



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	Strategii moderne în cercetarea de domeniu				
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	II	2.5. Semestrul	III	2.6. Tipul de evaluare	COLOCVIU
2.7. Regimul disciplinei	Categorii formative a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				DAP
	Categorii 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 pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	24
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	28
Tutoriat	20
Examinări	4

3.7. Total ore studiu individual	72
3.8. Total ore pe semestru	100
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	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 și un referat din tematica de seminar. Tentativa de fraudă sau fraudă la lucrarea de control atrage după sine interzicerea accesului în examen. În cazul activității on line se vor susține un referat și un test pe platforma Teams.

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale generale	- Înțelegerea principiilor și mecanismelor care guvernează structurile biologice și psihice ale organismului uman în activitățile ludice, gimnice, agonistice, recreative și compensatorii și ale comportamentului psihomotor al tuturor persoanelor care practică activități fizice; - Valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice și de cercetare
6.2. Competențe profesionale generale	- Capacitate de formare și autoformare continuă în managementul activităților sportiv-recreative de timp liber; Capacitate de analiză, interpretare, evaluare și transpunere în practică a informațiilor specifice educației fizice și sportului în activitățile sportiv-recreative de timp liber; - Capacitate de implementare a activității de cercetare în activitățile sportiv-recreative de timp liber.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Pregătirea specialiștilor pentru activitatea de cercetare avansată în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei
7.2. Obiectivele specifice	- Formarea capacității de lucru în echipe interdisciplinare de cercetare în domeniul educației fizice sportului și kinetoterapiei - Formarea deprinderilor de cercetare pe tot parcursul vieții

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Cercetarea, Strategii de cercetare	2 ore	prelegere	1 prelegere
2. Măsurarea ca proces	2 ore	prelegere	1 prelegere
3. Controlul capacității de performanță.	2 ore	prelegere	1 prelegere
4. Scopul, justificarea și calitățile unui studiu medical	2 ore	prelegere	1 prelegere
5. Organizarea cercetării științifice	2 ore	prelegere	1 prelegere
6. Prezentarea datelor cercetării	2 ore	prelegere	1 prelegere
7. Deontologia cercetării în performanță sportivă și sănătate	2 ore	prelegere	1 prelegere
Bibliografie			
ABABEI, R., Metodologia cercetării în domeniul activităților corporale, Ed. PIM, Iași, 2006			
EPURAN, M., Metodologia cercetării activităților corporale, FEST, Suceava, 2003			
DRAGNEA, A., TUDOR, V., Măsurarea și evaluarea în activitatea de educație fizică și sport, Ed. Didactică și pedagogică R.A., București, 2000			
THOMAS, J., R., NELSON, J., K., Metodologia cercetării în activitatea fizică, Ed. CCPS, București 1996			
Bibliografie minimală			
ABABEI, R., Metodologia cercetării în domeniul activităților corporale, Ed. PIM, Iași, 2006			
EPURAN, M., Metodologia cercetării activităților corporale, FEST, Suceava, 2003			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Cercetarea, Strategii de cercetare	2 ore	Referat+ Dezbateri	1 seminar
2. Măsurarea ca proces	2 ore	Referat+ Dezbateri	1 seminar
3. Controlul capacității de performanță.	2 ore	Referat+ Dezbateri	1 seminar
4. Scopul, justificarea și calitățile unui studiu medical	2 ore	Referat+ Dezbateri	1 seminar

5. Organizarea cercetării științifice	2 ore	Lucrare scrisă, Dezbateri	1 seminar
6. Prezentarea datelor cercetării	2 ore	Referat+ Dezbateri	1 seminar
7. Deontologia cercetării în performanță sportivă și sănătate	2 ore	Referat+ Dezbateri	1 seminar
Bibliografie			
ABABEI, R., Metodologia cercetării în domeniul activităților corporale, Ed. PIM, Iași, 2006			
EPURAN, M., Metodologia cercetării activităților corporale, FEST, Suceava, 2003			
DRAGNEA, A., TUDOR, V., <i>Măsurarea și evaluarea în activitatea de educație fizică și sport</i> , Ed. Didactică și pedagogică R.A., București, 2000			
THOMAS, J., R., NELSON, J., K., <i>Metodologia cercetării în activitatea fizică</i> , Ed. CCPS, București 1996			
Bibliografie minimală			
ABABEI, R., Metodologia cercetării în domeniul activităților corporale, Ed. PIM, Iași, 2006			
EPURAN, M., Metodologia cercetării activităților corporale, FEST, Suceava, 2003			

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 de cercetare în performanță sportivă și sănătate	Colocviu	50%
	Utilizarea metodelor proprii științelor înrudite pentru prelucrarea și interpretarea rezultatelor		
	Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului		
	Însușirea problematicei tratate la curs și seminar;		
10.5. Seminar/laborator/proiect	Capacitatea de a proiecta și susține o lucrare de cercetare	Referat	20%
	Capacitatea de a redacta o lucrare	Lucrare	30%
10.6. Standard minim de performanță			
Îndeplinirea standardelor de la 10.4 și 10.5 la nivel minim al notei 5			

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	



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	Educație olimpică și sportivă				
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	II	2.5. Semestrul	III	2.6. Tipul de evaluare	EXAMEN
2.7. Regimul disciplinei	Categoria formativă a disciplinei				DSI
	DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				
	Categoria de opționalitate a disciplinei:				DO
	DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				

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	14	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	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
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 și două referate din tematica de seminar. Tentativa de fraudă sau fraudă la lucrarea de control atrage după sine interzicerea accesului în examen. În cazul activității on line se vor susține două referate și un test pe platforma Teams.

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	Înțelegerea principiilor și mecanismelor care guvernează structurile biologice și psihice ale organismului uman în activitățile ludice, gimnice, agonistice, recreative și compensatorii și ale comportamentului psihomotor al tuturor persoanelor care practică activități fizice;
6.2. Competențe Profesionale specifice	- Capacitate de formare și autoformare continuă în managementul activităților sportiv-recreative de timp liber; - Capacitate de analiză, interpretare, evaluare și transpunere în practică a informațiilor specifice educației fizice și sportului în activitățile sportiv-recreative de timp liber

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Pregătirea specialiștilor pentru a activa ca promotori ai idealurilor olimpice
7.2. Obiectivele specifice	Formarea unui bagaj de cunoștințe care să favorizeze fundamentarea științifică a conceptelor de educație olimpică, fair play, globalizare în sport Formarea deprinderilor de concepere și proiectare a activității de educație olimpică

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Pierre de Coubertin și restaurarea jocurilor	2 ore	prelegere	1 prelegere
2. Principiile olimpismului modern	2 ore	prelegere	1 prelegere
3. Educația olimpică în învățământul primar	2 ore	prelegere	1 prelegere
4. Educația olimpică în învățământul gimnazial	2 ore	prelegere	1 prelegere
5. Educația olimpică în învățământul liceal și universitar	2 ore	prelegere	1 prelegere
6. Academia Olimpică și rolul său	2 ore	prelegere	1 prelegere
7. România la Jocurile Olimpice- Modele de mari campioni	2 ore	prelegere	1 prelegere
Bibliografie			
ABABEI, CĂTĂLINA, <i>Istoria educației fizice și sportului</i> , curs ID, Universitatea Bacău, 2000			
ABABEI, CĂTĂLINA, ABABEI, R., <i>Repere ale istorice în evoluția exercițiului fizic</i> , Ed. Alma Mater, Bacău, 2003			
ABABEI, R., <i>Educație olimpică</i> , Ed. Alma Mater, Bacău, 2006			
BĂNCIULESCU, V., <i>Jocurile Olimpice de-a lungul veacurilor</i> , Ed. UCFS, București			
MATEI, I., <i>Ramul de măsline al Olimpiei</i> , Ed. Stadion, București, 1980			
Bibliografie minimală			
ABABEI, CĂTĂLINA, ABABEI, R., <i>Repere ale istorice în evoluția exercițiului fizic</i> , Ed. Alma Mater, Bacău, 2003			
ABABEI, R., <i>Educație olimpică</i> , Ed. Alma Mater, Bacău, 2006			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Pierre de Coubertin și restaurarea jocurilor	2 ore	Referat+ Dezbateri	1 seminar
1. Principiile olimpismului modern	2 ore	Referat+ Dezbateri	1 seminar
2. Educația olimpică în învățământul primar	2 ore	Referat+ Dezbateri	1 seminar

