procent maxim online:	Curs: 35%	Aplicații:
3.9. Numărul de credite	5			

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 condiționată de art. 20 din <i>Codul universitar al drepturilor</i>
--------------------------------	---

	și obligațiilor studentului din Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău: - participarea fără a fi sub influența băuturilor alcoolice sau a altor substanțe interzise; - folosirea unui limbaj și un comportament adecvat mediului universitar; - adoptarea unei ținute vestimentare decentă. Nu sunt admiși studenții care se prezintă în pantaloni scurți, tricouri inscripționate cu mesaje vulgare, fuste sau rochii prea scurte sau decolteuri provocatoare.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	Prezența la seminar este condiționată de art. 20 din Codul universitar al drepturilor și obligațiilor studentului din Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău: - participarea fără a fi sub influența băuturilor alcoolice sau a altor substanțe interzise; - folosirea unui limbaj și un comportament adecvat mediului universitar; - adoptarea unei ținute vestimentare decentă. Nu sunt admiși studenții care se prezintă în pantaloni scurți, tricouri inscripționate cu mesaje vulgare, fuste sau rochii prea scurte sau decolteuri provocatoare.

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	• Identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în activitățile de sport de performanță. • Conceperea și prezentarea unor modele specifice în activitățile de sport de performanță; • Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice disciplinei.
6.2. Competențe transversale	• Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Formarea capacității de a aplica conceptul de modelare în sportul de performanță.
7.2. Obiectivele specifice	• Formarea capacității pentru studiu individual și autoperfecționare (learning to learn). • Formarea capacității de asimilare și stăpânire a cunoștințelor teoretice fundamentale ale disciplinei; • Formarea capacității de a aplica cunoștințele teoretice în practică; • Formarea capacității de comunicare teoretică, practică și nonverbală; • Formarea capacității morale de a fi etic și echitabil.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Definirea conceptelor de model – modelare. Tipuri. Clasificare.	2	Verbale (<i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
• Modelarea educației fizice și sportului – Axiome.	2	Verbale (<i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
• Educația fizică și sportul de performanță – fenomen social la nivel național.	3	Verbale (<i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	
• Educația fizică și sportul de performanță – sistem cibernetic (ierarhizat).	3	Verbale (<i>expunerea</i> : explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual), PowerPoint;	

• Modele operaționale în educație fizică și sport de performanță.	2	Verbale (expunerea: explicația, prelegerea; conversația: studiul individual), PowerPoint;	
• Modelarea pe baze informatice în educație fizică și sport de performanță.	2	Verbale (expunerea: explicația, prelegerea; conversația: studiul individual), PowerPoint;	

Bibliografie

1. Ghenadi V., Grapă F.; Balint Gh. „*Educație Fizică și Sport – Fenomen Social. Abordare axiomatică.*”, Editura Alma Mater, Bacău, 2002, ISBN 973-8392-53-5.; 156 pag.;
2. Ghenadi V., Grapă F.; Mârza D. „*Model și modelare în voleiul de performanță*”, Editura Plumb, Bacău, 1994, ISBN - 973-9150-25-X, 78 pag., [Biblioteca - Depozit](#) - II 33133 – 22 exemplare;
3. Alexandru E. „*Principii ale modelării antrenamentului în handbal-juniori I*”, Editura Tehnopress, Iași, 2005, ISBN 9737022769, 159 pag., Corp_B - III 13196, 5 exemplare;
4. Dobrescu T. „*Modelarea în gimnastica aerobică de performanță*”, Editura Tehnopress, Iași 2005, ISBN 973-702-279-3, 213 pag., [Biblioteca - Depozit](#) III 13611- 4 exemplare.

Bibliografie minimală

1. Ghenadi V., Grapă F.; Balint Gh. „*Educație Fizică și Sport – Fenomen Social. Abordare axiomatică.*”, Editura Alma Mater, Bacău, 2002, ISBN 973-8392-53-5.; 156 pag.;
2. Ghenadi V., Grapă F.; Mârza D. „*Model și modelare în voleiul de performanță*”, Editura Plumb, Bacău, 1994, ISBN - 973-9150-25-X, 78 pag., [Biblioteca - Depozit](#) - II 33133 – 22 exemplare.

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Educația fizică și sportul de performanță – fenomen social la nivel național.	2	Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.	
• Educația fizică și sportul de performanță – sistem cibernetic (ierarhizat).	2		
• Modele operaționale în educație fizică și sport de performanță.	4		
• Modelarea pe baze informatice în educație fizică și sport de performanță.	6		

Bibliografie

1. Ghenadi V., Grapă F.; Balint Gh. „*Educație Fizică și Sport – Fenomen Social. Abordare axiomatică.*”, Editura Alma Mater, Bacău, 2002, ISBN 973-8392-53-5.; 156 pag.;
2. Ghenadi V., Grapă F.; Mârza D. „*Model și modelare în voleiul de performanță*”, Editura Plumb, Bacău, 1994, ISBN - 973-9150-25-X, 78 pag., [Biblioteca - Depozit](#) - II 33133 – 22 exemplare;
3. Alexandru E. „*Principii ale modelării antrenamentului în handbal-juniori I*”, Editura Tehnopress, Iași, 2005, ISBN 9737022769, 159 pag., Corp_B - III 13196, 5 exemplare;
4. Dobrescu T. „*Modelarea în gimnastica aerobică de performanță*”, Editura Tehnopress, Iași 2005, ISBN 973-702-279-3, 213 pag., [Biblioteca - Depozit](#) III 13611- 4 exemplare.

Bibliografie minimală

1. Balint Gh. „*Modelare în educație fizică și sport de performanță – Curs listat*”, Curs pentru studenții AMCTL și PS, 2015, 58 pag.;
2. Ghenadi V., Grapă F.; Balint Gh. „*Educație Fizică și Sport – Fenomen Social. Abordare axiomatică.*”, Editura Alma Mater, Bacău, 2002, ISBN 973-8392-53-5.; 156 pag.;
3. Ghenadi V., Grapă F.; Mârza D. „*Model și modelare în voleiul de performanță*”, Editura Plumb, Bacău, 1994, ISBN - 973-9150-25-X, 78 pag., [Biblioteca - Depozit](#) - II 33133 – 22 exemplare.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- Conținutul disciplinei răspunde necesității de cunoaștere a metodicii Domeniului Știința Sportului și Educației Fizice și a elementelor fundamentale necesare pentru a putea opera cu exercițiul fizic, mijlocul de bază al activității practice.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	• <i>Colocviul va consta în prezentarea referatului.</i>	Colocviu	65%

	• <u>Evaluarea colocviului se va face de către titularul activităților de curs.</u>		
10.5. Seminar/laborator/ proiect	<i>Elaborarea unui referat (pe suport magnetic și hârtie) care trebuie să conțină un model de pregătire pentru activități specifice sportului de performanță.</i> <u>Evaluarea referatului se va face de către titularul activităților de seminar.</u>	Referat	35%
10.6. Standard minim de performanță			
• Prezența 100% la seminar; • Promovarea referatului cu minim nota 5 (cinci); • Promovarea colocviului cu minim nota 5 (cinci). În cazul în care studentul nu obține la colocviu minim nota 5 (cinci), nota finală la disciplină va fi considerată nota obținută la colocviu.			

11. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
• Studentul/absolventul identifică factorii care influențează învățarea în educație fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea. • Cunoaște modelele teoretice și aplicative relevante pentru organizarea și desfășurarea activităților de antrenament sportiv. Studentul/absolventul elaborează documente de proiectare și planificare în vederea organizării și desfășurării activităților motrice, la diferite categorii de instruire. • Studentul/absolventul elaborează documente de proiectare și planificare în vederea organizării și desfășurării activităților de antrenament sportiv, la diferite categorii de instruire. • Aplică metode și mijloace de instruire specifice educației fizice și activităților extracurriculare, în acord cu particularitățile subiecților, pe grupe de vârstă, în diferite medii. Deține un bagaj variat de cunoștințe privind ansamblul metodelor și mijloacelor care se utilizează în activitățile de antrenament sportiv, particularitățile și avantajele fiecărei metode în contextul dezvoltării motrice și cognitive. • Cunoaște particularitățile subiecților în ceea ce privește dezvoltarea fizică, psihică și motrică în funcție de grupe de vârstă și nivel de pregătire. • Studentul/absolventul cunoaște, înțelege și aplică principiile biomecanicii și fiziologiei efortului pentru identificarea celor mai frecvente erori în execuția mișcărilor, în funcție de sport sau activitate fizică practică. • Studentul/absolventul cunoaște la nivel avansat noțiuni/informații	• Utilizarea tehnicilor de comunicare eficientă pentru a motiva elevii în procesul de învățare. • Aplicarea unor strategii diferențiate de predare pentru a sprijini elevii cu ritmuri de învățare diferite. • Crearea unor programe individualizate de antrenament sau instruire pentru maximizarea progresului elevilor. • Aplică adecvat metode și mijloace de instruire, în funcție de particularitățile de vârstă, gen și nivel de instruire, stiluri de învățare și ritmuri individuale ale participanților. • Integrează mai multe metode și mijloace în cadrul unei activități pentru a stimula atât componenta motrică, cât și cea cognitivă. • Evaluează eficiența metodelor în raport cu obiectivele urmărite (motricitate, coordonare, atenție, etc.). • Creează contexte atractive și variate de învățare prin utilizarea unor metode care susțin implicarea activă a participanților. • Identifică diferențele individuale în ceea ce privește dezvoltarea fizică, cognitivă și motrică. • Personalizează exercițiile și metodele de lucru în funcție de particularitățile fiecărei grupe de vârstă, modifică sarcinile motrice în funcție de capacitățile reale ale practicanților (intensitate, durată, complexitate). • Identifică avantajele și limitările fiecărui tip de spațiu de instruire. • Manifestă creativitate în folosirea elementelor specifice fiecărui mediu pentru diversificarea și îmbogățirea experienței de învățare. • Analizează postura și aplică tehnici de corectare posturală și ajustare a	• Își asumă responsabilitatea pentru îmbunătățirea continuă a procesului de predare și învățare în educația fizică și sport. • Creează un mediu de învățare incluziv și favorabil dezvoltării competențelor fizice și psihomotrice. • Dezvoltă inițiativă pentru utilizarea tehnologiilor moderne în susținerea procesului educațional sportiv. • Respectă prevederile documentelor de proiectare și planificare în cadrul activităților de antrenament sportiv pe care le organizează. • Alege cele mai potrivite metode și forme de organizare, în funcție de contextul motric și de participanți. • Selectează și adaptează modelele teoretice și metodologice potrivite contextului motric. • Gestionează resursele și timpul în funcție de obiectivele stabilite. • Își asumă responsabilitatea în proiectarea și organizarea activităților de antrenament sportiv, adaptate nevoilor și nivelului participanților, în condiții de siguranță și eficiență. • Analizează și decide selecția, organizarea și adaptarea conținutului și metodelor didactice în activitățile de antrenament sportiv. • Integrează elemente inovative în procesul de proiectare și desfășurare a activităților sportive. • Contribuie la formarea unor comportamente motrice sănatoase și active în rândul participanților. • Își asumă responsabilitatea pentru prevenirea accidentărilor prin corectarea tehnicilor de mișcare. • Promovează o cultură a siguranței și sănătății în practicile de antrenament și educație fizică. • Își asumă responsabilitatea pentru selectarea și utilizarea adecvată, în

relevante din domeniului Știința sportului și educației fizice cu aplicativitate în diferite contexte și condiții de lucru.	mișcărilor în timpul activităților fizice. • Evaluează și adoptă exerciții pentru a elimina mișcărilor dăunătoare și a optimiza tehnica de execuție. • Selectează, combină și utilizează adecvat cunoștințele dobândite, în diferite contexte și în condiții cu eficiență crescută.	diferite contexte și în condiții, a noțiunilor/informații însușite.
---	--	---

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
25.09.2025	Prof.univ.dr.abilitat Balint Gheorghe	Lector univ.dr. Pavel Silviu Ioan

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
22.09.2025	Conf.univ.dr. Șufaru Constantin

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
25.09.2025	Conf.univ.dr. Alexe Dan Iulian



**UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN
BACĂU**
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115
Tel./Fax: +40-234/517715
www.ub.ro; e-mail: smss@ub.ro



FIȘA DISCIPLINEI

(master)

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
1.2. Facultatea	DE ȘTIINȚE ALE MIȘCĂRII, SPORTULUI ȘI SĂNĂTĂȚII
1.3. Departamentul	DE KINETOTERAPIE ȘI TERAPIE OCUPAȚIONALĂ
1.4. Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5. Ciclul de studii	MASTER
1.6. Programul de studii/calificarea	PERFORMANTA SPORTIVA
1.7. Forma de învățământ	ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Noțiuni de integritate academică				
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. LUPU GABRIEL STĂNICĂ				
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. LUPU GABRIEL STĂNICĂ				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	C
2.7. Regimul disciplinei	Categoria formativă a disciplinei* DF – Discipline fundamentale; DS – Discipline de specializare; DC – Discipline complementare				DC
	Categoria de opționalitate a disciplinei*: DOB - obligatorie, DOP - opțională, DFA - facultativă				DOB

*Codificare conform standardului specific programului de studii

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	1	3.2. Curs	1	3.3. Seminar/Laborator/Proiect	1
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	3.5. Curs	14	3.6. Seminar/Laborator/Proiect	14

Distribuția fondului de timp pe semestru:	72 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20
Tutoriat	10
Examinări	2
Alte activități (precizați):	-

3.7. Total ore studiu individual	72			
3.8. Total ore pe semestru	28	Procent maxim online:	Curs: 28,57%	Aplicații: 28,57%
3.9. Numărul de credite	4			

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	• Amfiteatru , retroproiector
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	• -

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	C.7. Motivează sportivii C.8. Oferă feedback constructive C.12. Monitorizează comportamentul elevului
6.2. Competențe transversale	CT3.Capacitatea de a cerceta și a lucra în echipe interdisciplinare, în vederea creșterii potențialului funcțional al persoanelor. Valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice și de cercetare

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Consolidarea cunoștințelor studenților masteranzi cu aspectele și conceptele privind etica și integritatea academică • Aprofundarea aspectelor specifice eticii și integrității academice în perspectiva aplicării lor în dezvoltarea unei cariere profesionale responsabile bazată pe profesionalism și conduita morală.
7.2. Obiectivele specifice	• Constientizarea importanței deosebite a eticii în vederea dezvoltării personale și profesionale • Însușirea teoriilor etice și deontologice în domeniul educațional a problematicii eticii și integrității academice în cercetarea științifică și diseminarea rezultatelor • Argumentarea rolului existenței unui cod deontologic în educație • Dobândirea cunoștințelor necesare pentru înțelegerea, respectarea, elaborarea, implementarea codurilor de etică și integritate profesională

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Noțiuni introductive. Despre etică și integritate. Aspecte ale conceptului de integritate ; Integritatea personală - principii, valori morale, recunoaștere sociala.	2	Prelegerea, expunerea, conversatia	
• Cunoaștere.Cercetare. Plus valoare. Elemente esențiale ale cercetării științifice. Etică și integritate academică, Deontologia cercetării. Cercetătorul științific.	2	Prelegerea, expunerea, conversatia	
• Consecințe sociale ale curențelor de integritate academică. Despre plagiat . dreptul de autor și proprietate intelectuală.	2	Prelegerea, expunerea, conversatia	
• Deontologie și desăvârșire profesională bazată pe conduita morală și standarde de integritate	2	Prelegerea, expunerea, conversatia	
• Codurile etice profesionale; interpretări și sancțiuni; Probleme etice	2	Prelegerea, expunerea, conversatia	Lectură recomandată: lectura codurilor etice profesionale specifice fiecărei specializări
• Corupția și transparența în instituții – concept, prevenire, combatere; Favoritism.Conflictul de interese;	2	Prelegerea, expunerea, conversatia	
• Educatia, proces continuu etic si nediscriminatoriu	2	Prelegerea, expunerea, conversatia	
Bibliografie			
1. Boncu, S. (2000). <i>Devianța tolerată</i> . Iași: Editura Universității Al. I. Cuza 2. Constantinescu, M. & Mureșan, V., (2013). <i>Instituționalizarea eticii -mecanisme și instrumente</i> ; Editura			

