



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	Educație fizică și sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea	Sport și performanță motrică
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Bazele generale ale antrenamentului sportiv				
2.2. Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Radu Ababei				
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof. univ. dr. Radu Ababei				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	V	2.6. Tipul de evaluare	EX
2.7. Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei				DS
	DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				
	Categorica de opționalitate a disciplinei:				DI
	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	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	14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	9
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	14
Tutoriat	0
Examinări	4
Alte activități (precizați):	0

3.7. Total ore studiu individual	41
3.8. Total ore pe semestru	84
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. Se vor susține două referate. Tentativa de fraudă sau fraudă la lucrarea de control atrage după sine interzicerea accesului în examen. În cazul activității on line se va susține un test pe platforma Teams.

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	• oferă sprijin în activitatea de management educațional; • utilizează strategii pedagogice pentru creativitate • gestionează proiecte de dezvoltare de conținut; • oferă consiliere în legătură cu metodele de învățare; • monitorizează performanțele sistemului; • desfășoară activități educaționale.
6.2. Competențe transversale	• își asumă responsabilitatea; • se exprimă într-un mod creativ; • efectuează căutări pe internet

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Formarea și perfecționarea specialiștilor pentru organizarea, desfășurarea și conducerea activității sportive de performanță.
7.2. Obiectivele specifice	• Pregătirea specialiștilor pentru a preda disciplina Cunoștințe sportive teoretice în liceele de specialitate sau Bazele generale ale antrenamentului sportiv în învățământul universitar de educație fizică și sport. • Asigurarea cunoștințelor subsistemului „antrenament” din cadrul sistemului competițional

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Probleme generale	2 ore	prelegere	1 prelegere
2. Efortul în antrenamentul sportiv	2 ore	prelegere	1 prelegere
3. Adaptarea în antrenamentul sportiv	2 ore	prelegere	1 prelegere
4. Structura capacității de performanță	2 ore	prelegere	1 prelegere
5. Mijloacele antrenamentului sportiv	2 ore	prelegere	1 prelegere
6. Conținutul antrenamentului sportiv	2 ore	prelegere	1 prelegere
7. Principiile și cerințele antrenamentului sportiv	2 ore	prelegere	1 prelegere
8. Metodele antrenamentului sportiv	2 ore	prelegere	1 prelegere
9. Noțiuni generale ale T.G.S aplicată în antrenament	2 ore	prelegere	1 prelegere
10. Modelarea în antrenamentul sportiv	2 ore	prelegere	1 prelegere
11. Antrenamentul sportiv-proces de pregătire stadial	2 ore	prelegere	1 prelegere
12. Forma sportivă, caracterul ciclic și periodizarea	2 ore	prelegere	1 prelegere
13. Structura antrenamentului sportiv	2 ore	prelegere	1 prelegere
14. Programarea, planificarea și evaluarea antrenamentului	2 ore	prelegere	1 prelegere
Bibliografie			
1. ABABEI, R., <i>Teoria și metodologia antrenamentului sportiv vol I și II</i> Ed. PIM Iași, 2006. 2. CRATTY, J., <i>Teaching motor skill</i> , Human Kinetics, New York, 1991 3. MANNO, R., <i>Teoria antrenamentului sportiv</i> , Ed CCPS, București, 1994 4. NICU, A., <i>Antrenamentul sportiv modern</i> Ed. Editis București, 1993 5. SCHMIDT, A., <i>Motor learning and performance</i> , Human Kinetics, New York, 1996			

Bibliografie minimală
- ABABEI, R., <i>Teoria și metodologia antrenamentului sportiv vol I și II</i> Ed. PIM Iași, 2006 - NICU, A., <i>Antrenamentul sportiv modern</i> Ed. Editis București, 1993

Seminar	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Probleme generale	2 ore	Dezbateri	1 seminar
2. Efortul în antrenamentul sportiv	2 ore	, Dezbateri	1 seminar
3. Adaptarea în antrenamentul sportiv	2 ore	Dezbateri	1 seminar
4. Structura capacității de performanță	2 ore	Lucrare scrisă Dezbateri	1 seminar
5. Mijloacele antrenamentului sportiv	2 ore	Referat+ Dezbateri	1 seminar
6. Conținutul antrenamentului sportiv	2 ore	Referat+ Dezbateri	1 seminar
7. Principiile și cerințele antrenamentului sportiv	2 ore	Referat+ Dezbateri	1 seminar
8. Metodele antrenamentului sportiv	2 ore	Referat+ Dezbateri	1 seminar
9. Noțiuni generale ale T.G.S aplicată în antrenament	2 ore	Lucrare scrisă, Dezbateri	1 seminar
10. Modelarea în antrenamentul sportiv	2 ore	Referat+ Dezbateri	1 seminar
11. Antrenamentul sportiv-proces de pregătire stadial	2 ore	Referat+ Dezbateri	1 seminar
12. Forma sportivă, caracterul ciclic și periodizarea	2 ore	Referat+ Dezbateri	1 seminar
13. Structura antrenamentului sportiv	2 ore	Referat+ Dezbateri	1 seminar
14. Programarea, planificarea și evaluarea antrenamentului	2 ore	Referat+ Dezbateri	1 seminar

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

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

•

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor antrenamentului sportiv	Examen	50%
	Utilizarea metodelor antrenamentului sportiv în vederea dirijării științifice a acestuia		
	Explicarea mecanismelor de producere a oboselii și a tipurilor de efort din antrenamentul sportiv		
	Însușirea problematicii tratate la curs și seminar;		
10.5. Seminar	Capacitatea de a proiecta și un plan de antrenament	Referat	20%
	Capacitatea de a opera cu indicatorii calitativi și cantitativi ai antrenamentului sportiv	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	



FIȘA DISCIPLINEI (licență)