3. Educația olimpică în învățământul gimnazial	2 ore	Referat+ Dezbateri	1 seminar
4. Educația olimpică în învățământul liceal și universitar	2 ore	Lucrare scrisă, Dezbateri	1 seminar
5. Academia Olimpică și rolul său	2 ore	Referat+ Dezbateri	1 seminar
6. România la Jocurile Olimpice- Modele de mari campioni	2 ore	Referat+ Dezbateri	1 seminar
Bibliografie			
ABABEI, CĂTĂLINA, <i>Istoria educației fizice și sportului</i> , curs ID, Universitatea Bacău, 2000			
ABABEI, CĂTĂLINA, ABABEI, R., <i>Repere ale istorice în evoluția exercițiului fizic</i> , Ed. Alma Mater, Bacău, 2003			
ABABEI, R, <i>Educație olimpică</i> , Ed. Alma Mater, Bacău, 2006			
BĂNCIULESCU, V., <i>Jocurile Olimpice de-a lungul veacurilor</i> , Ed. UCFS, București			
MATEI, I., <i>Ramul de măsline al Olimpiei</i> , Ed. Stadion, București, 1980			
Bibliografie minimală			
ABABEI, CĂTĂLINA, ABABEI, R., <i>Repere ale istorice în evoluția exercițiului fizic</i> , Ed. Alma Mater, Bacău, 2003			
ABABEI, R, <i>Educație olimpică</i> , Ed. Alma Mater, Bacău, 2006			

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, fundamentale ale olimpismului	Examen	50%
	Utilizarea mijloacelor educației olimpice în vederea implementării în activitatea socială		
	Explicarea importanței valorilor olimpice		
	Însușirea problematicii tratate la curs și seminar;		
10.5. Seminar/laborator/proiect	Capacitatea de a proiecta un program de educație olimpică	referat	25%
	Capacitatea de a crea și transmite programe de educație olimpică în mediul social	Lucrare scrisă	25%
10.6. Standard minim de performanță			
• Îndeplinirea standardelor de la 10.4 și 10.5 la nivel minim al notei 5			

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	



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

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 EDUCATIE FIZICA SI PERFORMANTA SPORTIVA
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	IF

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	DOPINGUL ȘI APORTUL DE SUBSTANȚE ENERGOGENE				
2.2. Titularul activităților de curs	Conferențiar univ. dr. Nicolae Ochiană				
2.3. Titularul activităților de seminar	Conferențiar univ. dr. Nicolae Ochiană				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	III	2.6. Tipul de evaluare	Colocviu
2.7. Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				DSI
	Categorica 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 pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20
Tutoriat	5
Examinări	2
Alte activități (precizați):	-

3.7. Total ore studiu individual	72	Procent maxim online:	Curs: 28,54%.	Aplicații: 28,54%.
3.8. Total ore pe semestru	100			
3.9. Numărul de credite	4			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Nu
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	• Nu

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	Înțelegerea principiilor și mecanismelor care guvernează structurile biologice și psihice ale organismului uman în activitățile ludice, gimnice, agonistice, recreative și compensatorii ale comportamentului psihomotor al tuturor persoanelor care practică activități fizice; Valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice și de cercetare.
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; 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; 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 capacității pentru studiu individual și auto perfecționare (learning to learn) - Formarea capacității de asimilare și stăpânire a cunoștințelor teoretice fundamentale ale disciplinei “Dopingul și aportul de substanțe energogene”; - Formarea capacității de perfecționare a cunoștințelor de bază ale profesiei prin practică - Formarea capacității de analiză și sinteză a informațiilor disciplinei. - Formarea capacității de a aplica cunoștințele teoretice în practică. - Formarea capacității de comunicare teoretică, practică și nonverbală. - Formarea capacității de autoreglare și autocontrol. - Formarea capacității de a respecta un program. - Formarea capacității de adaptabilitate și flexibilitate. - Formarea capacității de a folosi computerul, internetul pentru a-și completa informațiile cu privire la această disciplină.
7.2. Obiectivele specifice	- Formarea capacității de programă, planifica și conduce activități specifice disciplinei “Dopingul și aportul de substanțe energogene”. - Formarea unor abilități în managementul informației (abilitatea de a găsi și analiza informații diverse cu privire la disciplina “Dopingul și aportul de substanțe energogene”. - Formarea capacității de a evalua procesul instructiv-educativ și evoluția participanților la acesta. - Formarea capacității de rezolvare a problemelor previzibile și imprevizibile. - Formarea capacității de înțelegere a diferențelor de cultură dintre elevi. - Formarea capacității de a lucra în condiții de autonomie. - Formarea capacității morale de a fi etic și echitabil.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Istoricul apariției luptei anti-doping în sport și a organismelor internaționale și naționale responsabile de aceasta; Prezentarea WADA (World Anti-Doping Agency) și Agenției Naționale Anti-Doping	2	Prelegere, expunere, discuții interactive, problematizar, demonstrații. Față în față și on line.	Orele se pot desfășura și în sistem online pe platforma Teams
Legea nr. 227/2006 din 07/06/2006 privind prevenirea și combaterea dopajului în sport, Publicat în Monitorul Oficial, Partea I nr. 518 din 15/06/2006	2		
Convenția Internațională împotriva Dopajului în Sport	2		
Codul Mondial Anti-Doping	2		
Standardul internațional pentru testare anti-doping	1		
Standardul internațional pentru laboratoare anti-doping	1		
Substanțe și metode interzise	4		
Bibliografie			
- Graziela Elena Vâjială, G.E., Lamor M., Doping - Antidoping , Edit. Fest, București, 2002 - Agenția Națională Anti-Doping - Colecția revistei „Sport curat”, 2006 - http://www.anad.gov.ro/html/ro/publicatii.html; - Agenția Națională Anti-Doping - Colecția revistei „Sport curat”, 2007 - http://www.anad.gov.ro/html/ro/publicatii.html; - Agenția Națională Anti-Doping http://www.anad.gov.ro/html/ro/publicatii.html			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Etapele controlului antidoping	2	Verbale (<i>expunerea</i> : povestirea, explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual) Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru. Față în față și on line.	Orele se pot desfasura si in sistem online pe platforma Teams
• Drepturile și obligațiile sportivului pe parcursul procesului de testare anti-doping	2		
• Încălcări ale reglementarilor anti-doping și sancțiuni aplicabile sportivilor, conform Legii nr. 227/2006 privind prevenirea si combaterea dopajului în sport	2		
• Efecte adverse ale substanțelor interzise	2		
• Comisiile anti-doping	2		
• Problema dopajului în sport	2		
• Colocviu	2		
Bibliografie			
• Graziela Elena Vâjială, G.E., Lamor M., Doping - Antidoping , Edit. Fest, București, 2002 • Agenția Națională Anti-Doping - Colecția revistei „Sport curat”, 2006 - http://www.anad.gov.ro/html/ro/publicatii.html; • Agenția Națională Anti-Doping - Colecția revistei „Sport curat”, 2007 - http://www.anad.gov.ro/html/ro/publicatii.html; • Agentia Natională Anti-Doping http://www.anad.gov.ro/html/ro/publicatii.html			

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 legate de dopaj și aportul de substanțe energogene. De asemenea, conținutul disciplinei este în concordanță cu cerința de formare a abilităților necesare pentru aplicarea informațiilor dobândite, în mod corect și eficient, în vederea stopării fenomenului de dopaj.

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 însușire a conținutului cursului	Examen oral	50%
10.5. Lp	Realizarea, individual/în grup, a unei campanii/program anti-doping sau similar	proiect	50%
10.6. Standard minim de performanță			
• Teme casă și evaluări – 100% • Minim nota 5 (cinci) la proiect • Minim nota 5 (cinci) la colocviu			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
18.09.2025		

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

ADAPTAREA SI REFACEREA ORGANISMULUI LA ȘI DUPĂ EFORT

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	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ
1.4. Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5. Ciclul de studii	II – MASTER
1.6. Programul de studii/calificarea	PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ
1.7. Forma de învățământ	IF

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	ADAPTAREA SI REFACEREA ORGANISMULUI LA ȘI DUPĂ EFORT				
2.2. Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. ALEXE CRISTINA IOANA				
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf.univ.dr. ALEXE CRISTINA IOANA				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	III	2.6. Tipul de evaluare	EC
2.7. Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				DAP
	Categorica 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 pe semestru:	72 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	36
Tutoriat	6
Examinări	2
Alte activități (precizați):	-

3.7. Total ore studiu individual	72	Procent maxim online:	Curs: 28,57	Aplicații: 28,57
3.8. Total ore pe semestru	100			
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	Studentii citesc cursul anticipat și participă interactiv la dezbateri.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	Întrebări, răspunsuri, clarificări și prezentarea de către fiecare student cel puțin a unei teme, pentru notă primită la expunere orală și lucrarea scrisă.