Universității din București, București 3. Lupu G., Larion A., (2021), <i>Notiuni de integritate academica</i>, Ed. Ovidius Constanta, 4. Miroiu, M., Blebea N., (2001), <i>Introducere în etica profesională</i>, Editura Trei 5. Olaru, B. Holman, A. (coord.). (2015). <i>Contribuții la psihologia morală: evaluări ale rezultatelor și noi cercetări empirice</i>. București: Editura Prouniversitaria 6. Ioan, B., Astărăstoie, V. (2013). (ed.). <i>Dileme etice la finalul vieții</i>, Iași: Editura Polirom 7. Rădulescu, St. M., (2007), <i>Metodologia cercetării științifice</i>, Editura Didactică și Pedagogică, București, 8. Sârbu, T., (2005), <i>Etică: valori și virtuți morale</i>, Editura Societății Academice „Matei Teiu Botez“, Iași 9. Singer, P., (2006), <i>Tratat de etică</i>, Editura „Polirom“, Iași 10. Șercan, E. (2017). <i>Fabrica de doctorate sau cum se surpă fundamentele unei nații</i>, Editura Humanitas, București <i>Standarde de integritate in invatamantul universitar</i>, editie on line, 2011, București Legea 1/2011; legea 204/2016. https://www.ccea.ro/etica-si-integritate-academica https://notonlyfairplay.pixel-online.org/files/guideline/_RO_Education%20for%20an%20Ethic%20Based%20Sport.pdf			
Bibliografie minimală			
• Lupu G., Larion A. <i>Notiuni de integritate academica</i> , Ed. Ovidius Constanta, 2021			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Aspecte ale conceptului de integritate; Integritatea personală - principii, valori morale, recunoaștere socială.	2	Explicatie, comunicare , discuții interactive	
• Cunoaștere.Cercetare. Plus valoare. Elemente esențiale ale cercetării științifice. Etică și integritate academică, Deontologia cercetării. Cercetătorul științific.probleme etice ale cercetării și publicării.	2	Explicatie, comunicare , discuții interactive	
• Consecințe sociale ale curențelor de integritate academică. Despre plagiat. dreptul de autor și proprietate intelectuală. Creativitate și originalitate în cercetare- abordare deontologică	2	Explicatie, comunicare , discuții interactive	
• Deontologie și desăvârșire profesională bazată pe conduita morală și standarde de integritate	2	Explicatie, comunicare , discuții interactive	
• Codurile etice profesionale; interpretări și sancțiuni; Probleme etice. Mijloace de promovare a integrității academice în mediul universitar	2	Explicatie, comunicare , discuții interactive	
• Corupția si transparenta in institutii – concept, prevenire, combatere; Corupția. Favoritismul.Conflictul de interese; Copiatul la examene/Plagiatul	2		
• Educația, proces continuu etic și nediscriminatoriu, în conformitate cu valorile și principiile europene. Mijloace de promovare a integrității academice în mediul universitar	2	Explicatie, comunicare , discuții interactive	
Bibliografie			
1. Ariely, D. (2012). <i>Adevărul (cinstit) despre necinste. Cum îi mințim pe toți dar mai ales pe noi înșine</i>. București: Editura Publică 2. Boncu, S. (2000). <i>Devianța tolerată</i>. Iași: Editura Universității Al. I. Cuza 3. Constantinescu, M. & Mureșan, V., (2013). <i>Instituționalizarea eticii -mecanisme și instrumente</i>; Editura Universității din București, București 4. Ioan, B., Astărăstoie, V. (2013). (ed.). <i>Dileme etice la finalul vieții</i>, Iași: Editura Polirom 5. Rădulescu, St. M., (2007), <i>Metodologia cercetării științifice</i>, Editura Didactică și Pedagogică, București, 6. Singer, P., (2006), <i>Tratat de etică</i>, Editura „Polirom“, Iași 7. Șercan, E. (2017). <i>Fabrica de doctorate sau cum se surpă fundamentele unei nații</i>, Editura Humanitas, București <i>Standarde de integritate in invatamantul universitar</i>, editie on line, 2011, București Legea 1/2011; legea 204/2016. https://www.ccea.ro/etica-si-integritate-academica/ https://notonlyfairplay.pixelonline.org/files/guideline/_RO_Education%20for%20an%20Ethic%20Based%20Sport.pdf			

Bibliografie minimală

1. Singer, P. (2017). *Altruismul eficient. Ghid pentru o viață trăită în mod etic*. București: Editura Litera
2. Rădulescu, St. M., (2007), *Metodologia cercetării științifice*, Editura Didactică și Pedagogică, București,

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- Explicatie, comunicare , discuții interactive

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs		Examinare oral	50%
10.5. Seminar/laborator/proiect	Participare activa la seminare Prezentare referat din tematica indicata in fata auditoriului (grupe)		10% 40%
10.6. Standard minim de performanță			
• Nota la examinarea orala minim 5 – 3pct • Participare activa la seminare - 1pct • Prezentarea referatului evaluat cu nota 5 - 1pct			

11. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
• Studentul/absolventul deține cunoștințe fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării științifice.	• Oferă feedback specific și adaptat nivelului de recuperare și participare activă a pacientului • Utilizează și aplică instrumente de evaluare pentru a oferi un feedback precis și relevant. • Identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului în vederea creșterii capacității de performanță a sportivilor. • Colaborează eficient în echipe multidisciplinare, contribuind la dezvoltarea de strategii integrate pentru optimizarea performanței sportivilor.	• Își asumă responsabilitatea pentru utilizarea unui feedback obiectiv și motivant în procesul educațional și sportiv. • Dezvoltă inițiative pentru integrarea tehnologiilor moderne în oferirea unui feedback instantaneu și personalizat. • Își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor, pe baza noțiunilor fundamentale dobândite. • Propune soluții inovatoare și bazate pe dovezi pentru îmbunătățirea performanței sportive. • Manifestă obiectivitate și rigoare științifică în analiza datelor, în argumentația logică și în aplicarea intervențiilor specifice domeniului. • Respectă normele eticii și integrității în cercetare.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
22.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
22.09.2025	Conf.univ.dr. Șufaru Constantin

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
25.09.2025	Conf.univ.dr. Alexe Dan Iulian



FIȘA DISCIPLINEI (master)

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău
1.2. Facultatea	Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Master
1.6. Programul de studii/calificarea	Performanța Sportivă
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Constante fiziologice în efortul fizic dirijat în sportul de performanță				
2.2. Titularul activităților de curs	Prof. univ dr. ACSINTE ALEXANDRU				
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof. univ dr. ACSINTE ALEXANDRU				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E
2.7. Regimul disciplinei	Categorii formative a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DD
	Categorii de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	3.2. Curs	1	3.3. Seminar/Laborator/Proiect	1
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	42	3.5. Curs	14	3.6. Seminar/Laborator/Proiect	14

Distribuția fondului de timp pe semestru:	Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	40
Tutoriat	4
Examinări	20
Alte activități (precizați):	

3.7. Total ore studiu individual	83			
3.8. Total ore pe semestru	42	Procent maxim online:	Curs: 25%	Aplicații: 25%
3.9. Numărul de credite	125			

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	• Studenții nu se vor prezenta la prelegeri, seminarii/laboratoare cu telefoanele mobile deschise. De asemenea, nu vor fi tolerate convorbirile telefonice în timpul cursului, nici părăsirea de către studenți a sălii de curs în vederea preluării apelurilor telefonice personale; • Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar/laborator întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional;
--------------------------------	---

5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	Termenul predării lucrării de seminar este stabilit de titular de comun acord cu studenții. Nu se vor accepta cererile de amânare a acestuia pe motive altfel decât obiectiv întemeiate. De asemenea, pentru predarea cu întârziere a lucrărilor de seminar/laborator-proiect, titularul va stabili o depunere pentru fiecare zi de întârziere.
---	---

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	C.1. Acordă sprijin elevilor și studenților în procesul de învățare C.2. Adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor și studenților C.3. Aplică strategii didactice C.4. Aplică managementul riscurilor în domeniul sportiv C.6. Evaluează progresul școlar al elevilor și studenților C.7. Motivează sportivii C.8. Oferă feedback constructiv C.9. Oferă instruire în domeniul sportiv C.11. Planifică programul de pregătire sportivă C.12. Monitorizează comportamentul elevului C.14. Pregătește conținutul lecției
6.2. Competențe transversale	CT.1. Abilitatea de sintetizare, integrare și aplicare a cunoștințelor și informațiilor relevante ale domeniului, în activitatea sportivă de performanță și înaltă performanță; CT.2. Capacitatea de selecție, combinare și utilizare adecvată, în diferite contexte și în condiții de eficiență crescută, a cunoștințelor teoretice și abilităților practice specifice domeniului, în activitatea sportivă de performanță și înaltă performanță; CT.3. Capacitatea de a cerceta și a lucra în echipe interdisciplinare, în vederea creșterii capacității de performanță a sportivilor.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Formarea abilității de alcătuire, aplicare și monitorizare a unui program cu scopuri și obiective bine precizate, utilizându-se exerciții și metode adecvate disciplinei.
7.2. Obiectivele specifice	Abilitatea de a aplica în mod corect și adecvat etapele procesului instructiv-educativ (învățare, consolidare, perfecționare, evaluare motrică), în strânsă colaborare cu elevul/sportivul /grupul/organizația, incluzând: observația, evaluarea, identificarea nevoilor de mișcare și de performanță, formularea scopurilor, planificarea, implementarea intervenției și evaluarea rezultatelor, pentru a facilita participarea activă, conform opțiunii acestora;

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Surse energetice în efort	2 ore;	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatură corespunzătoare (calculator, video proiector, televizor)	
Funcția respiratorie – aspecte generale	2 ore;	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatură corespunzătoare (Laptop, tablă inteligentă etc).	
Funcția circulatorie – considerente generale	2 ore	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatură corespunzătoare (Laptop, tablă inteligentă etc).	
Performanța sportivă – particularități fiziologice	4 ore;	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatură corespunzătoare (Laptop, tablă inteligentă etc).	
Modalități de evaluare a capacității de performanță	2 ore	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatură corespunzătoare (Laptop, tablă inteligentă etc).	
Modificări ale sângelui în efort	2 ore	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatură corespunzătoare (Laptop, tablă inteligentă etc).	