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	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea	Sport și performanță motrică
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu Frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramura de sport I				
2.2. Titularul activităților de curs	Lector univ. dr. Gorgan Carmina Mihaela				
2.3. Titularul activităților de seminar	Lector univ. dr. Gorgan Carmina Mihaela				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	V	2.6. Tipul de evaluare	examen
2.7. Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei				DS
	DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				
	Categorica de opționalitate a disciplinei:				DO
	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	5	3.2. Curs	2	3.3. Seminar/Laborator/Proiect	3
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	70	3.5. Curs	28	3.6. Seminar/Laborator/Proiect	42

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	25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	24
Tutoriat	2
Examinări	2
Alte activități (precizați):	

3.7. Total ore studiu individual	80	Procent maxim online:	Curs: 21,42%	Aplicații: 15%
3.8. Total ore pe semestru	150			
3.9. Numărul de credite	6			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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



6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	- evaluează dezvoltarea elevilor; - oferă sprijin în activitatea de management educațional; - utilizează strategii pedagogice pentru creativitate; - predă cursuri în cadrul programelor de educație permanentă; - gestionează proiecte de dezvoltare de conținut; - evaluează candidați; - demonstrează inteligență emoțională; acționează cu imparțialitate într-o situație de evaluare; - evaluează impactul dezvoltării profesionale; - oferă consiliere în legătură cu metodele de învățare; - monitorizează performanțele sistemului; - stimulează independența elevilor; - transpune conceptele cerințelor în conținut; - desfășoară activități educaționale; - conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice antrenamentului sportiv în sportul de performanță; - 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 copiilor și juniorilor II și III; - selectarea și/sau conceperea unor instrumente de evaluare conform particularităților în sportul de performanță și aplicarea metodelor de selecție corelate cu cerințele antrenamentului sportiv și performanței motrice la nivelul copiilor și juniorilor II și III; - elaborarea unui proiect de optimizare a sistemului de selecție în sportul de performanță la nivelul copiilor și juniorilor II și III.
6.2. Competențe transversale	- se adaptează la cerințe fizice; - își asumă responsabilitatea; - se exprimă într-un mod creativ; - efectuează căutări pe internet.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Însușirea unui sistem de cunoștințe specific teoriei și metodicii antrenamentului în sportul de performanță. Formarea unui sistem de cunoștințe practico-metodice, necesare viitorilor specialiști în vederea organizării și conducerii pregătirii în sportul de performanță. Formarea capacității de a corecta execuțiile tehnice la nivelul grupelor de avansați. Formarea viitorilor specialiști pentru organizarea, desfășurarea și conducerea activităților sportive de performanță și mare performanță. Formarea viitorilor specialiști pentru organizarea, desfășurarea și conducerea activităților sportive de performanță pentru persoanele cu dizabilități.
7.2. Obiectivele specifice	Formarea unui sistem de cunoștințe referitoare la problematica largă a sportului competițional (programarea activităților de pregătire, specificul activității pe nivele de pregătire, structură organizatorică). Formarea antrenorilor pentru organizarea și conducerea procesului de antrenament la nivel de performanță și mare performanță. Formarea antrenorilor pentru organizarea și conducerea procesului de antrenament la nivel de performanță pentru persoanele cu dizabilități. Formarea antrenorilor pentru arbitrajul competițiilor de atletism la toate nivelurile (copii, juniori, tineret și seniori).

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1.Introducere în metodica antrenamentului pe ramura de sport	2	Prelegere, Expunerea,	Metodele de predare sunt însoțite de aparatura