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport
6.2. Competențe transversale	Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire / competiție

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Formarea unor competențe interdisciplinare, prin cunoștințe din domeniul sportului.
7.2. Obiectivele specifice	• capacitatea de a cunoaștere și aplicare problematica activității motrice specifice treptelor formării sportive continue; • formarea cunoștințelor legate de adaptabilitatea la efort și structurarea efortului pe grupe de vârstă în practicarea diverselor tipuri de efort. Disciplina are menirea de a întregi pregătirea teoretică a viitorilor specialiști ai domeniului: antrenori

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Noțiuni generale despre efort în activități de performanță (Caracteristicile efortului; Legități fiziologice comune antrenamentului sportiv),	2	Expunerea, conversația euristică, brainstorming, observația, Analiza SWOT, studiu de caz, problematizare	
Adaptarea - concept. Adaptarea ca reacție de răspuns a organismului la stimuli de antrenament. "Ruperea" homeostaziei, condiție de bază a adaptării superioare. Tipuri de adaptare. Adaptarea pe termen lung și adaptarea pe termen scurt. Factorii de condiționare ai adaptării. Teorii ale adaptării.	2		
Adaptarea – dezadaptarea – readaptarea – reintegrarea în activitatea sportivă	2		
Adaptarea și forma sportivă	2		
Relația "încălzire" – adaptare - readaptare	2		
Oboseala – factor de adaptare și dezadaptare. Tipuri de oboseală. Supranatrenamentul. Evitarea supraantrenamentului ca factor de atingere a unei adaptări superioare	2		
Refacerea – delimitare concept. Obiectivele generale ale refacerii. Rolul refacerii. Relația refacere – adaptarea la efort. Principiile refacerii după efort; Tipuri de refacere. Clasificarea mijloacelor de refacere;	2		
Bibliografie			
1. Drăgan I., (1996) Medicina sportivă aplicată. Ed. Globus, București.			
2. Șalgău S., (2007) Adaptarea biologică a organismului la efortul dirijat, Ed. Edusoft, Bacău.			

3. Dragnea, A., Teodorescu, S.M. (2002), Teoria sportului, Editura FEST, București
4. Hantău I., (2008) Fundamentele științifice ale antrenamentului și competiției. Note de curs. Universitatea Ecologică București
5. Nicu A., (1993), Antrenamentul sportiv modern, Ed. Editis, București;
6. Bota, C., (2000), Ergofiziologie, Ed. Globus, București;
7. Bota C., PREDESCU B., (1997) Fiziologie educației fizice și sportului – Ergofiziologie, Ed. Antim Ivireanu, Rm Vâlcea.
8. Bompa T., 2002, Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea, Editura ExPonto, Constanța.
Bibliografie minimală
1. Drăgan I., (1996) Medicina sportivă aplicată. Ed. Globus, București.
2. Șalgău S., (2007) Adaptarea biologică a organismului la efortul dirijat, Ed. Edusoft, Bacău.
3. Dragnea, A., Teodorescu, S.M. (2002), Teoria sportului, Editura FEST, București
4. Nicu A., (1993), Antrenamentul sportiv modern, Ed. Editis, București;
5. Hantău I., (2008) Fundamentele științifice ale antrenamentului și competiției. Note de curs. Universitatea Ecologică București

Aplicații (Seminar)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Tipuri de efort în activități sportive;	2	Expunerea, conversația euristică, brainstorming, observația, Analiza SWOT, studiu de caz, problematizare	
2. Caracteristicile adaptării la efort	2		
3. Starea de start și oboseala. Caracteristici fiziologice ale stării de start. Efectele oboselei. Simptomatologie.	2		
4. Tipuri și mijloace de refacere corelate cu natura efortului;	2		
5. Tipuri de antrenament pentru readaptarea rapidă a sportivului la efort (antrenamentul izoinertial, antrenamentul de control neuromotor, antrenamentul prin electrostimulare musculară)	2		
6. Sustinere Referate	4		
Bibliografie			
1. Drăgan I., (1996) Medicina sportivă aplicată. Ed. Globus, București.			
2. Șalgău S., (2007) Adaptarea biologică a organismului la efortul dirijat, Ed. Edusoft, Bacău.			
3. Dragnea, A., Teodorescu, S.M. (2002), Teoria sportului, Editura FEST, București			
4. Hantău I., (2008) Fundamentele științifice ale antrenamentului și competiției. Note de curs. Universitatea Ecologică București			
5. Nicu A., (1993), Antrenamentul sportiv modern, Ed. Editis, București;			
6. Bota, C., (2000), Ergofiziologie, Ed. Globus, București;			
7. Bota C., Predescu B., (1997) Fiziologie educației fizice și sportului – Ergofiziologie, Ed. Antim Ivireanu, Rm Vâlcea.			
8. Bompa T., 2002, Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea, Editura ExPonto, Constanța.			
Bibliografie minimală			
1. Drăgan I., (1996) Medicina sportivă aplicată. Ed. Globus, București.			
2. Șalgău S., (2007) Adaptarea biologică a organismului la efortul dirijat, Ed. Edusoft, Bacău.			
3. Dragnea, A., Teodorescu, S.M. (2002), Teoria sportului, Editura FEST, București			
4. Nicu A., (1993), Antrenamentul sportiv modern, Ed. Editis, București;			
5. Hantău I., (2008) Fundamentele științifice ale antrenamentului și competiției. Note de curs. Universitatea Ecologică București			

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

Conținutul disciplinei răspunde necesității de cunoaștere de către studenți a principalelor noțiuni, reguli, indicații metodice, etc., pe care un viitor antrenor/specialist ar trebui să le dețină în vederea elaborării programelor de antrenament pentru atingerea unei adaptări superioare și implicit pentru atingerea obiectivelor de performanță. Disciplina abilitază studenții cu anumite cunoștințe și deprinderi necesare pentru înțelegerea relației dintre efort - adaptare – performanță.

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 însușire a informațiilor teoretice.	Examen	50%
10.5. Seminar	Participarea activă la seminar	Cantitatea și calitatea intervențiilor	

	Gradul de participare activă la lucrările practice. Implicare activă la lecții practice pe tematica anunțată. Gradul de însușire a informațiilor specifice	Susținere Referat 1 Adaptare Susținere Referat 2 Refacere	30% 20%
10.6. Standard minim de performanță			
<i>Obținerea notei de minim 5 la examen. Obținerea notei minim 5 la fiecare referat. Susținerea cel puțin a unui referat este obligatorie pentru intrarea în examen/evaluarea finală.</i>			

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	FACULTATEA DE ȘTIINȚE ALE MIȘCĂRII, SPORTULUI ȘI SĂNĂTĂȚII
1.3. Departamentul	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	PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ/PROFESOR ANTRENOR
1.7. Forma de învățământ	IF

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ III				
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Șufaru Constantin				
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Șufaru Constantin				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	III	2.6. Tipul de evaluare	EC
2.7. Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				DAP
	Categorica 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	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 seminarii/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
3.9. Numărul de credite	8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Promovare discipline: • Pregătire specializată într-o disciplină sportivă I • Pregătire specializată într-o disciplină sportivă II
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	- Analizarea cantitativă și calitativă și interpretarea documentelor de planificare pe micro/mezo/macrostructură pe ramura de sport Handbal la nivelul juniorilor I; - Elaborarea unor documente de planificare și evidență pentru microstructură, mezostructură, macrostructură conform cerințelor din sportul de performanță la nivelul juniorilor I; - Identificarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în sportul de performanță la nivelul juniorilor I; - Selectarea și introducerea conținuturilor specifice sportului de performanță în context general de pregătire și competiție la nivelul juniorilor I; - Utilizarea principiilor și metodelor de bază pentru rezolvarea problemelor simple asociate proiectării și planificării conținuturilor specifice de pregătire în sportul de performanță la nivelul juniorilor I; - Argumentarea, interpretarea, operarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului de selecție și a pregătirii în sportul de performanță la nivelul juniorilor I; - Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice antrenamentului sportiv în sportul de performanță la nivelul juniorilor I; - Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice sportului de performanță privind antrenamentul sportiv, selecția în sportul de performanță la nivelul juniorilor I; - Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul predare-învățare pe baza definirii și utilizării principiilor de bază ale antrenamentului sportiv și ale organizării unui proces de selecție în sportul de performanță la nivelul juniorilor I; - Selectarea și/sau conceperea unor instrumente de evaluare conform particularităților din sportul de performanță și aplicarea metodelor de selecție corelate cu cerințele antrenamentului sportiv și performanței motrice la nivelul juniorilor I; - Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării pentru antrenamentul din sportul de performanță; - Elaborarea unui proiect de optimizare a sistemului de selecție în sportul de performanță la nivelul juniorilor I; - Monitorizarea desfășurării pregătirii și a progresului pe componentele antrenamentului în sportul de performanță la nivelul juniorilor I; - Explicarea complexă a tehnicii specifice sportului de performanță din perspectivă interdisciplinară; - Formularea obiectivelor de instruire și de performanță la nivelul juniorilor I în sportul de performanță; - Utilizarea metodologiilor, tehnicilor și procedeele de formare/ perfecționare a deprinderilor de utilizare a spațiului și timpului în scop de relaționare în activități de antrenament sportiv în sportul de performanță la nivelul juniorilor I; - Aplicarea principiului imparțialității în apreciere și a egalității de șanse pentru pregătirea și valorificarea ei în competiții/ manifestări specifice performanței motrice în sportul de performanță; - Interpretarea regulamentelor, regulilor și sistemelor specifice de apreciere a activității practice și a comportamentului în context specific pregătirii în sportul de performanță și participării la competiții la nivelul juniorilor I; - Utilizarea unor probe de control consacrate/componentele antrenamentului sportiv în sportul de performanță la nivelul juniorilor I;
------------------------------	--