Bibliografie			
• Acsinte Alexandru – Handbal, Noțiuni generale de fiziologie a handbalului de performanță, Ed. Media TM, Bacău 2000 ; • Acsinte Alexandru – Particularități psihofiziologice ale handbalului de performanță, Ed. Alma Mater, Bacău, 2003; • Acsinte Alexandru – Dinamica unor parametric fiziologici și biochimici în sportul de performanță, Ed. Performantica, Iași., 2007; • Alexandru Eftene – Educarea și dezvoltarea capacităților psihomotrice, Vol II, Ed. PIM, Iași, 2007;			
Bibliografie minimală			
Acsinte Alexandru – Dinamica unor parametric fiziologici și biochimici în sportul de performanță, Ed. Performantica, Iași., 2007;			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Metode de determinare a dinamicii parametrilor respiratori în efort	2	Explicația, demonstrația	
Volumele respiratorii. Modificări în efortul fizic.	2	Explicația, demonstrația	
Metode și dispozitive folosite în determinarea parametrilor echilibrului acido-bazic în condiții de antrenament sportiv	2	Explicația, demonstrația	
Diagrama (Nomograma) Siggaard-Andersen; semnificație	2	Explicația, demonstrația	
Funcția circulatorie, explorarea cardiovasculară, dinamica parametrilor circulatori specifică sportului de performanță	2	Explicația, demonstrația	
Relația, Tensiune arterială – Frecvența cardiacă în efortul fizic dirijat; semnificație	2	Explicația, demonstrația	
Modalități de evaluare a capacității de performanță	2	Explicația, demonstrația	

Bibliografie			
• Acsinte Alexandru – Biochemical and physiological changes in handball players during a specific high intensity training programme, EHF Periodical, 1 / 2004, pg. 58-62; • Acsinte Alexandru – Modificări fiziologice determinate de efortul fizic în condiții de stress competițional, TEZĂ DE DOCTORAT, Universitatea "AL. I. CUZA, " Iași, 2002; • Acsinte Alexandru – Particularitati psihofiziologice ale jocului de handbal, Ed. Alma Mater, Bacau, 2003; • Alexandru Eftene – Educarea și dezvoltarea capacităților psihomotrice, Vol I, II, Ed. PIM, Iași, 2007; • Kenney, L. W., Wilmore, H., J., Costill, L., D. – Physiology of Sport and Exercise, Human kinetice, 2015. • (1) (PDF) Essentials in the diagnosis of acid-base disorders and their high altitude application (researchgate.net) • Blood Pressure & Heart Rate: Relationship & Differences (verywellhealth.com)			
Bibliografie minimală			
•			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

• Conținuturile disciplinei permit selectarea cunoștințelor teoretice și practice relevante pentru realizarea unui raționament corect de elaborare și evaluare a calității unor programe concepute pe baza informațiilor specifice disciplinei.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs		Test scris	50%
10.5. Seminar/laborator/proiect	• Prezență 100%	• Verificare pe parcurs	• 50%
10.6. Standard minim de performanță			
• Nota 5 pentru prezenta la curs • Nota pentru conceperea referatelor: 5 - in cadrul seminariilor.			

11. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul/absolventul înțelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fizice. Cunoaște metode și tehnici de	Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportului.	Își asumă responsabilitatea în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în sport.

evaluare somatică, funcțională, motrică (probe de control, teste standardizate, observație sistematică, fișe de observație, fișe de activitate).	Argumentează importanța cunoașterii anatomiei și fiziologiei organismului uman în general, și solicitările acestuia în timpul efortului fizic, în mod special. Utilizează corect și în siguranță probele și testele standardizate, adaptându-le la vârstă, nivel de pregătire și condițiile de lucru.	Adaptează strategii de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora.
--	---	---

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
22.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
22.09.2025	Conf.univ.dr. Șufaru Constantin

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
25.09.2025	Conf.univ.dr. Alexe Dan Iulian



UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății

Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115

Tel./Fax: +40-234/517715

www.ub.ro; e-mail: smss@ub.ro



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău
1.2. Facultatea	Științe ale Mișcării Sportului și Sănătății
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5. Ciclul de studii	Masterat
1.6. Programul de studii/calificarea	Performanță sportivă
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Dirijarea științifică a antrenamentului sportiv				
2.2. Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Radu Ababei				
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. Radu Ababei				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	EXAMEN
2.7. Regimul disciplinei	Categoriza formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				DSI
	Categoriza de opționalitate a disciplinei: DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DO

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. Curs	1	3.3. Seminar/Laborator/Proiect	1
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	3.5. Curs	14	3.6. Seminar/Laborator/Proiect	14

Distribuția fondului de timp

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	27
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	28
Tutoriat	10
Examinări	4
Alte activități (precizați):	26

3.7. Total ore studiu individual	97			
3.8. Total ore pe semestru	125	Procent maxim online:	Curs: 28,57%	Aplicații: 28,57%
3.9. Numărul de credite	5			

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	Studentii se vor prezenta la prelegeri, cu telefoanele mobile puse pe modul silențios. Va fi permisă părăsirea de către studenți a sălii de curs în vederea preluării apelurilor telefonice personale doar în cazuri de forță majoră. Nu va fi tolerată întârzierea la curs și seminar cu mai mult de 5 minute. În cazul cursurilor on line, studenții trebuie să se conecteze pe platforma Teams până cu 5 minute înainte de începerea activității
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	Se va susține o lucrare de control la un seminar stabilit aleatoriu. Referatele vor fi trebui susținute în cadrul seminariilor. Tentativa de fraudă sau fraudă la lucrarea de control atrage după sine interzicerea accesului în examen. În cazul activității on line se va susține un test iar susțin pe platforma Teams

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	• Aplică strategii didactice • Oferă instruire în domeniul sportive • Organizează activități de formare
6.2. Competențe transversale	• Capacitatea de a cerceta și a lucra în echipe interdisciplinare, în vederea creșterii capacității de performanță a sportivilor.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Pregătirea specialiștilor pentru activitatea de antrenorat la nivel de juniori, performanță și înaltă performanță
7.2. Obiectivele specifice	• Formarea capacității de concepere, proiectare și dirijare a antrenamentului sportiv • Formarea deprinderilor de identificare și operare cu conceptele avansate ale antrenamentului sportiv

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Antrenamentul sportiv – concepte moderne	2 ore	prelegere	1 prelegere
2. Antrenamentul sportiv ca proces de adaptare	2 ore	prelegere	1 prelegere
3. Modelarea ca principală metodă de dirijare științifică a antrenamentului sportiv modern	2 ore	prelegere	1 prelegere
4. Forma sportivă ca stare superioară de adaptare	2 ore	prelegere	1 prelegere
5. Forme de planificare a antrenamentului sportiv	2 ore	prelegere	1 prelegere
6. Rolul și rolul echipei interdisciplinare în antrenamentul sportiv	2 ore	prelegere	1 prelegere
7. Deontologia în antrenamentul sportiv	2 ore	prelegere	1 prelegere
Bibliografie			
1. ABABEI, R., <i>Teoria antrenamentului sportiv vol I și II</i> Ed. PIM Iași, 2006. 2. CRATTY, J., <i>Teaching motor skill</i> , Human Kinetics, New York, 1991 3. MANNO, R., <i>Teoria antrenamentului sportiv</i> , Ed. CCPS, București, 1994 4. NICU, A., <i>Antrenamentul sportiv modern</i> Ed. Editis București, 1993 5. SCHMIDT, A., <i>Motor learning and performance</i> , Human Kinetics, New York, 1996			
Bibliografie minimală			
ABABEI, R., <i>Teoria antrenamentului sportiv vol I și II</i> Ed. PIM Iași, 2006 NICU, A., <i>Antrenamentul sportiv modern</i> Ed. Editis București, 1993			

1. Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
2. Antrenamentul sportiv – concepte moderne	2 ore	prelegere	1 prelegere
3. Antrenamentul sportiv ca proces de adaptare	2 ore	prelegere	1 prelegere

4. Modelarea ca principală metodă de dirijare științifică a antrenamentului sportiv modern	2 ore	prelegere	1 prelegere
5. Forma sportivă ca stare superioară de adaptare	2 ore	prelegere	1 prelegere
6. Forme de planificare a antrenamentului sportiv	2 ore	prelegere	1 prelegere
7. Rolul și rolul echipei interdisciplinare în antrenamentul sportiv	2 ore	prelegere	1 prelegere
8. Deontologia în antrenamentul sportiv	2 ore	prelegere	1 prelegere
Bibliografie			
1. ABABEI, R., <i>Teoria și metodologia antrenamentului sportiv vol I și II</i> Ed. PIM Iași, 2006.			
2. CRATTY, J., <i>Teaching motor skill</i> , Human Kinetics, New York, 1991			
3. MANNO, R., <i>Teoria antrenamentului sportiv</i> , Ed. CCPS, București, 1994			
4. NICU, A., <i>Antrenamentul sportiv modern</i> Ed. Editis București, 1993			
5. SCHMIDT, A., <i>Motor learning and performance</i> , Human Kinetics, New York, 1996			
Bibliografie minimală			
ABABEI, R., <i>Teoria și metodologia antrenamentului sportiv vol I și II</i> Ed. PIM Iași, 2006			
NICU, A., <i>Antrenamentul sportiv modern</i> Ed. Editis București, 1993			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi 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	Identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor antrenamentului sportiv de performanță	Examen	50%
	Utilizarea metodelor antrenamentului sportiv de performanță în vederea dirijării științifice a acestuia		
	Explicarea mecanismelor de producere a compensației și supracompensației		
	Însușirea problematicei tratate la curs și seminar;		
10.5. Seminar/laborator/proiect	Capacitatea de a proiecta și un plan de antrenament pentru sportul de înaltă performanță	Referat	20%
	Capacitatea de a opera cu indicatorii calitativi și cantitativi ai antrenamentului sportiv de performanță și înaltă performanță	Lucrare	30%
10.6. Standard minim de performanță			
• Îndeplinirea standardelor de la 10.4 și 10.5 la nivel minim al notei 5			

11. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
- Studentul/absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. - Dobăndește cunoștințe fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării științifice.	- Analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. - Identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. - Identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului. - Identifică structuri anatomice ale organismului uman, descrie aspectele funcționale ale	- Răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. - Aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. - Promovează abordările științifice de actualitate în activitățile de cercetare derulate. - Demonstrează obiectivitate și rigurozitate științifică în

• Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup.	organismului uman și descrie mișcările articulare și acțiunile diferitelor grupe musculare. • Argumentează importanța cunoașterii anatomiei și fiziologiei organismului uman în general, și solicitările acestuia în timpul efortului fizic, în mod special.	prelucrarea datelor științifice rationamente și intervenții specifice. • Respectă normele eticii și integrității în cercetare.
• Studentul/absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participantilor și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. • Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport. • Conduce activități fundamentate teoretic și practic, și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație	• Adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitate de a răspunde eficient în situații imprevizibile. • Aplică elemente de management organizațional și educațional. • Particularizează metodele didactice, de intervenție și evaluare.	• Coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora. • Realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului. • Organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.
• Studentul/absolventul deține cunoștințe fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării științifice.	• Identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului în vederea creșterii capacității de performanță a sportivilor. • Colaborează eficient în echipe multidisciplinare, contribuind la dezvoltarea de strategii integrate pentru optimizarea performanței sportivilor.	• Propune soluții inovatoare și bazate pe dovezi pentru îmbunătățirea performanței sportive. • Manifestă obiectivitate și rigoare științifică în analiza datelor, în argumentația logică și în aplicarea intervențiilor specifice domeniului. • Respectă normele eticii și integrității în cercetare.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
21.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
22.09.2025	Conf.univ.dr. Șufaru Constantin

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
25.09.2025	Conf.univ.dr. Alexe Dan Iulian



UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115
Tel./Fax: +40-234/517715
www.ub.ro; e-mail: fsmss@ub.ro



FIȘA DISCIPLINEI (master)

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău
1.2. Facultatea	Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5. Ciclul de studii	Masterat
1.6. Programul de studii/calificarea	Performanță sportivă//profesor antrenor
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	DO3 - Pregătire specializată într-o disciplină sportivă II				
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Voinea Nicolae-Lucian				
2.3. Titularul activităților de lucrări practice	Conf. univ. dr. Voinea Nicolae-Lucian				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	EC
2.7. Regimul disciplinei	Categorizația formativă a disciplinei* DF – Discipline fundamentale; DS – Discipline de specializare; DC – Discipline complementare				DS
	Categorizația de opționalitate a disciplinei*: DOB - obligatorie, DOP - opțională, DFA - facultativă				DOP

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	4	3.2. Curs	2	3.3. Seminar/Laborator/Proiect	2
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	56	3.5. Curs	28	3.6. Seminar/Laborator/Proiect	28

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	40
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	35
Tutoriat	25
Examinări	4
Alte activități (precizați):	-

3.7. Total ore studiu individual	144
3.8. Total ore pe semestru	200
3.9. Numărul de credite	8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Promovare disciplină: Pregătire specializată într-o disciplină sportivă I
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Cursul se va desfășura în sală tip multimedia, pe baza de prezentări vizuale (materiale necesare: videoproiector, ecran proiecție, laptop conexiune internet, tablă magnetică)
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	Lucrările practice se vor desfășura pe baza sportivă (materiale necesare: instalații, aparate, materiale specifice sportului)

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	Studentul are capacitatea de adaptare a strategiei didactice la abilitățile elevilor și studenților Studentul are abilitatea de a oferi instruire în domeniul sportiv Studentul are capacitatea de a personaliza programul de antrenament sportiv Studentul are capacitatea de a planifica programul de pregătire sportivă Pregătește conținutul lecției
6.2. Competențe transversale	Studentul are abilitatea de sintetizare, integrare și aplicare a cunoștințelor și informațiilor relevante ale domeniului, în activitatea sportivă de performanță și înaltă performanță

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Formarea specialiștilor în domeniul sportului de performanță și abilitarea acestora cu cunoștințe aplicabile în activitatea de organizare, selecție, planificare și conducere a antrenamentului sportiv, refacere a organismului după efort, la nivelul juniorilor II.
7.2. Obiectivele specifice	- Formarea competențelor profesionale: științifice, sportive, pedagogice și sociale, necesare antrenorului de handbal la nivelul juniorilor II; - Formarea abilităților de utilizare corectă a terminologiei sportului de performanță la nivelul juniorilor II; - Formarea concepției științifice cu privire la procesul de antrenament sportiv în sportului de performanță, la nivelul juniorilor II; - Dezvoltarea capacității de interpretare corectă, științifico-metodică a dinamicii pregătirii tehnico-tactice și a efortului în antrenamentul de sportului de performanță la nivelul juniorilor II. - Formarea capacității de a evalua procesul de antrenament sportiv și evoluția participanților la acesta; - Formarea capacității morale de a fi etic și echitabil.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Factorii antrenamentului sportiv și eșalonarea acestora în funcție de perioada de pregătire în sportul de performanță la nivelul juniorilor II	6	Prelegerea, expunerea, conversația însoțite de aparatura corespunzătoare (calculator, video proiector)	
Planificarea și conducerea antrenamentului în sportul de performanță la nivelul juniorilor II	4	Idem ca mai sus	
Teoria și metodologia selecției în sportul de performanță la nivelul juniorilor I	2	Idem ca mai sus	
Modele de perfecționare a componentelor antrenamentului sportiv în sportul de performanță la nivelul juniorilor II	6	Idem ca mai sus	
Sisteme și metode de pregătire în sportul de performanță la nivelul juniorilor II	4	Idem ca mai sus	
Ponderele indicilor funcționali în structurarea antrenamentului sportiv în sportul de performanță la nivelul juniorilor II	2	Idem ca mai sus	
Principii și mijloace de refacere a organismului după efort la juniori II	2	Idem ca mai sus	
Conducerea loturilor de sportivi în jocuri și competiții oficiale la aceste nivele de performanță	2	Idem ca mai sus	