		Conversația	corespunzătoare
2.Aspecte metodice privind pregătirea fizică în diferite ramuri de sport 2.1. Aspecte privind realizarea pregătirii fizice generale 2.2. Aspecte privind realizarea pregătirii fizice specifice 2.3. Aspecte privind modalitatea de planificare și organizare a pregătirii fizice	6	Prelegere, Expunerea, Conversația	Metodele de predare sunt însoțite de aparatura corespunzătoare (calculator, video projector, televizor)
3. Aspecte metodice privind modelul de selecție în antrenamentul sportiv 3.1. Identificarea talentelor 3.2. Aspecte ale selecției pentru formarea grupelor de începători (copii/juniori II - cadeți) 3.3. Testele și probele de evaluare în selecția sportivă	6	Prelegere, Expunerea, Conversația	Metodele de predare sunt însoțite de aparatura corespunzătoare (calculator, video projector, televizor)
Bibliografie Atletism			
Bota, A., & Radu, L. (2015). <i>Pregătirea fizică generală și specifică în sport</i> . Cluj-Napoca: Editura Napoca Star. Bompa, T., & Haff, G. (2019). <i>Teoria și metodologia antrenamentului. Periozarea antrenamentului sportiv</i> . București: C Cârstea, Gh. (2016). <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului</i> . București: Editura Universității din București. Dragnea, A., & Teodorescu-Mate, S. (2002). <i>Teoria sportului</i> . București: Editura FEST. Epuran, M., Holdevici, I., & Tonița, F. (2018). <i>Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică</i> . București: Discobolul. Grosu, E. F. (2014). <i>Planificarea și controlul antrenamentului sportiv</i> . Cluj-Napoca: Editura GMI. Rață, G., & Rață, B. (2018). <i>Modelul de selecție și antrenament în sportul de performanță</i> . Bacău: Editura Alma Mater. Rață, G., & Rață, B. (2016). <i>Testele motrice în evaluarea performanței sportive</i> . Bacău: Editura Alma Mater. Vorovenci, C. M. (2019). <i>Tendențe noi în pregătirea copiilor pentru probele de semifond</i> . Cluj-Napoca: Editura Risoprint Vorovenci, C. M. (2019). <i>Metodica antrenamentului atletice</i> . Bacău: Editura Alma Mater.			
Bibliografie minimală			
Grosu, E. F. (2014). <i>Planificarea și controlul antrenamentului sportiv</i> . Cluj-Napoca: Editura GMI. Rață, G., & Rață, B. (2018). <i>Modelul de selecție și antrenament în sportul de performanță</i> . Bacău: Editura Alma Mater.			
Bibliografie Baschet			
Bibliografie minimală			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect) ATLETISM	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1.Atletism – evoluție, origini, structuri de conducere și organizare ale activității competiționale (calendar competițional, competiții internaționale)	4	explicația, demonstrația	
2. Grupele de vârstă în atletism: clasificarea și caracteristicile probelor de atletism, sistemul de clasificare sportivă în atletism la copii	4	explicația, demonstrația	
3.Aspecte ale selecției copiilor pentru formarea grupelor de începători în atletism	6	explicația, demonstrația	
4. Specializarea timpurie a copiilor pentru probele de alergări, sărituri, aruncări Noțiuni de regulament privind probele de alergări, sărituri și aruncări la nivel de copii	8	explicația, demonstrația	
5.Particularitățile antrenamentului în probele de alergări la copii– tehnică și metodică	8	explicația, demonstrația	
6. Particularitățile antrenamentului în probele de sărituri la copii– tehnică și metodică	6	explicația, demonstrația	
7.Particularitățile antrenamentului în probele de aruncări la copii– tehnică și metodică	6	explicația, demonstrația	
Bibliografie			
Ababei C., 2013, <i>Atletism:teorie și practică</i> – Ed. Alma Mater , Bacău Ababei C., 2010, <i>Bazele generale ale atletismului</i> – Ed. Alma Mater , Bacău Alexei, M.,2005, <i>Atletism - tehnica probelor</i> , Ed. Presa Universitară Clujană, Cluj Napoca Rață G., 2002, <i>Atletism, tehnică, metodică, regulament</i> ", 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 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. Învățare tehnici în activități fitness cu efort aerob, step, gymball, tae-bo, pilates, spinning s.a	9	explicația, demonstrația	
5. Mijloace pentru dezvoltarea forței cu greutatea proprie	6	explicația, demonstrația	
6. Probele de aruncări (aruncarea greutății): învățarea, consolidarea și perfecționare	6	explicația, demonstrația	
7. Mijloace de optimizare a supletei	3	explicația, demonstrația	
Bibliografie			
1. ALEXE N. <i>Antrenamentul sportiv modern</i> . – București: Editis, 1993 2. BAROGA, L., <i>Haltere și culturism</i> . Bucurști, Editura Sport-Turism, 1977 3. LUPU G., <i>Optimizarea 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
Învățarea elementelor tehnico-tactice componente ale fazei I-a, a atacului pentru fiecare post, dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice specifice	6	Explicația, demonstrația	2 lucrări practice
Învățarea elementelor tehnico-tactice componente ale fazei a II-a a atacului pentru fiecare post	3	Explicația, demonstrația	1 lucrare practică
Învățarea elementelor tehnico-tactice componente ale fazei a III-a a atacului pentru fiecare post	3	Explicația, demonstrația	1 lucrare practică
Învățarea elementelor tehnico-tactice componente ale fazei a IV-a a atacului pentru: inter; extremă; pivot; conducător de joc, Învățarea tacticii colective în cadrul fazei a IV a și dezvoltarea calităților motrice specifice	6	Explicația, demonstrația	2 lucrări practice
Învățarea elementelor tehnico-tactice componente ale fazei I a apărării pentru fiecare post, dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice specifice	3	Explicația, demonstrația	1 lucrare practică
Învățarea elementelor tehnico-tactice componente ale fazei II - a și a III - a a apărării pentru fiecare post, dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice specifice	6	Explicația, demonstrația	2 lucrări practice
Învățarea elementelor tehnico-tactice componente ale fazei IV - a a apărării pentru fiecare post, dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice specifice 4 ore	3	Explicația, demonstrația	1 lucrare practică



Învățarea tacticii colective în cadrul fazei a IV - a apărări	6	Explicația, demonstrația	2 lucrări practice
Învățarea elementelor tehnice ale jocului portarului și dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice specifice	3	Explicația, demonstrația	1 lucrare practică
Particularități ale pregătirii fazelor de atac și apărare specifice tendințelor internaționale	3	Explicația, demonstrația	1 lucrare practică
Bibliografie			
1. Alexandru E., Budevici A., „ <i>Handbal – pentru copii și juniori (Teorie și metodică)</i> ”, Editura Valinex, Chișinău, 2003, ISBN:9975-9767-9-4, 211 pag.;			
2. Alexandru E., „ <i>Handbal: mijloace de acționare</i> ”, Editura Performantica, Iasi, 2006, ISBN - 9737303008 9789737303004, 140 pag., Biblioteca - Depozit - III 13599 - 5 exemplare.			
Aplicații (Seminar / laborator / proiect) JUDO	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Noțiuni de bază ale judoului	6	Explicația, demonstrația	3 lucrări practice
Tehnica luptei la sol (NE-WAZA)	14	Explicația, demonstrația	7 lucrare practică
Tehnica luptei în picioare (NAGE-WAZA)	22	Explicația, demonstrația	11 lucrare practică
Bibliografie			
1. Hantău, L., Popovici, V., & Goteleț, V. (1972) – Judo. Craiova: Editura Stadion.			
2. Frazzei, F. F. (1972) - Judo. De la centura albă la centura neagră. Editura militară, București.			
3. Sava, M.A., Optimizarea pregătirii psihice în judo. Considerații teoretice, Editura Alma Mater Bacău 2014.			
4. Sava, M.A., – <i>Teoria și practica judo-ului</i> , note de curs, Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău, 2014.			
Aplicații (Seminar / laborator / proiect) SCHI	Nr. ore	Metode de predare	Observații
•Teste și probe specifice de selecție în schi alpin, schi fond/biatlon de performanță de performanță la nivelul copiilor mici. •Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice la nivelul copiilor mici care practică schiul alpin, schi fond/biatlon de performanță. •Învățarea elementelor tehnico-tactice specifice copiilor mici care practică schiul alpin, schi fond/biatlon de performanță.	10	Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.	
	12		
	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., <i>Antrenamentul specific pentru pregătirea fizică pe uscat a schiorilor alpini</i> , Editura Pim, Iași, 2008, ISBN 978-606-520-017-3; 90 pag.;			
Bibliografie minimală			
o Balint Gh. – „ <i>Teoria și practica sporturilor de iarnă și aplicații în discipline sportive de iarnă (în tabere de pregătire) : îndrumar de lucrări practice</i> ”, Editura Alma Mater Bacău, 2013, 100 pag. ; ISBN 978-606-527-286-6;			
• http://cadredidactice.ub.ro/balintgheorghe/files/2013/03/indrumar-de-lucrari-practice-schi-sanie-2013-final.pdf			
Aplicații (Seminar / laborator / proiect) FOTBAL	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Învățarea elementelor tehnice fără minge (alergările schimbările de direcție, opririle, rostogolirile,săriturile). Dezvoltarea principalelor component ale psihomotricității (precizia, echilibrul, coordonarea, lateralitatea, rapiditatea mișcărilor). Învățarea transmiterii și intrării în posesia mingii. Învățarea conducerii mingii. Învățarea mișcărilor înșelătoare(driblingul) de pe loc si din	2	Explicație, demonstrație, repetare	
	4		
	4		