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 personal.
------------------------------	---

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 I
7.2. Obiectivele specifice	• Formarea competențelor profesionale: științifice, sportive, pedagogice și sociale, necesare antrenorului la nivelul juniorilor I; • Formarea abilităților de utilizare corectă a terminologiei sportului de performanță la nivelul juniorilor I; • Formarea concepției științifice cu privire la procesul de antrenament sportiv în sportul de performanță, la nivelul juniorilor I; • Dezvoltarea capacității de interpretare corectă, științifico-metodică a dinamicii pregătirii tehnico-tactice și a efortului în antrenamentul sportiv la nivelul juniorilor I. • 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 I	6	Prelegerea, expunerea, conversația însoțite de aparatura corespunzătoare (calculator, video proiector)	
• Planificarea și conducerea antrenamentului în sportul de performanță la nivelul juniorilor I	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 I	6	Idem ca mai sus	
• Sisteme și metode de pregătire în sportul de performanță la nivelul juniorilor I	4	Idem ca mai sus	
• Ponderea indicilor funcționali în structurarea antrenamentului sportiv în sportul de performanță la nivelul juniorilor I	2	Idem ca mai sus	
• Principii și mijloace de refacere a organismului după efort la juniori I	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. Bompă, T., & Haff, G. (2019). <i>Teoria și metodologia antrenamentului. Periozarea antrenamentului sportiv</i> . Bu			



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



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>Tendințe noi în pregătirea copiilor pentru probele de semifond</i> . Cluj-Napoca: Editura Riso
11. Vorovenci, C. M. (2019). <i>Metodica antrenamentului atletic</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.

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 juniori I	2	explicația, demonstrația	
3. Aspecte ale selecției pentru formarea grupelor de juniori I în atletism	4	explicația, demonstrația	
4. Specializarea timpurie a juniorilor I pentru probele de alergări, sărituri, aruncări Noțiuni de regulament privind probele de alergări, sărituri și aruncări la nivel de juniori I	5	explicația, demonstrația	
5. Particularitățile antrenamentului în probele de alergări la juniorii I – tehnică și metodică	5	explicația, demonstrația	
6. Particularitățile antrenamentului în probele de sărituri la juniorii I – tehnică și metodică	5	explicația, demonstrația	
7. Particularitățile antrenamentului în probele de aruncări la juniorii I – 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 Clujeană, 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 accesorii specifice disciplinei, învățarea realizării încălzirii pentru susținerea efortului, tipuri de priza,	6	explicația, demonstrația	



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. Consolidarea tehnicii 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. <i>Antrenamentul sportiv modern</i> . – București: Editis, 1993 2. BAROGA, L., <i>Haltere și culturism</i> . București, Editura Sport-Turism, 1977 3. LUPU G., <i>Optimizarea condiției fizice : Fitness-Culturism</i> , Editura Alma Mater, Bacău, 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 condiției fizice : Fitness-Culturism</i> , Editura Alma Mater, Bacău, 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	Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru (pentru activitățile practice)	
• Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice și dinamica elementelor tehnico-tactice componente ale fazei I a apărării pentru fiecare post în parte	2	Idem ca mai sus	
• Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice și dinamica elementelor tehnico-tactice componente ale fazei a II-a a atacului pentru fiecare post în parte	2	Idem ca mai sus	
• Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice și dinamica elementelor tehnico-tactice componente ale fazei a II-a a apărării pentru fiecare post în parte	4	Idem ca mai sus	
• Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice și dinamica elementelor tehnico-tactice componente ale fazei a III-a a atacului pentru fiecare post în parte	2	Idem ca mai sus	
• Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice și dinamica elementelor tehnico-tactice componente ale fazei a III-a a apărării pentru fiecare post în parte;	2	Idem ca mai sus	
• Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice și dinamica elementelor tehnico-tactice componente ale fazei a IV-a a atacului pentru fiecare post în parte;	2	Idem ca mai sus	
• Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice și dinamica elementelor tehnico-tactice componente ale fazei a IV-a a apărării pentru fiecare post în parte;	2	Idem ca mai sus	
Perfecționarea fazelor de atac: • Faza I; • Faza a II-a;	2	Idem ca mai sus	



- Faza a III-a; - Faza a IV-a;			
Perfecționarea fazelor de apărare: - Faza I; - Faza a II-a; - Faza a III-a; - Faza a IV-a	2	Idem ca mai sus	
Perfecționarea sistemelor de apărare: 6:0; 4+2; 5+1; 3-2-1; 3:3; 1+5; - Om la om pe tot terenul.	2	Idem ca mai sus	
Perfecționarea relației atac-apărare, particularizată pe faze de joc.	6	Idem ca mai sus	
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)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
JUDO			
Noțiuni de bază ale judoului	6	Explicația, demonstrația	3 lucrări practice
Tehnica luptei la sol (NE-WAZA) juniorilor I	14	Explicația, demonstrația	7 lucrare practică
Tehnica luptei în picioare (NAGE-WAZA) juniorilor I	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)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
SCHI			
Teste și probe specifice de selecție în schi alpin, schi fond/biatlon de performanță de performanță la nivelul juniorilor I.	10 12	Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.	



• Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice la nivelul juniorilor I care practică schiul alpin, schi fond/biatlon de performanță. • Învățarea elementelor tehnico-tactice specifice juniorilor I care practică schiul alpin, schi fond/biatlon de performanță.	20		
Bibliografie			
• Balint Gh. – „Teoria și practica sporturilor de iarnă și aplicații 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 studenți”, 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. – „Teoria și practica sporturilor de iarnă și aplicații 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			
Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
FOTBAL			
Perfecționarea 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		
Perfecționarea transmiterii și intrării în posesia mingii.			
Perfecționarea conducerii mingii.			
Perfecționarea 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,Bucuresti. 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)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
GIMNASTICĂ			
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 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 juniorii I	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. Stoenescu 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. Stoenescu 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 juniorilor I incepatori si avansati.	10 ore	Conversația euristică, demonstrația, problematizarea	
2. Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice la nivelul juniorilor I care practică inotul de performanță.	12 ore	Conversația euristică, demonstrația, problematizarea, studiul de caz	
3. Perfecționarea elementelor tehnico-tactice specifice juniorilor I 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	Examen	Test scris	50%
10.5. Seminar/laborator/proiect	Verificare practică Referat (plan antrenament mezociclu)	Traseu tehnic Notă	35% 15%
10.6. Standard minim de performanță			
- Promovarea traseului tehnic cu nota 5 (cinci); - Promovarea referatului cu nota 5 (cinci);			



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



Promovarea examenului cu nota 5 (cinci).

- *În cazul în care studentul nu obține la examen minim nota 5 (cinci), nota finală la disciplină va fi considerată nota obținută la examen.*

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

ADAPTAREA SI REFACEREA ORGANISMULUI LA ȘI DUPĂ EFORT

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	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ
1.4. Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5. Ciclul de studii	II – MASTER
1.6. Programul de studii/calificarea	PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ
1.7. Forma de învățământ	IF

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	ANTRENAMENTUL SPORTIV LA NIVEL DE MASTERS ȘI VETERANI				
2.2. Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. ALEXE CRISTINA IOANA				
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf.univ.dr. ALEXE CRISTINA IOANA				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	III	2.6. Tipul de evaluare	EC
2.7. Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				DSI
	Categorica 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 pe semestru:	72 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	36
Tutoriat	6
Examinări	2
Alte activități (precizați):	-

3.7. Total ore studiu individual	72	Procent maxim online:	Curs: 28,57	Aplicații: 28,57
3.8. Total ore pe semestru	100			
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	Studentii citesc cursul anticipat și participă interactiv la dezbateri.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	Întrebări, răspunsuri, clarificări și prezentarea de către fiecare student cel puțin a unei teme, pentru notă primită la expunere orală și lucrarea scrisă.