Bibliografie Atletism			
1. Alexandru E. „Pregătire specializată într-o ramură sportivă: handbal: curs studii de masterat”, Editura Alma Mater, Bacău, 2010, ISBN 978-606-527-072-5; 310 pag., Biblioteca - Depozit - IV 3325, 3 exemplare; Biblioteca - Sala 2 - 796/A38, 2 exemplare;			
2. Bota, A., & Radu, L. (2015). <i>Pregătirea fizică generală și specifică în sport</i> . Cluj-Napoca: Editura Napoca Star.			
3. Bompa, T., & Haff, G. (2019). <i>Teoria și metodologia antrenamentului. Periozarea antrenamentului sportiv</i> . Bu CNFPA.			
4. Cârstea, Gh. (2016). <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului</i> . București: Editura Universității din București.			
5. Dragnea, A., & Teodorescu-Mate, S. (2002). <i>Teoria sportului</i> . București: Editura FEST.			
6. Epuran, M., Holdevici, I., & Tonița, F. (2018). <i>Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică</i> . București: Discobolul.			
7. Grosu, E. F. (2014). <i>Planificarea și controlul antrenamentului sportiv</i> . Cluj-Napoca: Editura GMI.			
8. Rață, G., & Rață, B. (2018). <i>Modelul de selecție și antrenament în sportul de performanță</i> . Bacău: Editura Alma Mat			
9. Rață, G., & Rață, B. (2016). <i>Testele motrice în evaluarea performanței sportive</i> . Bacău: Editura Alma Mater.			
10. Vorovenci, C. M. (2019). <i>Tendențe noi în pregătirea copiilor pentru probele de semifond</i> . Cluj-Napoca: Editura Riso			
11. Vorovenci, C. M. (2019). <i>Metodica antrenamentului athletic</i> . Bacău: Editura Alma Mater.			
Bibliografie minimală			
Grosu, E. F. (2014). <i>Planificarea și controlul antrenamentului sportiv</i> . Cluj-Napoca: Editura GMI.			
Rață, G., & Rață, B. (2018). <i>Modelul de selecție și antrenament în sportul de performanță</i> . Bacău: Editura Alma Mater.			
Bibliografie Baschet			
Bibliografie minimală			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect) ATLETISM	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Atletism – evoluție, origini, structuri de conducere și organizare ale activității competiționale (calendar competițional, competiții internaționale)	2	explicația, demonstrația	
2. Grupele de vârstă în atletism: clasificarea și caracteristicile probelor de atletism, sistemul de clasificare sportivă în atletism la copii	2	explicația, demonstrația	
3. Aspecte ale selecției copiilor pentru formarea grupelor de începători în atletism	4	explicația, demonstrația	
4. Specializarea timpurie a copiilor pentru probele de alergări, sărituri, aruncări Noțiuni de regulament privind probele de alergări, sărituri și aruncări la nivel de copii	5	explicația, demonstrația	
5. Particularitățile antrenamentului în probele de alergări la copii – tehnică și metodică	5	explicația, demonstrația	
6. Particularitățile antrenamentului în probele de sărituri la copii – tehnică și metodică	5	explicația, demonstrația	
7. Particularitățile antrenamentului în probele de aruncări la copii – tehnică și metodică	5	explicația, demonstrația	
Bibliografie			
Ababei C., 2013, <i>Atletism: teorie și practică</i> – Ed. Alma Mater , Bacău			
Ababei C., 2010, <i>Bazele generale ale atletismului</i> – Ed. Alma Mater , Bacău			
Alexei, M., 2005, <i>Atletism - tehnica probelor</i> , Ed. Presa Universitară Clujeană, Cluj Napoca			
Rață G., 2002, <i>Atletism, tehnică, metodică, regulament</i> ", Ed. Alma Mater, Bacău			
Merică, A., 1995, <i>Tehnica exercițiilor de atletism</i> , Ed. Univ. "A.I. Cuza" Iași			
Țifrea, C., 2002, <i>Teoria și metodică atletismului</i> , Editura Dareco, București			
Vorovenci C.M., 2019, <i>Tendențe noi în pregătirea copiilor pentru probele de semifond</i> , Ed. RisoPrint, Cluj Napoca			
Bibliografie minimală			
Ababei C., 2013, <i>Atletism: teorie și practică</i> – Ed. Alma Mater , Bacău			
Alexe, D., 2007, <i>Atletism. Îndrumar practico-metodic</i> , Ed. Pim, Iași,			
Rață G., 2002, <i>Atletism, tehnică, metodică, regulament</i> ", Ed. Alma Mater, Bacău			
Vorovenci C.M., 2019, <i>Tendențe noi în pregătirea copiilor pentru probele de semifond</i> , Ed. RisoPrint, Cluj Napoca			
Aplicații (Seminar / laborator / proiect) CULTURISM FITNESS	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Acomodarea treptată cu efortul, aparatura și accesoriiile specifice disciplinei, învățarea realizării încălzirii pentru	6	explicația, demonstrația	

susținerea efortului, tipuri de priza,			
2 Mijloace,exercitii specifice de dezvoltare a musculaturii trenului superior	6	explicația, demonstrația	
3. Mijloace de dezvoltare a musculaturii trenului inferior	6	explicația, demonstrația	
4. Invatare tehnici in activitati fitness cu efort aerob, step, gymball,tae-bo, pilates , spinning s.a	9	explicația, demonstrația	
5. Mijloace pentru dezvoltarea forței cu greutatea proprie	6	explicația, demonstrația	
6.Probele de aruncări (aruncarea greutății): învățarea, consolidarea și perfecționare	6	explicația, demonstrația	
7. Mijloace de optimizare a supletei	3	explicația, demonstrația	
Bibliografie			
1. ALEXE N. <i>Antrenamentul sportiv modern</i> . – București: Editis, 1993			
2. BAROGA, L., <i>Haltere și culturism</i> . Bucurști, Editura Sport-Turism, 1977			
3. LUPU G., <i>Optimizarea conditiei fizice : Fitness-Culturism</i> , Editura Alma Mater, Bacau, 2018			
4. ȘERBAN, D., <i>SUPER FIT Esențialul în fitness și culturism</i> . București, Editura Runa, 2006			
5. BOMPA T.O. <i>Periodizarea: Teoria și metodologia antrenamentului</i> . – București			
6. DAMIAN Ș. <i>Stretching – Secretul flexibilității</i> . Grupul Editorial Corint,2003			
7. PAPILIAN V. <i>Anatomia omului</i> , Editura All, București 1998			
8. UCEANU F. <i>Culturismul de performanță</i> . Editura Redis Club.1994			
9. EVANS N, MD, <i>Men s body sculpting</i> , Human Kinetics, 2004			
Bibliografie minimală			
1. LUPU G., <i>Optimizarea conditiei fizice : Fitness-Culturism</i> , Editura Alma Mater, Bacau, 2018			
Aplicații (Seminar / laborator / proiect) HANDBAL	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice și dinamica elementelor tehnico-tactice componente ale fazei I a atacului pentru fiecare post în parte	2 ore	lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru	1 lecție
• Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice și dinamica elementelor tehnico-tactice componente ale fazei I a apărării pentru fiecare post în parte	2 ore	lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru	1 lecție
• Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice și dinamica elementelor tehnico-tactice componente ale fazei a II-a a atacului pentru fiecare post în parte	2 ore	lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru	1 lecție
• Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice și dinamica elementelor tehnico-tactice componente ale fazei a II-a a apărării pentru fiecare post în parte	2 ore	lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru	1 lecție
• Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice și dinamica elementelor tehnico-tactice componente ale fazei a III-a a atacului pentru fiecare post în parte	2 ore	lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru	1 lecție
• Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice și dinamica elementelor tehnico-tactice componente ale fazei a III-a a apărării pentru fiecare post în parte	2 ore	lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru	1 lecție
• Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice și dinamica elementelor tehnico-tactice componente ale fazei a IV-a a atacului pentru fiecare post în parte	2 ore	lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru	1 lecție
• Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice și dinamica elementelor tehnico-tactice componente ale fazei a IV-a a apărării pentru fiecare post în parte	2 ore	lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru	1 lecție
• Perfecționarea fazelor de atac: – Faza I; – Faza a II-a; – Faza a III-a; – Faza a IV-a;	2 ore	lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru	1 lecție
• Perfecționarea fazelor de apărare: – Faza I; – Faza a II-a; – Faza a III-a; – Faza a IV-a;	2 ore	lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru	1 lecție
• Perfecționarea sistemelor de apărare:	2	lucru în grup, individual	1 lecție