deplasare.	2		
Instruirea mijloacelor tehnico-tactice specifice jocului în atac.	4		
Instruirea mijloacelor tehnico-tactice specifice jocului în apărare.	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) - <i>Tenis. Mica enciclopedie</i> , Editura Sport-Turism, București.			
2. Zancu, S., (1998) – <i>Tenis. Tactica jocului de simplu</i> , Editura Instant Improvement, București.			
3. Bud, C., (2016) - <i>History of tennis</i> , Editura New chapter press, USA.			
4. Ciuntea, M.L., (2019) – <i>Impactul tenis 10 asupra dezvoltării calităților motrice</i> , 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 metodica predării exercițiilor din grupa B	8 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz .	
Pregătirea artistică și acompaniamentul muzical pentru începători	8 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz .	
Tehnica și metodica predării exercițiilor din grupa C	8 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz .	
Metodica executării și predării exercițiilor pentru pregătirea fizică la copii	8 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz .	
Bibliografie			
1. Dobrescu T., Constantinescu E, 2006, <i>Gimnastica – concepte teoretice și aplicații practice</i> , Ed. Tehnopress, Iași;			
2. Dragnea A., 1996, <i>Antrenamentul sportiv</i> , Ed. Didactică și pedagogică, București,			
3. Bompa T., 2002, <i>Teoria și metodologia antrenamentului, periodizarea</i> , Ed. Ex. Ponto, Constanța,			
4. Grigore V., 2001, <i>Pregătirea artistică în gimnastica aerobică de performanță</i> , ANEFS, București			
5. Stoenescu G., 2000, <i>Gimnastica aerobică (de întreținere) și sport aerobic ISPE</i> , București			
6. FRG – CNSA, Buletin oficial 1997, 1998, Aeros 2000 - 2019			
7. Kulka E., 1996, <i>A se încălzi pe muzică</i> , EPS 261,			
8. FIG, 2015, <i>Codul de punctaj 2015-2020</i> , FIG..			
Bibliografie minimală			
1. Dobrescu T., Constantinescu E, 2006, <i>Gimnastica – concepte teoretice și aplicații practice</i> , Ed. Tehnopress, Iași;			
2. Stoenescu G., 2000, <i>Gimnastica aerobică (de întreținere) și sport aerobic ISPE</i> , București			
Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
NATAȚIE			
1. Teste și probe specifice de selecție în natatie la nivelul copiilor incepatori si avansati.	10 ore	Conversația euristică, demonstrația, problematizarea	
2. Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice la nivelul copiilor care practică inotul de performanță.	12 ore	Conversația euristică, demonstrația, problematizarea, studiul de caz	
3. Învățarea elementelor tehnico-tactice specifice copiilor care practică inotul de performanță.	20 ore	Conversația euristică, demonstrația, problematizarea	
Bibliografie			



1. Șalgău S. Adaptarea biologică a organismului la efortul dirijat, Ed. Edusoft, Bacău, 2007.
2. Șalgău S., Mârza D. Asistență biologică și kinetoterapie în sport, Ed. Pim, Iași, 2007 .
3. Șalgău S Natatie-Indrumar tehnico-metodic, Ed. Pim Iasi 2007.

Bibliografie minimală

1. Șalgău S. Adaptarea biologică a organismului la efortul dirijat, Ed. Edusoft, Bacău, 2007.
2. Șalgău S., Mârza D. Asistență biologică și kinetoterapie în sport, Ed. Pim, Iași, 2007 .
3. Șalgău S Natatie-Indrumar tehnico-metodic, Ed. Pim Iasi 2007.