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport
6.2. Competențe transversale	Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire / competiție

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Formarea unor competențe interdisciplinare, prin cunoștințe din domeniul sportului.
7.2. Obiectivele specifice	• capacitatea de a cunoaștere și aplicare problematica activității motrice specifice treptelor formării sportive continue; • formarea cunoștințelor legate de adaptabilitatea la efort și structurarea efortului pe grupe de vârstă în practicarea diverselor tipuri de efort. Disciplina are menirea de a întregi pregătirea teoretică a viitorilor specialiști ai domeniului: antrenori

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Noțiuni generale despre efort în activități de performanță (Caracteristicile efortului; Legități fiziologice comune antrenamentului sportiv)	2	Expunerea, conversația euristică, brainstorming, observația, Analiza SWOT, studiu de caz, problematizare	
Particularitățile corpului uman la categoria masters și veterani	2		
Antrenamentul sportiv la categoria masters și veterani. Bazele antrenamentului. Principiile antrenamentului.	2		
Metodele de antrenament	2		
Antrenamentul pentru dezvoltarea forței	2		
Antrenamentul pentru dezvoltarea rezistenței	2		
Antrenamentul pentru creșterea mobilității articulare și a elasticității musculare	2		
Bibliografie			
1. Drăgan I., (1996) Medicina sportivă aplicată. Ed. Globus, București. 2. Dragnea, A., Teodorescu, S.M. (2002), Teoria sportului, Editura FEST, București 3. Hantău I., (2008) Fundamentele științifice ale antrenamentului și competiției. Note de curs. Universitatea Ecologică București 4. Nicu A., (1993), Antrenamentul sportiv modern, Ed. Editis, București; 5. Bota, C., (2000), Ergofiziologie, Ed. Globus, București; 6. Bota C., PREDESCU B., (1997) Fiziologie educației fizice și sportului – Ergofoziologie, Ed. Antim Ivireanu, Rm Vâlcea. 7. Bompa T., 2002, Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea, Editura ExPonto, Constanța.			

Bibliografie minimală	
1.	Drăgan I., (1996) Medicina sportivă aplicată. Ed. Globus, București.
2.	Șalgău S., (2007) Adaptarea biologică a organismului la efortul dirijat, Ed. Edusoft, Bacău.
3.	Dragnea, A., Teodorescu, S.M. (2002), Teoria sportului, Editura FEST, București
4.	Nicu A., (1993), Antrenamentul sportiv modern, Ed. Editis, București;
5.	Hantău I., (2008) Fundamentele științifice ale antrenamentului și competiției. Note de curs. Universitatea Ecologică București

Aplicații (Seminar)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Factorii care influențează îmbătănirea umană	2	Expunerea, conversația euristică, brainstorming, observația, Analiza SWOT, studiu de caz, problematizare	
2. Efortul fizic la categoria masters și veterani	2		
3. Activități sportive care influențează încetinirea proceselor degenerative	2		
4. Efortul, oboseala și restabilirea organismului după efort	2		
5. Sustinere Referate	6		

Bibliografie	
1.	Drăgan I., (1996) Medicina sportivă aplicată. Ed. Globus, București.
2.	Șalgău S., (2007) Adaptarea biologică a organismului la efortul dirijat, Ed. Edusoft, Bacău.
3.	Dragnea, A., Teodorescu, S.M. (2002), Teoria sportului, Editura FEST, București
4.	Hantău I., (2008) Fundamentele științifice ale antrenamentului și competiției. Note de curs. Universitatea Ecologică București
5.	Nicu A., (1993), Antrenamentul sportiv modern, Ed. Editis, București;
6.	Bota, C., (2000), Ergofiziologie, Ed. Globus, București;
7.	Bota C., Predescu B., (1997) Fiziologie educației fizice și sportului – Ergofiziologie, Ed. Antim Ivireanu, Rm Vâlcea.
8.	Bompa T., 2002, Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea, Editura ExPonto, Constanța.

Bibliografie minimală	
1.	Drăgan I., (1996) Medicina sportivă aplicată. Ed. Globus, București.
2.	Șalgău S., (2007) Adaptarea biologică a organismului la efortul dirijat, Ed. Edusoft, Bacău.
3.	Dragnea, A., Teodorescu, S.M. (2002), Teoria sportului, Editura FEST, București
4.	Nicu A., (1993), Antrenamentul sportiv modern, Ed. Editis, București;
5.	Hantău I., (2008) Fundamentele științifice ale antrenamentului și competiției. Note de curs . Universitatea Ecologică București

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

Conținutul disciplinei răspunde necesității de cunoaștere de către studenți a principalelor noțiuni, reguli, indicații metodice, etc., pe care un viitor antrenor/specialist ar trebui să le dețină în vederea elaborării programelor de antrenament pentru atingerea unei adaptări superioare și implicit pentru atingerea obiectivelor de performanță. Disciplina abilitază studenții cu anumite cunoștințe și deprinderi necesare pentru înțelegerea relației dintre efort - adaptare – performanță.

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 însușire a informațiilor teoretice.	Examen	50%
10.5. Seminar	Participarea activă la seminar	Cantitatea și calitatea intervențiilor	
	Gradul de participare activă la lucrările practice. Implicare activă la lecții practice pe tematica anunțată. Gradul de însușire a informațiilor specifice	Sustinere Referat 1 Program pentru dezvoltarea rezistenței Sustinere Referat 2 Program de pregătire pentru dezvoltarea forței	30% 20%
10.6. Standard minim de performanță			

Obținerea notei de minim 5 la examen. Obținerea notei minim 5 la fiecare referat. Susținerea cel puțin a unui referat este obligatorie pentru intrarea în examen/evaluarea finală.

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

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	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii	II - Master universitar
1.6. Programul de studii/calificarea	Performanță Sportivă / Master în Știința Sportului și Educației Fizice
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Practică în Centre de Pregătire Pentru Copii și Juniori		
2.2. Titularul activităților de curs	-		
2.3. Titularul activităților de practică	Prof. univ. dr. habil. Dobrescu Tatiana		
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	IV
2.6. Tipul de evaluare	C		
2.7. Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare		
	Categorica de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO – opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)		
	DAP		
	DI		

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

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	38
Pregătire referate, portofolii	25
Tutoriat	10
Examinări	4
Alte activități (precizați): Ore de practică pentru realizarea unui studiu de caz.	-

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu
4.2. de competențe	Nu

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Nu
5.2. de desfășurare a practicii - Practica se va desfășura numai în instituții de învățământ și 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.	Nu

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	• Adaptarea structurii grupului și a mecanismelor de funcționare la cerințele realității practice și standardele specifice activităților sportive de performanță. • Aplicarea metodelor de analiză specifice managementului și marketingului pentru evaluarea activității sportive de performanță. • Identificarea regulilor de constituire, funcționare, conducere și promovare a sportivilor și echipelor în contextul general al ofertei pe structuri sportive de performanță. • Identificarea și descrierea proceselor și relațiilor din cadrul grupului (participanți și echipa de specialiști) din perspectiva managementului pregătirii și a participării la procesul de pregătire în sportul de performanță; • Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.
6.2. Competențe transversale	Organizarea activității de instruire în sportul de performanță la nivel de copii și juniori cu diferite niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Pregătirea specialiștilor pentru organizarea și conducerea activităților de instruire în sportul de performanță la nivel de copii și juniori cu diferite niveluri de pregătire
7.2. Obiectivele specifice	• Formarea specialiștilor în domeniul sportului și abilitarea acestora cu cunoștințe aplicabile în activitatea de organizare, planificare și conducere a antrenamentului sportiv, refacere a organismului după efort, în performanță sportivă, la grupe de copii și juniori. • Formarea competențelor profesionale: științifice, sportive, pedagogice și sociale, necesare specialistului ce desfășoară activitate de performanță sportivă la grupe de copii și juniori. • Formarea abilităților de utilizare corectă a terminologiei. • Formarea concepției științifice despre procesul de antrenament sportiv la grupe de copii și juniori.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
- Nu este cazul	-	-	-

Aplicații (Stagii de practică)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Conform OM nr. 3955/09.05.2008 stagiile de practică sunt considerate activități independente pentru studenți. • Având în vedere OM nr. 3955/09.05.2008, la această disciplină studenții vor desfășura stagiul de practică în instituțiile responsabile pentru organizarea instruirii sportive la copii și juniori (Cluburi/Asociații sportive cu activitate de 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. Studierea structurilor organizatorice ale instituțiilor și centrelor (cluburi și asociații sportive), responsabile pentru pregătirea sportivă de performanță a copiilor și juniorilor.	2	Se utilizează: observația, exersarea, conversația, dialogul, prezentări de fișe/referate/portofoliului de practică etc.	
2. Studierea documentelor de programare, planificare și evidență a acțiunilor a acțiunilor de pregătire sportivă a copiilor și juniorilor, la diferite sporturi.	4		
3. Înregistrarea și prelucrarea datelor specifice acțiunilor de pregătire sportivă la nivelul copiilor și juniorilor.	6		
4. Proiectarea, programarea și organizarea activităților de pregătire sportivă de performanță la nivel de copii și juniori.	6		
5. Participarea efectivă și directă la activitățile de pregătire sportivă la nivel de copii și juniori.	10		

Bibliografie

1. Bompa, T., (2006), *Periodizarea antrenamentului sportiv*. Editura Tana, Curtea de Argeș
2. Bompa, T., (2008), *Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizare*. Ediția a III-a, Editura Tana, Curtea de Argeș
3. Colibaba-Evuleț, D., Bota, I., (1998), *Jocuri sportive. Teorie și metodică*, Editura Aldin, București
4. Dragnea, A., (1996), *Antrenamentul sportiv. Teorie și metodică*, Editura Didactică și Pedagogică, București
5. Dragnea, A., Teodorescu, Mate, Silvia, (2002), *Teoria sportului*, Editura FEST, București
6. Nicu, A., (1992), *Planificarea antrenamentului sportiv*, CCPS, București
7. Teodorescu-Mate, S., (2001), *Programare - planificare în antrenamentul sportiv*, Editura SemnE, București.