- 6:0; - 4+2; - 5+1; - 3-2-1; - 3:3; - 1+5; - Om la om pe tot terenul	ore	și frontal, ateliere de lucru	
• Perfecționarea relației atac-apărare, particularizată pe faze de joc.	6 ore	lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru	3 lecții
Bibliografie			
1. Alexandru E. „Pregătire specializată într-o ramură sportivă: handbal: curs studii de masterat”, Editura Alma Mater, Bacău, 2010, ISBN 978-606-527-072-5; 310 pag., Biblioteca - Depozit - IV 3325, 3 exemplare; Biblioteca - Sala 2 - 796/A38, 2 exemplare; 2. Alexandru E., Budevici A. , „ <i>Handbal – pentru copii și juniori (Teorie și metodică)</i> ”, Editura Valinex, Chișinău, 2003, ISBN:9975-9767-9-4, 211 pag.; 3. Alexandru E. , „ <i>Principii ale modelării antrenamentului în handbal – Juniori I</i> ”, Editura Tehnopress, Iași, 2005, ISBN:973-702-276-9, 159 pag.; 4. FRF - Statutul Federației Române de Handbal / <i>Regulamentul de Organizare și Desfășurare a Activităților Handbalistice</i> - http://www.frh.ro/ . 5. Șufaru C., Budevici A. <i>Metodica pregătirii handbaliștilor juniori (modelare, algoritimizare și mijloace de instruire)</i> , Ed. Valinex S.A., Chișinău, 2004, pag. 201, ISBN 9975-9800-7-4; 6. Șufaru C., Budevici A. <i>Principii științifico-metodologice ale pregătirii handbaliștilor juniori</i> , Ed. Valinex S.A., 2005, pag. 213, ISBN 9975-9891-5-2; 7. Șufaru C. , <i>Metodologia programării antrenamentului sportiv al handbaliștilor juniori II pe bază de obiective operaționale: extras din teza pentru obținerea gradului științific de doctor în științe pedagogice.</i> , Bacău: Alma Mater, 2015, pag. 140, ISBN 978-606-527-010-7;			
Aplicații (Seminar / laborator / proiect) JUDO	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Noțiuni de bază ale judoului	6	Explicația, demonstrația	3 lucrări practice
Tehnica luptei la sol (NE-WAZA)	14	Explicația, demonstrația	7 lucrare practică
Tehnica luptei în picioare (NAGE-WAZA)	22	Explicația, demonstrația	11 lucrare practică
Bibliografie			
1. Hantău, L., Popovici, V., & Goteleț, V. (1972) – Judo. Craiova: Editura Stadion. 2. Frazzei, F. F. (1972) - Judo. De la centura albă la centura neagră. Editura militară, București. 3. Sava, M.A., Optimizarea pregătirii psihice în judo. Considerații teoretice, Editura Alma Mater Bacău 2014. 4. Sava, M.A., – <i>Teoria și practica judo-ului</i> , note de curs, Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău, 2014.			
Aplicații (Seminar / laborator / proiect) SCHI	Nr. ore	Metode de predare	Observații
•Teste și probe specifice de selecție în schi alpin, schi fond/biatlon de performanță de performanță la nivelul copiilor mici. •Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice la nivelul copiilor mici care practică schiul alpin, schi fond/biatlon de performanță. •Învățarea elementelor tehnico-tactice specifice copiilor mici care practică schiul alpin, schi fond/biatlon de performanță.	10 12 20	Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.	
Bibliografie			
• Balint Gh. – „ <i>Teoria și practica sporturilor de iarnă și aplicații în discipline sportive de iarnă (în tabere de pregătire) : îndrumar de lucrări practice</i> ”, Editura Alma Mater Bacău, 2013, 100 pag. ; ISBN 978-606-527-286-6; • Balint Gh. – „ <i>Practică în sporturi de iarnă (schi-sanie). - Îndrumar lucrări practice pentru studenți</i> ”, Editura Universității Bacău, 2003, 67 pag. <u>Biblioteca - Depozit</u> Corp B - III 12717 - 6 exemplare; • Balint Ghe., Gaspar P., <i>Antrenamentul specific pentru pregătirea fizică pe uscat a schiorilor alpini</i> , Editura Pim, Iași, 2008, ISBN 978-606-520-017-3; 90 pag.;			
Bibliografie minimală			
o Balint Gh. – „ <i>Teoria și practica sporturilor de iarnă și aplicații în discipline sportive de iarnă (în tabere de pregătire) : îndrumar de lucrări practice</i> ”, Editura Alma Mater Bacău, 2013, 100 pag. ; ISBN 978-606-527-286-6;			

• http://cadredidactice.ub.ro/balintgheorghe/files/2013/03/indrumar-de-lucrari-practice-schi-sanie-2013-final.pdf			
Aplicații (Seminar / laborator / proiect) FOTBAL	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Învățarea elementelor tehnice fără minge (alergările schimbările de direcție, opririle, rostogolirile, săriturile).	2	Explicație, demonstrație, repetare	
Dezvoltarea principalelor component ale psihomotricității (precizia, echilibrul, coordonarea, lateralitatea, rapiditatea mișcărilor).	4		
Învățarea transmiterii și intrării în posesia mingii.			
Învățarea conducerii mingii.			
Învățarea mișcărilor înșelătoare (driblingul) de pe loc și din deplasare.	4		
Instruirea mijloacelor tehnico-tactice specifice jocului în atac.	2		
Instruirea mijloacelor tehnico-tactice specifice jocului în apărare.	4		
	6		
Bibliografie			
APOLZAN, D. , (1999), <i>Fotbal 2010</i> , Editată sub egida FRF, București. CERNAIANU, C. , (2000), <i>Manualul antrenorului profesionist</i> , Editura Rotech Pro, București. DRAGAN, D., L. , (2003), <i>Fotbalul de performanță: structură, caracteristici</i> , Editura Universității din Oradea. DUMITRESCU, GH. , (2004), <i>Fotbal-terminologie</i> , Editura Universității din Oradea.			
Bibliografie minimală			
Aplicații (Seminar / laborator / proiect) TENIS			
Tehnica loviturii de forhand			
Tehnica loviturii de backhand			
Tehnica loviturii de serviciu			
Bibliografie			
1. Radu, V. (1979) - Tenis. Mica enciclopedie, Editura Sport-Turism, București. 2. Zancu, S., (1998) – Tenis. Tactica jocului de simplu, Editura Instant Improvement, București. 3. Bud, C., (2016) - History of tennis, Editura New chapter press, USA. 4. Ciuntea, M.L., (2019) – Impactul tenis 10 asupra dezvoltării calităților motrice, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.			
Aplicații (Seminar / laborator / proiect) GIMNASTICĂ	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Lecția de antrenament în gimnastica aerobică de performanță	2 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz	
Tehnica și metodica predării exercițiilor din grupa A	8 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz	
Tehnica și metodica predării exercițiilor din grupa B	8 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz	
Pregătirea artistică și acompaniamentul muzical pentru începători	8 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz	
Tehnica și metodica predării exercițiilor din grupa C	8 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz	
Metodica executării și predării exercițiilor pentru pregătirea fizică la copii	8 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz	
Bibliografie			
1. Dobrescu T., Constantinescu E, 2006, Gimnastica – concepte teoretice și aplicații practice, Ed. Tehnopress, Iași; 2. Dragnea A., 1996, Antrenamentul sportiv, Ed. Didactică și pedagogică, București, 3. Bompă T., 2002, Teoria și metodologia antrenamentului, periodizarea, Ed. Ex. Ponto, Constanța, 4. Grigore V., 2001, Pregătirea artistică în gimnastica aerobică de performanță, ANEFS, București 5. Stoescu G., 2000, Gimnastica aerobică (de întreținere) și sport aerobic ISPE, București 6. FRG – CNSA, Buletin oficial 1997, 1998, Aeros 2000 - 2019 7. Kulka E., 1996, A se încălzi pe muzică, EPS 261, 8. FIG, 2015, Codul de punctaj 2015-2020, FIG..			
Bibliografie minimală			
1. Dobrescu T., Constantinescu E, 2006, Gimnastica – concepte teoretice și aplicații practice, Ed. Tehnopress, Iași; 2. Stoescu G., 2000, Gimnastica aerobică (de întreținere) și sport aerobic ISPE, București			
Aplicații (Seminar / laborator / proiect) NATAȚIE	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Teste și probe specifice de selecție în natatie la nivelul copiilor incepatori si avansati.	10 ore	Conversația euristică, demonstrația, problematizarea	

2. Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice la nivelul copiilor care practică inotul de performanță.	12 ore	Conversația euristică, demonstrația, problematizarea, studiul de caz	
3. Învățarea elementelor tehnico-tactice specifice copiilor care practică inotul de performanță.	20 ore	Conversația euristică, demonstrația, problematizarea	
Bibliografie			
1. Șalgău S. Adaptarea biologică a organismului la efortul dirijat, Ed. Edusoft, Bacău, 2007.			
2. Șalgău S., Mârza D. Asistență biologică și kinetoterapie în sport, Ed. Pim, Iași, 2007 .			
3. Șalgău S Natatie-Indrumar tehnico-metodic, Ed. Pim Iasi 2007.			
Bibliografie minimală			
1. Șalgău S. Adaptarea biologică a organismului la efortul dirijat, Ed. Edusoft, Bacău, 2007.			
2. Șalgău S., Mârza D. Asistență biologică și kinetoterapie în sport, Ed. Pim, Iași, 2007 .			
3. Șalgău S Natatie-Indrumar tehnico-metodic, Ed. Pim Iasi 2007.			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- În vederea schițării conținuturilor, alegerii metodelor de predare/învățare, titularul de disciplină a organizat întâlniri cu reprezentanți ai instituțiilor publice și private din domeniu precum și cu alte cadre didactice titulare din învățământul superior. Întâlnirea a vizat identificarea nevoilor și așteptărilor angajatorilor din domeniu și coordonarea cu alte programe similare din cadrul altor instituții

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Evaluarea cunoștințelor acumulate	Test scris	50%
10.5. Lucrări practice	Evaluare practică cu elaborarea unui referat (plan antrenament microciclu)	Verificarea referatului + Verificare practică	15% 35%
10.6. Standard minim de performanță			
• Obținerea a minim notei 5 (cinci) la toate criteriile de evaluare			

11. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
Studentul elaborează documente de proiectare și planificare în vederea organizării și desfășurării activităților de antrenament sportiv, la diferite categorii de instruire.	Aplică adecvat metode și mijloace de instruire, în funcție de particularitățile de vârstă, gen și nivel de instruire, stiluri de învățare și ritmuri individuale ale participanților. Integrează mai multe metode și mijloace în cadrul unei activități pentru a stimula atât componenta motrică, cât și cea cognitivă.	Respectă prevederile documentelor de proiectare și planificare în cadrul activităților de antrenament sportiv pe care le organizează Adaptează strategii de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora. Răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
22.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
22.09.2025	

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
25.09.2025	



UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății

Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115

Tel./Fax: +40-234/517715

www.ub.ro; e-mail: smss@ub.ro



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău
1.2. Facultatea	Științe ale Mișcării Sportului și Sănătății
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5. Ciclu de studii	Masterat
1.6. Programul de studii/calificarea	Performanță sportivă
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Stagii de practică în competiții sportive la nivel de înaltă performanță				
2.2. Titularul activităților de curs					
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. Radu Ababei				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	IV	2.6. Tipul de evaluare	VERIFICARE
2.7. Regimul disciplinei	Categorii formative a disciplinei* DF – Discipline fundamentale; DS – Discipline de specializare; DC – Discipline complementare				DS
	Categorii de opționalitate a disciplinei*: DOB - obligatorie, DOP - opțională, DFA - facultativă				DOB

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. Curs	-	3.3. Practică	28
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	28	3.5. Curs	-	3.6. Practică	28

Distribuția fondului de timp

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	16
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	4
Tutoriat	6
Examinări	4
Alte activități (precizați):	-

3.7. Total ore studiu individual	44			
3.8. Total ore pe semestru	100	Procent maxim online:	-	Aplicații: 28,57%
3.9. Numărul de credite	4			

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	-
5.2. de desfășurare a practicii	Practica se va desfășura în cadrul unităților sportive de performanță și în locații cu care Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății are încheiate convenții de colaborare privind efectuarea stagiilor de practică din cadrul programelor de studii universitare de master.

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	• Evaluează progresul școlar al elevilor și studenților • Motivează sportivii • Oferă feedback constructiv
6.2. Competențe transversale	• Abilitatea de sintetizare, integrare și aplicare a cunoștințelor și informațiilor relevante ale domeniului, în activitatea sportivă de performanță și înaltă performanță

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Pregătirea specialiștilor pentru activitatea sportivă de înaltă performanță
7.2. Obiectivele specifice	• Formarea capacității de proiectare și dirijare a competițiilor sportive de înalt nivel • Formarea deprinderilor de identificare și operare cu conceptele avansate ale antrenamentului sportiv

8. Conținuturi

Aplicații (Stagiu de practică)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Conform OM nr. 3955/09.05.2008 stagiile de practică sunt considerate activități independente pentru studenți. Studenții vor desfășura stagiul de practică în instituțiile responsabile pentru organizarea competițiilor de înaltă performanță (Cluburi/Asociații sportive cu activitate de înaltă performanță), cu care facultatea are încheiate convenții de colaborare, cu obligativitatea transmiterii titularului de disciplină a: – locației alese (instituție responsabilă/club/asociație sportivă etc.); – datelor de identificare a locației respective; – datelor de identificare a coordonatorului activității din locația aleasă (inclusiv nr. de telefon și/sau e-mail).			
1. Studiarea calendarului competițional al echipelor de înaltă performanță	2	Se utilizează: observația, exersarea, , ancheta, prezentări de fișe/ referate/portofoliului de practică etc.	
2. Studiarea măsurilor organizatorice solicitate de competițiile de la nivel de înaltă performanță	4		
3. Înregistrarea și prelucrarea datelor specifice acțiunilor tehnico-tactice din cadrul competițiilor de înaltă performanță	8		
4. Participarea în calitate de voluntar la organizarea și desfășurarea a două competiții de înaltă performanță	8		
5. Proiectarea unui protocol de organizare a unei competiții de înaltă performanță.	6		

Bibliografie

1. ABABEI, R., *Teoria antrenamentului sportiv vol I și II* Ed. PIM Iași, 2006.
2. CRATTY, J., *Teaching motor skill*, Human Kinetics, New York, 1991
3. MANNO, R., *Teoria antrenamentului sportiv*, Ed. CCPS, București, 1994
4. NICU, A., *Antrenamentul sportiv modern* Ed. Editis București, 1993
5. SCHMIDT, A., *Motor learning and performance*, Human Kinetics, New York, 1996

Bibliografie minimală

1. ABABEI, R., *Teoria antrenamentului sportiv vol I și II* Ed. PIM Iași, 2006
2. NICU, A., *Antrenamentul sportiv modern* Ed. Editis București, 1993

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

-

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.5. Practică	Capacitatea de a înregistra și prelucra acțiunile tehnico-tactice din cadrul competițiilor de înaltă performanță	Referat	50%
	Capacitatea de a proiecta un protocol de organizare a unei competiții de înaltă performanță	Referat	50%
10.6. Standard minim de performanță			
• Îndeplinirea standardelor de la 10.4 și 10.5 la nivel minim al notei 5			

11. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
• Studentul/absolventul elaborează documente de proiectare și planificare în vederea organizării și desfășurării activităților de antrenament sportiv, la diferite categorii de instruire.	• Integrează mai multe metode și mijloace în cadrul unei activități pentru a stimula atât componenta motrică, cât și cea cognitivă	• Își asumă responsabilitatea în proiectarea și organizarea activităților de antrenament sportiv, adaptate nevoilor și nivelului participanților, în condiții de siguranță și eficiență.
• Studentul/absolventul identifică indicatori de performanță fizică și competență motrică pentru diferite categorii de vârstă și niveluri de pregătire.	• Valorifică datele rezultate din evaluări obiective în proiectarea, planificarea și desfășurarea activităților de educație fizică și extracurriculare.	• Evaluează progresul subiecților și nivelul diferitelor componente ale comportamentului motric, psiho-motrice și sociale.
• Studentul/absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. • Selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. • Cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei.	• Aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. • Adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitate de a răspunde eficient în situații imprevizibile. • Folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional	• Evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică. • Coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora. • Comunică responsabil respectând principiile eticii și deontologiei. • Conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite
• Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup.	• Utilizează și aplică instrumente de evaluare pentru a oferi un feedback precis și relevant.	• Dezvoltă inițiative pentru integrarea tehnologiilor moderne în oferirea unui feedback instantaneu și personalizat. • Își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor, pe baza noțiunilor fundamentale dobândite.
• Studentul/absolventul cunoaște la nivel avansat noțiuni/informații relevante din domeniul Știința sportului și educației fizice cu aplicativitate în activitatea sportivă de performanță și înaltă performanță.	• Sintetizează, integrează și aplică cunoștințele dobândite în activitatea sportivă de performanță și înaltă performanță	• Răspunde nevoilor subiecților în activitatea sportivă de performanță și înaltă performanță prin conținuturi adecvate. • Aplică în mod autonom, optim și responsabil cunoștințele dobândite.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
21.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
------------------------------	---------------------------------------

22.09.2025	
Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului
25.09.2025	