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

Conținuturile disciplinei permit selectarea cunoștințelor teoretice și practice relevante pentru realizarea unui raționament corect de elaborare a unei lecții de antrenament și a unui program anual de pregătire specific

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs		Examen scris	50%
10.5. Seminar/laborator/proiect	1. Participare la toate orele de L.P.	Evaluarea cantității și calității intervențiilor	Cel puțin 2 (două) intervenții 20%
	2. Conceperea primei părți a unei lecții de antrenament sportiv/verificare practică în cadrul lucrărilor	Minimum nota 5	10%
	3. Elaborarea unui plan de pregătire pentru perioada pregătitoare/competițională pentru ramura sportivă aleasă	Evaluarea calității și creativității mijloacelor folosite	Cel puțin 2 (două) teme de casă 20%
10.6. Standard minim de performanță			
Nota la examenul scris minim 5 = 3 p Conceperea primei părți a unei lecții de antrenament sportiv nota 5= 1p Elaborarea unui plan de pregătire nota 5= 1p Total – 5 puncte			

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	



FIȘA DISCIPLINEI (licență)

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	4
Tutoriat	2
Examinări	2
Alte activități (precizați):	

3.7. Total ore studiu individual	58	Procent maxim online:	Curs: 21,42%	Aplicații: 15%
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	• Studenții nu se vor prezenta la prelegeri, seminarii/laboratoare cu telefoanele mobile deschise. De asemenea, nu vor fi tolerate convorbirile telefonice în timpul cursului, nici părăsirea de către studenți a sălii de curs în vederea preluării apelurilor telefonice personale; • Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar/laborator întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional;
--------------------------------	---

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

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	- Formarea capacităților de apreciere a semnificației anumitor valori ale diferiților indici fiziologici specifice sportului de performanță. - Evidențierea principalelor modificări fiziologice, imediate și tardive specifice diferitelor ramuri de sport. - Cunoașterea unor tehnici privind explorarea funcțională, a unor aparate și sisteme necesare aprecierii parametrilor fiziologici optimi pentru practicarea sportului de performanță. - Formarea capacităților de evaluare în mod comparativ a particularităților indicilor fiziologici la subiecții antrenați și neantrenați.
6.2. Competențe transversale	- Să demonstreze preocupare pentru perfecționarea profesională prin antrenarea abilităților de gândire critică; - Să organizeze activități cu caracter competițional 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 pentru organizarea și desfășurarea întrecerilor particularizate pe diferite circumstanțe sociale și competiționale. - Să demonstreze implicarea în activități științifice, cum ar fi elaborarea unor articole și studii de specialitate; - Să participe la proiecte având caracter științific, compatibile cu cerințele integrării în învățământul European

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

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

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Caracteristici ale efortului sportiv	2	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatura corespunzătoare (Laptop, tablă inteligentă etc).	
Surse energetice în sportul de performanță	2	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatura corespunzătoare (Laptop, tablă inteligentă etc).	
Clasificarea efortului sportiv în funcție de regimul de lucru	2	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatura corespunzătoare (Laptop, tablă inteligentă etc).	
Modificările marilor funcții în sportul de performanță	2	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatura corespunzătoare (Laptop, tablă inteligentă etc).	
Efectele antrenamentului sportiv asupra anumitor sisteme ale organismului	6	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatura corespunzătoare (Laptop, tablă	

		inteligentă etc).	
Dinamica parametrilor cardiovasculari în timpul efortului fizic dirijat	4	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatura corespunzătoare (Laptop, tablă inteligentă etc).	
Performanța sportivă, particularități fiziologice	8	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatura corespunzătoare (Laptop, tablă inteligentă etc).	
Efortul fizic în condiții speciale de mediu-particularități fiziologice	2	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatura corespunzătoare (Laptop, tablă inteligentă etc).	

Bibliografie

- Acsinte Alexandru – Handbal, Noțiuni generale de fiziologie a handbalului de performanță, Ed. Media TM, Bacău 2000 ;
- Acsinte Alexandru – Modificări fiziologice determinate de efortul fizic în condiții de stress competițional, TEZĂ DE DOCTORAT, Universitatea ”AL. I. CUZA, ” Iași, 2002;
- Acsinte Alexandru – Particularități psihofiziologice ale handbalului de performanță, Ed. Alma Mater, Bacău, 2003;
- Acsinte Alexandru – Dinamica unor parametric fiziologici și biochimici în sportul de performanță, Ed. Performantica, Iași., 2007;
- Alexandru Eftene – Educarea și dezvoltarea capacităților psihomotrice, Vol II, Ed. PIM, Iași, 2007;
- Kenney, L. W., Wilmore, H., J., Costill, L., D. – Physiology of Sport and Exercise, Human kinetice, 2015.
- [Physiology In Sport - Physiopedia \(physio-pedia.com\)](http://physio-pedia.com)
- [Physiological and Performance Monitoring in Competitive Spor... : Strength & Conditioning Journal \(lww.com\)](http://lww.com)

Bibliografie minimală

Acsinte Alexandru – Dinamica unor parametric fiziologici și biochimici în sportul de performanță, Ed. Performantica, Iași., 2007;

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Funcția respiratorie, metode de studiu a ventilației pulmonare, dinamica parametrilor respiratori specifică sportului de performanță	4 ore		
Modalități de prelucrare și interpretare a parametrilor acido-bazici specifici sportului de înaltă performanță	4 ore	Explicația, demonstrația	
Funcția circulatorie, explorarea cardiovasculară, dinamica parametrilor circulatori specifică sportului de performanță	4 ore	Explicația, demonstrația	
Modalități de evaluare a capacității de performanță	2 ore	Explicația, demonstrația	

Bibliografie

- Acsinte Alexandru – Biochemical and physiological changes in handball players during a specific high intensity training programme, EHF Periodical, 1 / 2004, pg. 58-62;
- Acsinte Alexandru – Cambios bioquimicos y fisiologicos en los jugadores de balonmano durante una sesion de entrenamiento de alta intensidad, AEBM - Area De Balonmano, No. 30- mayo 2004, pg. 5-9;
- Acsinte Alexandru – Modificaciones fisiologicas en condiciones de estres competicional en balonmano, AEBM - Area De Balonmano, No. 32- septiembre 2004, pg. 1 - 14;
- Acsinte Alexandru – Dinamica unor parametric fiziologici și biochimici în sportul de performanță, Ed. Performantica, Iași., 2007;
- Alexandru Eftene – Educarea și dezvoltarea capacităților psihomotrice, Vol I, Ed. PIM, Iași, 2007;

Bibliografie minimală

•

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

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

10. Evaluare

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

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
26.09.2025		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului



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	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	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii/calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.7. Forma de învățământ	IF

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	DOPAJUL ÎN SPORT PREVENIRE ȘI COMBATERE				
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	III	2.5. Semestrul	V	2.6. Tipul de evaluare	Examen
2.7. Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DS
	Categorica de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO - 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	15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	17
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	17
Tutoriat	4
Examinări	5
Alte activități (precizați): Ore de practică pentru realizarea unui studiu de caz.	