Bibliografie minimală

1. Bompa, T., (2008), *Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizare*. Ediția a III-a, Editura Tana, Curtea de Argeș

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

10. Evaluare - COLOCVIU

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	-	-	-
10.5. Practică	1. Discuții privind structurile instituțiilor/cluburilor /asociațiilor sportive etc., responsabile de organizarea pregătirii sportive de performanță, la nivel de copii și juniori. Răspunsuri la întrebări. 2. Realizarea a 3 (trei) fișe de observație a activităților de instruire (lecții de antrenament) urmărite, la grupe de copii și juniori, conform specializării. 3. Întocmirea a 3 (trei) planuri de antrenament, conform specializării, pentru grupe de copii și juniori. 4. Prezentarea portofoliului de practică (va cuprinde cele 3 fișe de observație, cele 2 planuri de antrenament și un referat privind caracteristicile selecției și pregătirii la nivelul grupelor de copii și juniori, conform specializării).	• Evaluarea prin notă a participării active la activitatea de practică și a răspunsurilor la întrebări - 30% • Întocmire corectă a fișelor și evaluarea lor prin notă - 25% • Întocmire corectă a planurilor și evaluarea lor prin notă - 25% • Prezentarea portofoliului (analiza și evaluarea prin notă) - 20%	100%
10.6. Standard minim de performanță			
- să îndeplinească condițiile minime de prezență, conform cerințelor (efectuarea numărului total de ore de practică) și să aibă intervenții adecvate la problemele dezbătute în cadrul activităților de practică - minim nota 5; - fișele de observație să fie întocmite corect și să cuprindă informații minime privind activitățile observate - minim nota 5; - planurile de antrenament să fie întocmite corect și să cuprindă informații minime privind procesul de instruire - minim nota 5; - portofoliului de practică să fie întocmit cu îndeplinirea standardelor minime privind conținutul acestuia - minim nota 5.			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de practică
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 FORME DE PREGĂTIRE CENTRALIZATE

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	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ
1.4. Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5. Ciclu de studii	II – MASTER
1.6. Programul de studii/calificarea	PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ
1.7. Forma de învățământ	IF

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		PRACTICĂ ÎN CENTRE DE ÎNALTĂ PERFORMANȚĂ			
2.2. Titularul activităților de curs		Conf.univ.dr. Cristina Ioana Alexe			
2.3. Titularul activităților de seminar		Conf.univ.dr. Cristina Ioana Alexe			
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	IV	2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Categorii formative a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DI
	Categorii de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				

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 pe semestru:	22 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	7
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	5
Tutoriat	6
Examinări	-
Distribuția fondului de timp pe semestru:	-

3.7. Total ore studiu individual	22	Procent maxim online:	Curs: -	Aplicații: 15%
3.8. Total ore pe semestru	50			
3.9. Numărul de credite	2			

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

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specific pe ramură de sport Utilizarea elementelor de management și marketing specific domeniului
6.2. Competențe transversale	Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire / competitive

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Competențe privind dobândirea noțiunilor de bază și specifice, necesare pentru înțelegerea termenilor de activitate sportivă Competențe în organizarea și conducerea activităților specifice efectuate cu sportivii Competențe în elaborarea, organizarea și administrarea unui proiect de activitate sportive
7.2. Obiectivele specifice	Pregătirea viitorilor specialiști pentru organizarea, desfășurarea și conducerea activităților sportive efectuate cu elevi și sportivi Dobândirea unor abilități practice cu privire la organizarea și conducerea activităților sportive. Însușirea principalelor noțiuni din regulamentul de desfășurare a activităților sportive

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Calendarul activităților sportive la nivel instituțional, local, județean (instituția, departamentul, structura de conducere, locul și rolul absolventului, modul de elaborare a documentelor, etc.) Participarea la organizarea activităților sportive școlare și extrașcolare la nivel județean, local și instituțional ☐ Elaborarea, organizarea și administrarea unui proiect de activitate sportivă școlară sau extrașcolară	28	Verbale (<i>expunerea</i> : povestirea, explicația, prelegerea; <i>conversația</i> : studiul individual) Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.	
Bibliografie			
1. Voicu, A.V. « Managementul organizațiilor și activităților sportive », Ed. Risoprint, Cluj Napoca, 1998 2. Postelnicu, C., 2002, Fundamente ale didacticii școlare, Edit. Arămiși, București. 3. XXX “Conducerea organizațiilor sportive”, M.T.S., București, 1995 4. XXX “Managementul activității sportive”, București, C.C.P.S., 1997			

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

Conținuturile disciplinei sunt în concordanță cu standardele ARACIS

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs		-	
10.5. Practică	Promovarea verificării finale	Analiza finală a activității pe parcurs	70%
	Promovarea temei de casa	Referat	30%
10.6. Standard minim de performanță			
Prezența 100% la lucrările practice. Minim nota 5 la verificare. Comportament adecvat și respectarea normelor de protecția muncii pe perioada practicii			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de practică
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 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	PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ/PROFESOR ANTRENOR
1.7. Forma de învățământ	IF

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ IV				
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Șufaru Constantin				
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Șufaru Constantin				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	IV	2.6. Tipul de evaluare	EXAMEN
2.7. Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				DAP
	Categorica 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	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	30
Pregătire seminarii/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
3.9. Numărul de credite	8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)



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



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

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	- Analizarea cantitativă și calitativă și interpretarea documentelor de planificare pe micro/mezo/macrostructură pe ramura de sport la nivelul seniorilor; - Elaborarea unor documente de planificare și evidență pentru microstructură, mezostructură, macrostructură conform cerințelor din sportul de performanță la nivelul seniorilor; - Identificarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în sportul de performanță la nivelul seniorilor; - Selectarea și introducerea conținuturilor specifice sportului de performanță în context general de pregătire și competiție la nivelul seniorilor; - Utilizarea principiilor și metodelor de bază pentru rezolvarea problemelor simple asociate proiectării și planificării conținuturilor specifice de pregătire în sportul de performanță la nivelul seniorilor; - Argumentarea, interpretarea, operarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului de selecție și a pregătirii în sportul de performanță la nivelul seniorilor; - Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice antrenamentului sportiv în sportul de performanță la nivelul seniorilor; - Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice sportului de performanță privind antrenamentul sportiv, selecția în sportul de performanță la nivelul seniorilor; - Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul predare-învățare pe baza definirii și utilizării principiilor de bază ale antrenamentului sportiv și ale organizării unui proces de selecție în sportul de performanță la nivelul seniorilor; - Selectarea și/sau conceperea unor instrumente de evaluare conform particularităților din sportul de performanță și aplicarea metodelor de selecție corelate cu cerințele antrenamentului sportiv și performanței motrice la nivelul seniorilor; - Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării pentru antrenamentul din sportul de performanță; - Elaborarea unui proiect de optimizare a sistemului de selecție în sportul de performanță la nivelul seniorilor; - Monitorizarea desfășurării pregătirii și a progresului pe componentele antrenamentului în sportul de performanță la nivelul seniorilor; - Explicarea complexă a tehnicii specifice sportului de performanță din perspectivă interdisciplinară; - Formularea obiectivelor de instruire și de performanță la nivelul seniorilor în sportul de performanță; - Utilizarea metodologiilor, tehnicilor și procedeele de formare/ perfecționare a deprinderilor de utilizare a spațiului și timpului în scop de relaționare în activități de antrenament sportiv în sportul de performanță la nivelul seniorilor; - Aplicarea principiului imparțialității în apreciere și a egalității de șanse pentru pregătirea și valorificarea ei în competiții/ manifestări specifice performanței motrice în sportul de performanță; - Interpretarea regulamentelor, regulilor și sistemelor specifice de apreciere a activității practice și a comportamentului în context specific pregătirii în sportul de performanță și participării la competiții la nivelul seniorilor; - Utilizarea unor probe de control consacrate/componentele antrenamentului sportiv în sportul de performanță la nivelul seniorilor;
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 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 seniorilor
7.2. Obiectivele specifice	- Formarea competențelor profesionale: științifice, sportive, pedagogice și sociale, necesare antrenorului de handbal la nivelul seniorilor; - Formarea abilităților de utilizare corectă a terminologiei sportului de performanță la nivelul seniorilor; - Formarea concepției științifice cu privire la procesul de antrenament sportiv în handbal, la nivelul seniorilor; - Dezvoltarea capacității de interpretare corectă, științifico-metodică a dinamicii pregătirii tehnico-tactice și a efortului în antrenamentul sportiv la nivelul seniorilor. - 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 seniorilor	6	Prelegerea, expunerea, conversația însoțite de aparatură corespunzătoare (calculator, video proiector)	
Planificarea și conducerea antrenamentului în sportul de performanță la nivelul seniorilor	4	Idem ca mai sus	
Teoria și metodologia selecției în sportul de performanță la nivelul seniorilor	2	Idem ca mai sus	
Modele de perfecționare a componentelor antrenamentului sportiv în sportul de performanță la nivelul seniorilor	6	Idem ca mai sus	
Sisteme și metode de pregătire în sportul de performanță la nivelul seniorilor	4	Idem ca mai sus	
Ponderea indicilor funcționali în structurarea antrenamentului sportiv în sportul de performanță la nivelul seniorilor	2	Idem ca mai sus	
Principii și mijloace de refacere a organismului după efort la seniori	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			
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; 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.; Alexandru E., „<i>Principii ale modelării antrenamentului în handbal – Juniori I</i>”, Editura Tehnopress, Iași, 2005, ISBN:973-702-276-9, 159 pag.; FRF - Statutul Federației Române de Handbal / <i>Regulamentul de Organizare și Desfășurare a Activităților Handbalistice</i> - http://www.frh.ro/. 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; 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; Șufaru C., <i>Metodologia programării antrenamentului sportiv al handbaliștilor juniori II pe bază de obiective</i>			