3.7. Total ore studiu individual	47			
3.8. Total ore pe semestru	75	Procent maxim online:	Curs: 21,42%.	Aplicații: 15%
3.9. Numărul de credite	3			

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	Acordă sprijin elevilor și studenților în procesul de învățare; adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor și studenților; aplică managementul riscurilor în lecția de educație fizică și sportive; aplică strategii didactice; aplică strategii didactice interculturale; asigură gestionarea colectivului de elevi și studenți; asigură respectarea disciplinei în rândul elevilor și studenților; cooperează cu personalul didactic și cu personalul didactic de sprijin; distribuie teme pentru acasă; elaborează programa analitică; observă și evaluează progresul școlar al elevilor și studenților; garantează siguranța elevilor și studenților; monitorizează comportamentul elevilor și studenților; cooperează cu personalul didactic și cu personalul didactic de sprijin; distribuie teme pentru acasă; ilustrează cu exemple practice în timpul activității didactice; monitorizează comportamentul elevilor și studenților; monitorizează relațiile dintre elevi și dintre elevi și profesori; motivează colectivul de elevi și studenți; oferă feedback constructiv; oferă instruire în domeniul sportiv; pregătește conținutul lecției.
6.2. Competențe transversale	Dă dovadă de inițiativă; se adaptează la cerințe fizice; își asumă responsabilitatea; se exprimă într-un mod creativ; își menține aptitudinile fizice; aplică standarde de igienă; efectuează căutări pe internet.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	- Formarea capacității pentru studiu individual și autoperfecționare (learning to learn) - Formarea capacității de asimilare și stăpânire a cunoștințelor teoretice fundamentale ale disciplinei “Dopajul în sport-prevenire și combatere”; - 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 a unor abilități în managementul informației (abilitatea de a găsi și analiza informații diverse cu privire la disciplina “Dopajul în sport-prevenire și combatere”. - 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
1. Introducere în spiritul valorilor sportive	3	Prelegere, expunere, discuții interactive, problematizare, demonstrații. Față în față/on line	
2. Conceptul de sport de performanță și politicile anti-doping	2		
3. Măsuri împotriva dopajului în sport	2		
4. Clasele principale de substanțe și metode doping	3		3 ore/on line
5. Cazuri de dopaj ale sportivilor români	2		
Bibliografie			
• Graziela Elena Vâjială, G.E., Lămor M., Doping - Antidoping , Edit. Fest, București, 2002 • Cataniciu, V., Cirligelu, V., Teofilovici A., Alimentatia in sport: (stimulatoarele de efort, dopingul si alimentatia), Edit. Stadion, București 1971 • Stavros, C., Droguri concomitente : alcool, tutun, cafea : factori de risc, Edit. Medicala, Bucuresti, 1988 • Prelipceanu, D., Victor Voicu, V., Abuzul si dependenta de substante psihoactive: manual pentru studentii in medicina si medicii rezidenti psihiatri, Editura Infomedica, Bucuresti, 2004			
Bibliografie minimală			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Spiritul valorilor sportive	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/on line	
2. Valori, sport și anti-doping	2		
3. Procedura de control doping	2		
4. Aplicarea de sancțiuni	4		
5. Substanțe dopante și consecințele asupra sănătății	2		2 ore/on line
6. Dopajul și sportul	2		2 ore/on line
Bibliografie			
- Graziela Elena Vâjială, G.E., Lamor M., Doping - Antidoping , Edit. Fest, București, 2002 - Agencia Națională Anti-Doping - Colecția revistei „Sport curat”, 2006 - http://www.anad.gov.ro/html/ro/publicatii.html; - Agencia Națională Anti-Doping - Colecția revistei „Sport curat”, 2007 - http://www.anad.gov.ro/html/ro/publicatii.html; - Agencia Națională Anti-Doping http://www.anad.gov.ro/html/ro/publicatii.html			
Bibliografie minimală			

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Cantitatea și corectitudinea cunoștințelor acumulate	Test grila	60%
10.5. Seminar/laborator/proiect	Teme de casa	Proiect	40%
10.6. Standard minim de performanță			
1. Prezența la activitățile practice minim 80% 2. Teme de casa – nota 5 3. Examen - nota 5			

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 (licență)

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 a Educației Fizice
1.5. Ciclu de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea	Sport și Performanță Motrică
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Teoria competiției				
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Drăgoi Cristian-Corneliu				
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Drăgoi Cristian-Corneliu				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	V	2.6. Tipul de evaluare	EC
2.7. Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DS
	Categorica de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DO

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

Distribuția fondului de timp pe semestru:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					
Examinări					
Alte activități (precizați): Observații la competiții sportive					3

3.7. Total ore studiu individual	33		Procent maxim online:	Curs: 21,42%	Aplicații: 15%
3.8. Total ore pe semestru	75				
3.9. Numărul de credite	3				

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	• Studenții vor avea telefoanele mobile închise • Nu va fi tolerată întârzierea repetată la curs.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	• Studenții vor avea o ținută corespunzătoare, o atitudine corectă și un limbaj adecvat în relația cu colegii și cadrul didactic.

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	• Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară • Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) • Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport • 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 • Utilizarea elementelor de management și marketing specifice 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 / competiție • 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	• Autoevaluarea nevoilor de formare continuă în vederea adaptării competențelor profesionale la dinamica contextului social, și la nivelul funcționalității organismului • Formarea capacității de practicare independentă a exercițiilor fizice
7.2. Obiectivele specifice	• Formarea și perfecționarea viitorului specialist în educație fizică și sport, precum și abilitarea acestuia cu anumite cunoștințe necesare conducerii activităților sportive de performanță • Capacitarea studenților cu o serie de cunoștințe referitoare la abordarea competițiilor sportive • Întregirea unui sistem de cunoștințe care să faciliteze înțelegerea altor discipline care fac parte din știința sportului

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Introducere în Teoria competiției. Concepte fundamentale	4	prelegere	2 prelegeri
• Esența și funcțiile competiției	4	prelegere	2 prelegeri
• Sistemul sportiv competițional	2	prelegere	1 prelegere

• Pregătirea sportivilor pentru competițiile importante	6	prelegere	3 prelegeri
• Pregătirea și adaptarea pentru condițiile concrete ale concursului	4	prelegere	2 prelegeri
• Particularități ale competițiilor din sporturile de rezistență, desfășurate în condiții de temperatură ridicată	2	prelegere	1 prelegere
• Pregătirea complexă pentru competiție. Periodizarea tactică.	2	prelegere	1 prelegere
• Particularități privind participarea la competiții organizate la altitudine medie	2	prelegere	1 prelegere
• Competiția sportivă la copii și juniori	2	prelegere	1 prelegere
Bibliografie			
1. Drăgoi, C.-C – <i>Competiția sportivă – Aspecte teoretice și metodologice</i> , Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018 2. Drăgoi, C. – <i>Teoria Competiției</i> , note de curs, Universitatea din Bacău, 2004 3. *** - <i>Sportul de performanță, Antrenoriat și Competiție</i> , Nr. 350-351-352, București, 1994. 4. Lehnert, A., - Pregătirea imediată a sportivilor pentru competiție, <i>Leistungssport</i> , 24, pag. 10-15, 1994. 5. Wille, V., - Sistemul competițional. În <i>Lexiconul Științei sportului</i> , Berlin, 1993. 6. Weineck, J., - Manual de antrenament, Ediția nr. 4, Ed. Vigot, Paris, 1997			
Bibliografie minimală			
•			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Modurile competiționale	2	Explicația, conversația	1 Seminar
• Delimitarea proceselor de « training » și « coaching »	2	Explicația, conversația	1 Seminar
• Pregătirea imediată pentru competiție. Structura și elaborarea PIC	4	Explicația, conversația	2 Seminarii
• Gestionarea corectă a emoțiilor	2	Explicația, conversația	1 Seminar
• Alimentația în competiție	2	Explicația, conversația	1 Seminar
• Refacerea după competiție	2	Explicația, conversația	1 Seminar
Bibliografie			
1. Drăgoi, C.-C – <i>Competiția sportivă – Aspecte teoretice și metodologice</i> , Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2018 2. *** - <i>Sportul de performanță, Antrenoriat și Competiție</i> , Nr. 350-351-352, București, 1994. 3. Lehnert, A., - Pregătirea imediată a sportivilor pentru competiție, <i>Leistungssport</i> , 24, pag. 10-15, 1994. 4. Weineck, J., - Manual de antrenament, Ediția nr. 4, Ed. Vigot, Paris, 1997			
Bibliografie minimală			
•			

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

Conținutul disciplinei răspunde necesității de cunoaștere a fundamentelor științifice ale

Teoriei competiției. De asemenea, conținutul disciplinei este în concordanță cu cerința de formare a abilităților necesare pentru un antrenor sau profesor implicat în activitatea sportivă de performanță.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Însușirea problematicei tratate la curs Cunoașterea conceptelor fundamentale ale teoriei Competiției, a esenței și funcțiilor acesteia. Cunoașterea modului specific de pregătire a sportivilor pentru competițiile importante Cunoașterea particularităților specifice anumitor competiții desfășurate în condiții de climă și altitudine variate.	Colocviu	60%
10.5. Seminar/laborator/proiect	Însușirea problematicei tratate la seminar Cunoașterea modurilor competiționale Însușirea cunoștințelor necesare pentru alcătuirea unui model de pregătite PIC, cu adaptările specifice impuse.	Lucrare scrisă	40%
10.6. Standard minim de performanță			
Promovarea unei lucrări de verificare cu minim nota 5 Promovarea colocviului cu minim nota 5 Prezența 100% la seminarii Minim 2 intervenții în cadrul seminariilor.			

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
22.09.2025	



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: fsms@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 EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ
1.4. Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE/EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5. Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii/calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / LICENȚIAT ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.7. Forma de învățământ	ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ - IF

1. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN CENTRE DE ÎNȚIERE ÎN SPORT		
2.2. Titularul activităților de curs	-		
2.3. Titularul activităților de practică	Conf. univ.dr. Alexe Cristina Ioana		
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	V
2.6. Tipul de evaluare	EC		
2.7. Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară		DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO – opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)		DI

2. 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	8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	14
Tutoriat	8
Examinări	3
Alte activități (precizați): Ore de practică pentru realizarea unui studiu de caz.	-

3.7. Total ore studiu individual	47		
3.8. Total ore pe semestru	75	Procent maxim online:	Curs: Aplicații: 15%
3.9. Numărul de credite	3		

3. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu
4.2. de competențe	Nu

4. Condiții (acolo unde este cazul)

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

5. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	C1. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică). C3. Evaluarea rezultatelor potrivit cerințelor/obiectivelor specifice manifestărilor și evenimentelor sportive de performanță, a atitudinii față de competiția sportivă. C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice centrelor de inițiere în sport, pe grupe de vârstă.
------------------------------	--