operaționale: extras din teza pentru obținerea gradului științific de doctor în științe pedagogice., Bacău: Alma Mater, 2015, pag. 140, ISBN 978-606-527-010-7;

Bibliografie minimală

•

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
ATLETISM			
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 juniori I	2	explicația, demonstrația	
3. Aspecte ale selecției copiilor pentru formarea grupelor de seniori 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 seniori	5	explicația, demonstrația	
5. Particularitățile antrenamentului în probele de alergări la seniori– tehnică și metodică	5	explicația, demonstrația	
6. Particularitățile antrenamentului în probele de sărituri la seniori– tehnică și metodică	5	explicația, demonstrația	
7. Particularitățile antrenamentului în probele de aruncări la seniori– 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)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
CULTURISM FITNESS			
1. Acomodarea treptată cu efortul, aparatura și accesoriiile 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. Perfecționarea tehnicii 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			
- ALEXE N. <i>Antrenamentul sportiv modern</i>. – București: Editis, 1993 - BAROGA, L., <i>Haltere și culturism</i>. București, Editura Sport-Turism, 1977 - LUPU G., <i>Optimizarea condiției fizice : Fitness-Culturism</i>, Editura Alma Mater, Bacau, 2018 - ȘERBAN, D., <i>SUPER FIT Esențialul în fitness și culturism</i>. București, Editura Runa, 2006 - BOMPA T.O. <i>Periodizarea: Teoria și metodologia antrenamentului</i>. – București - DAMIAN Ș. <i>Stretching – Secretul flexibilității</i>. Grupul Editorial Corint, 2003 - PAPILIAN V. <i>Anatomia omului</i>, Editura All, București 1998 - UCEANU F. <i>Culturismul de performanță</i>. Editura Redis Club. 1994 - 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
• Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice și dinamica elementelor tehnico-tactice componente ale fazei I a atacului pentru fiecare post în parte;	2	Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru (pentru activitățile practice)	
• Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice și dinamica elementelor tehnico-tactice componente ale fazei I a apărării pentru fiecare post în parte	2	Idem ca mai sus	
• Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice și dinamica elementelor tehnico-tactice componente ale fazei a II-a a atacului pentru fiecare post în parte	2	Idem ca mai sus	
• Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice și dinamica elementelor tehnico-tactice componente ale fazei a II-a a apărării pentru fiecare post în parte	4	Idem ca mai sus	
• Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice și dinamica elementelor tehnico-tactice componente ale fazei a III-a a atacului pentru fiecare post în parte	2	Idem ca mai sus	
• Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice și dinamica elementelor tehnico-tactice componente ale fazei a III-a a apărării pentru fiecare post în parte;	2	Idem ca mai sus	
• Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice și dinamica elementelor tehnico-tactice componente ale fazei a IV-a a atacului pentru fiecare post în parte;	2	Idem ca mai sus	
• Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice și dinamica elementelor tehnico-tactice componente ale fazei a IV-a a apărării pentru fiecare post în parte;	2	Idem ca mai sus	
Perfecționarea fazelor de atac: - Faza I; - Faza a II-a; - Faza a III-a; - Faza a IV-a;	2	Idem ca mai sus	
Perfecționarea fazelor de apărare: - Faza I; - Faza a II-a; - Faza a III-a; - Faza a IV-a	2	Idem ca mai sus	
Perfecționarea sistemelor de apărare:	2	Idem ca mai sus	



• 6:0; • 4+2; • 5+1; • 3-2-1; • 3:3; • 1+5; • Om la om pe tot terenul.			
• Perfecționarea relației atac-apărare, particularizată pe faze de joc.	6	Idem ca mai sus	
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, algoritmizare 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)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
JUDO			
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)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
SCHI			
•Teste și probe specifice de selecție în schi alpin, schi fond/biatlon de performanță de performanță la nivelul seniorilorI.	10	Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.	
•Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice la nivelul junioriilor II care practică schiul alpin, schi fond/biatlon de performanță.	12		
•Învățarea elementelor tehnico-tactice specifice seniorilorI care practică schiul alpin, schi fond/biatlon de performanță.	20		
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. Biblioteca - Depozit Corp B - III 12717 - 6 exemplare;			



- Balint Ghe., Gaspar P., *Antrenamentul specific pentru pregătirea fizică pe uscat a schiorilor alpini*, Editura Pim, Iași, 2008, ISBN 978-606-520-017-3; 90 pag.;

Bibliografie minimală

- Balint Gh. – „**Teoria și practica sporturilor de iarnă și aplicații 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>

Aplicații (Seminar / laborator / proiect) FOTBAL	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Perfecționarea 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		
Perfecționarea transmiterii și intrării în posesia mingii.	4		
Perfecționarea conducerii mingii.	2		
Perfecționarea mișcărilor înșelătoare(driblingul) de pe loc și din deplasare.	4		
Instruirea mijloacelor tehnico-tactice specifice jocului în atac.	4		
Instruirea mijloacelor tehnico-tactice specifice jocului în apărare.	6		

Bibliografie

- APOLZAN, D.**, (1999), *Fotbal 2010*, Editată sub egida FRF, București.
CERNAIANU, C., (2000), *Manualul antrenorului profesionist*, Editura Rotech Pro, București.
DRAGAN, D., L., (2003), *Fotbalul de performanță: structură, caracteristici*, Editura Universității din Oradea.
DUMITRESCU, GH., (2004), *Fotbal-terminologie*, 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, Bucuresti.
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 juniorii II	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. Stoenescu 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. Stoenescu 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. Perfecționarea 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	Examen	Test grilă	50%
10.5. Seminar/laborator/proiect	Verificare practică Referat (plan antrenament macrociclu)	Traseu tehnic Notă	35% 15%
10.6. Standard minim de performanță			
- Promovarea traseului tehnic cu nota 5 (cinci); - Promovarea referatului cu nota 5 (cinci); ;			



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



Promovarea examenului cu nota 5 (cinci).

- *În cazul în care studentul nu obține la examen minim nota 5 (cinci), nota finală la disciplină va fi considerată nota obținută la examen.*

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 FORME DE PREGĂTIRE CENTRALIZATE

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	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ
1.4. Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5. Ciclu de studii	II – MASTER
1.6. Programul de studii/calificarea	PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ
1.7. Forma de învățământ	IF

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	FORME DE PREGĂTIRE CENTRALIZATE		
2.2. Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. Cristina Ioana Alexe		
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf.univ.dr. Cristina Ioana Alexe		
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	IV
2.6. Tipul de evaluare	EC		
2.7. Regimul disciplinei	Categorizația formativă a disciplinei		
	DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare		
	Categorizația de opționalitate a disciplinei:		
	DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)		
			DSI
			DO

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:	72 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	32
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	22
Tutoriat	6
Examinări	2
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/laboratorului/proiectului	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	Înțelegerea principiilor și mecanismelor care guvernează structurile biologice și psihice ale organismului uman în activitățile ludice, gimnice, agonistice, recreative și compensatorii ale comportamentului psihomotor al tuturor persoanelor care practică activități fizice; Valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice și de cercetare.
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. 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 unor competențe interdisciplinare privind organizarea, conducerea și evaluarea formelor de pregătire centralizată la sportivi, în contextul performanței sportive moderne.
7.2. Obiectivele specifice	- Înțelegerea rolului pregătirii centralizate în sistemul de antrenament sportiv. - Dobândirea capacității de a proiecta, implementa și evalua un stagiul de pregătire centralizată. - Dezvoltarea competențelor interdisciplinare (fiziologice, psihologice, metodice) necesare lucrului în echipe sportive de performanță. - Analiza rolului pregătirii centralizate în atingerea formei sportive maxime. - Corelarea pregătirii centralizate cu etapele periodizării anuale (pregătitoare, precompetițională, competițională, de tranziție).

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Pregătirea centralizată – delimitare, scop, durată și tipuri/forme de pregătire centralizate și scopul acestora, caracteristici generale, avantaje și dezavantaje, exemple din practica internațională	2	Prelegerea, conversația euristică, brainstorming, observația, studiu de caz, problematizare	1 curs
Cantonamentul de pregătire generală (de bază)	2		1 curs
Cantonamentul tehnico-tactic	2		1 curs
Cantonamentul de aclimatizare	2		1 curs
Cantonamentul psihologic și motivational și cantonamentul de refacere	2		1 curs
Cantonamentul interdisciplinar / științific	2		1 curs
Monitorizarea și control al efortului în condiții centralizate.	2		1 curs
Bibliografie			
1. Dragnea, A., Teodorescu, S.M. (2002), Teoria sportului, Editura FEST, București 2. Bompa T., 2002, Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea, Editura ExPonto, Constanța. 3. Bompa, Tudor O., Carlo Buzzichelli (2015) Periodization training for sports / Third Edition, Human Kinetics, USA 4. Hantău Hantău I., (2008) Fundamentele științifice ale antrenamentului și competiției. Note de curs. Universitatea Ecologică București 5. Șalgău S., (2007) Adaptarea biologică a organismului la efortul dirijat, Ed. Edusoft, Bacău. 6. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/ 7. https://www.researchgate.net/			
Bibliografie minimală			
1. Dragnea, A., Teodorescu, S.M. (2002), Teoria sportului, Editura FEST, București 2. Bompa T., 2002, Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea, Editura ExPonto, Constanța. 3. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/ 4. https://www.researchgate.net/			

Seminar	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Modele internaționale de pregătire centralizată: comparație între sisteme sportive	2	Expunerea, conversația euristică, brainstorming, observația, Analiza SWOT, studiu de caz, problematizare	1 seminar
Discuții privind principiile fiziologice și psihologice care stau la baza antrenamentului centralizat.	2		1 seminar
Adaptarea psihologică și socială a sportivilor în condiții de izolare centralizată	2		1 seminar
Managementul echipei multidisciplinare în pregătirea centralizată	2		1 seminar
Tehnologii moderne de monitorizare a efortului în stagiile centralizate	2		1 seminar
Susținere referate. Discuții și feedback	4		2 seminare
Bibliografie			
1. Dragnea, A., Teodorescu, S.M. (2002), Teoria sportului, Editura FEST, București 2. Bompa T., 2002, Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea, Editura ExPonto, Constanța. 3. Bompa, Tudor O., Carlo Buzzichelli (2015) Periodization training for sports / Third Edition, Human Kinetics, USA 4. Hantău Hantău I., (2008) Fundamentele științifice ale antrenamentului și competiției. Note de curs. Universitatea Ecologică București 5. Șalgău S., (2007) Adaptarea biologică a organismului la efortul dirijat, Ed. Edusoft, Bacău. 6. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/ 7. https://www.researchgate.net/			
Bibliografie minimală			
1. Dragnea, A., Teodorescu, S.M. (2002), Teoria sportului, Editura FEST, București 2. Bompa T., 2002, Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea, Editura ExPonto, Constanța. 3. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/ 4. https://www.researchgate.net/			

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

Conținutul disciplinei răspunde necesității de cunoaștere de către studenți a principalelor noțiuni, reguli, indicații metodice, etc., pe care un viitor antrenor/specialist ar trebui să le dețină în vederea elaborării programelor de antrenament pentru atingerea obiectivelor de performanță. Disciplina abilitază studenții cu anumite cunoștințe și deprinderi necesare pentru înțelegerea relației dintre efort centralizat – adaptare – formă sportivă – performanță. Răspinde cerințelor angajatorilor (federatii, cluburi, asociații sportive)

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 însușire a informațiilor teoretice.	Colocvii	50%
10.5. Seminar	Participarea activă la seminar	Cantitatea și calitatea intervențiilor	10%
	Gradul de participare activă la seminar. Gradul de însușire a informațiilor specifice	Predare Referat 1 tema indicată anterior Susținere Referat 2 tema indicată anterior	20% 20%
10.6. Standard minim de performanță			
Obținerea notei de minim 5 la colocvii. Obținerea notei minim 5 la fiecare referat. Susținerea cel puțin a unui referat este obligatorie pentru intrarea în evaluarea finală.			

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 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	PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ
1.7. Forma de învățământ	IF

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	ELABORAREA LUCRĂRII DE DISERTAȚIE				
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Șufaru Constantin				
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Șufaru Constantin				
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	IV	2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Categoria formativă a disciplinei				DAP
	DSI – Discipline de sinteză; DAP – Discipline de aprofundare				
	Categoria de opționalitate a disciplinei:				DO
	DO - obligatorie (impusă), DA - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	60
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	60
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20
Tutoriat	2
Examinări	2
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	•
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	- Identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în activitățile de educație fizică și sport din ciclul liceal și al activităților de timp liber specifice disciplinei handbal. - Argumentarea, interpretarea, operarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului instructiv-educativ specific disciplinei handbal în învățământul liceal și activități de timp liber; - Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice disciplinei handbal în învățământul liceal și activități de timp liber; - Conceperea, selectarea și aplicarea unor instrumente de evaluare corelate cu cerințele pe cicluri/grad de pregătire potrivit particularităților practicanților handbalului în învățământul liceal și activități de timp liber; - Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice disciplinei handbal în învățământul liceal și activități de timp liber; - Formularea obiectivelor de instruire și de integrare socială pe cicluri de învățământ/nivel de vârstă și grad de pregătire/activități specifice în handbalul în învățământul liceal și activități de timp liber; - Utilizarea metodologiilor, tehnicilor și procedurilor de formare / perfecționare a deprinderilor de utilizare a spațiului și timpului specifice disciplinei handbal în învățământul liceal și activități de timp liber.
6.2. Competențe transversale	- Organizarea de activități de educație fizică și sportive la ciclul liceal și în activitățile de timp liber specifice disciplinei handbal pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. - 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	• Pregătirea specialiștilor pentru conducerea procesului de instruire în lecția de educație fizică la ciclul liceal și în activitățile de timp liber specifice disciplinei handbal
7.2. Obiectivele specifice	• Formarea capacității pentru studiu individual și autoperfecționare (learning to learn) pentru conducerea procesului de instruire sportivă în lecția de educație fizică la ciclul liceal și în activitățile de timp liber specifice disciplinei handbal; • 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 de a evalua procesul de instruire și evoluția participanților la acesta; • Formarea capacității morale de a fi etic și echitabil.

8. Conținuturi

Practică	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Elaborarea planului de cercetare	4	Studiul materialului bibliografic observația, conversația, dialogul.	
Studierea materialului bibliografic și elaborarea fișelor de informații specifice temei de cercetare	14		
Strângea, înregistrarea și prelucrarea datelor	12		
Analiza și interpretarea datelor	12		
Elaborarea textului părții practice aplicative	16		
Bibliografie			
ABABEI, R., <i>Metodologia cercetării în domeniul activitățile corporale</i> , Ed. PIM, Iași, 2006			
ABABEI, R., <i>Măsurare și evaluare în domeniul activităților corporale</i> , Ed. Alma Mater, Bacău, 2006			
CHELCEA, S., 2007, <i>Cum să redactăm o lucrare de licență, o teză de doctorat, un articol științific</i> , Ed. Comunicare. Ro, București.			
DRAGNEA,A., TUDOR, V., <i>Măsurarea și evaluarea în activitatea de educație fizică și sport</i> , Ed. Didactică și pedagogică R.A., București, 2000.			
EPURAN, M., <i>Metodologia cercetării activităților corporale</i> , Ediția a II-a, Editura FEST, București, 2005			
Bibliografie minimală			
* * *, <i>Ghid metodologic privind elaborarea si prezentarea lucrării de licență/disertație (nivel licență și master)</i> , Editat de Facultatea de Științe ale mișcării Sportului și Sănătății, Bacău. 2010.			
ABABEI, R., <i>Metodologia cercetării în domeniul activitățile corporale</i> . Ed. PIM. Iasi. 2006			

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	-	-	
10.5. Practică	Culegerea datelor	Analiza activității	30%
	Prelucrarea și analiza părții aplicative	Analiza activității	30%
	Prezentarea cercetării aplicative	Analiza activității	40%
10.6. Standard minim de performanță			
• Promovarea cu minim nota 5 a fiecărei forme de notare			

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	