6.2. Competențe transversale	CT1. Organizarea de manifestări și evenimente sportive specifice stadiului de inițiere sportivă, pentru diferite categorii de vârstă și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea manifestărilor și evenimentelor sportive specifice inițierii sportive.
------------------------------	--

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea cunoștințelor și abilităților de pregătire și organizare a manifestărilor și evenimentelor sportive, specifice disciplinelor sportive de performanță la nivelul copiilor și juniorilor
7.2. Obiectivele specifice	• Conceperea, organizarea și conducerea de manifestări și evenimente în sportul de performanță conform specializării la nivelul copiilor și juniorilor. • Organizarea și conducerea sportivilor și echipelor în competiții. • Organizarea și arbitrajul competițiilor la nivelul copiilor și juniorilor. • Cercetarea sportului de performanță conform specializării în competiții și în procesul de instruire la copii și juniori. • Dobândirea cunoștințelor teoretice și practice privind organizarea, desfășurarea și conducerea de manifestări și evenimente în domeniul sportului de performanță.

7. Conținuturi

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

Aplicații (Stagiu de practică)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Studiarea structurilor organizatorice ale instituțiilor specializate în pregătirea copiilor și juniorilor pentru practicarea sportului de performanță	2	Se utilizează: observația, exersarea, conversația, dialogul, prezentări de fișe/referate/portofoliului de practică etc. Activitățile de tutoriat se vor desfășura și online pe platforma TEAMS	
2. Studiarea documentelor oficiale administrative, economice și financiare ale instituțiilor respective	2		
3. Studiarea documentelor de programare, planificare și evidență a acțiunilor și evenimentelor sportive specifice sportului de performanță la nivel de începători, avansați.	4		
4. Testarea, prelucrarea și evaluarea parametrilor somatici, motrici și psihici ai copiilor din grupele de începători și avansați.	6		
6. Proiectarea, programare și organizare unor acțiuni și evenimente sportive specifice sportului de performanță pentru grupe de începători și avansați.	8		
7. Participarea la organizarea și arbitrajul diferitelor competiții specifice sportului de performanță la nivelul copiilor și juniorilor.	6		

Bibliografie

1. Bompă, T., (2006), *Periodizarea antrenamentului sportiv*. Editura Tana, Curtea de Argeș
2. Bompă, 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. Epuran M., (1990), *Modelarea conduitei sportive*, Editura Sport-Turism, București
7. Nicu, A., (1992), *Planificarea antrenamentului sportiv*, CCPS, București
8. Teodorescu, L., (1975), *Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive*. Editura Sport-Turism. București
9. Teodorescu-Mate, S., (2001), *Programare - planificare în antrenamentul sportiv*, Editura SemnE, București

Bibliografie minimală

Nicu, A și colectiv, (1993), *Antrenamentul sportiv modern*, Editura Editis, București

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

9. Evaluare - VERIFICARE

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 organizatorice ale instituțiilor specializate în organizarea activităților sportive la nivel de copii și juniori. Răspunsuri la	• Evaluarea prin notă a participării active la activitatea de practică și a răspunsurilor	100%

	întrebări. 2. Participarea la minim 3 manifestări și evenimente sportive în calitate de voluntar. 3. Întocmirea și prezentarea portofoliului de practică (va cuprinde fișe de observație pentru activități specifice centrelor de inițiere în sport- minim 3 pentru jocuri sportive și 3 pentru sporturi individuale).	la întrebări - 20% • Evaluarea activității prin notă - 30% • Analiza și evaluarea prin notă a portofoliului - 50%	
--	---	--	--

10.6. Standard minim de performanță

- să îndeplinească condițiile minime de prezență, conform cerințelor și să aibă cel puțin două intervenții adecvate la problemele dezbătute în cadrul activităților de practică - minim nota 5;
- portofoliul de practică să fie întocmit la nivel minim - minim nota 5.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de practică

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului



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 EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ
1.4. Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE/EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5. Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii/calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / LICENȚIAT ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.7. Forma de învățământ	ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ - IF

1. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN ACȚIUNI ȘI EVENIMENTE SPORTIVE		
2.2. Titularul activităților de curs	-		
2.3. Titularul activităților de practică	Conf. univ.dr. Drăgoi Cristian-Corneliu		
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	V
		2.6. Tipul de evaluare	EC
2.7. Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară		DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO – opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)		DI

2. 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	3
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	7
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	7
Tutoriat	2
Examinări	3
Alte activități (precizați): Ore de practică pentru realizarea unui studiu de caz.	-

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

3. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu
4.2. de competențe	Nu

4. Condiții (acolo unde este cazul)

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

5. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	C1. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică). C3. Evaluarea rezultatelor potrivit cerințelor/obiectivelor specifice manifestărilor și evenimentelor sportive de performanță, a atitudinii față de competiția sportivă. C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice manifestărilor și evenimentelor sportive de performanță, pe grupe de vârstă.
------------------------------	---

6.2. Competențe transversale	CT1. Organizarea de manifestări și evenimente sportive de performanță pentru diferite categorii de vârstă și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea manifestărilor și evenimentelor sportive de performanță
------------------------------	--

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea cunoștințelor și abilităților de pregătire și organizare a manifestărilor și evenimentelor sportive, specifice disciplinelor sportive de performanță la nivelul copiilor și juniorilor
7.2. Obiectivele specifice	• Conceperea, organizarea și conducerea de manifestări și evenimente în sportul de performanță conform specializării la nivelul copiilor și juniorilor. • Organizarea și conducerea sportivilor și echipelor în competiții. • Organizarea și arbitrajul competițiilor la nivelul copiilor și juniorilor. • Cercetarea sportului de performanță conform specializării în competiții și în procesul de instruire la copii și juniori. • Dobândirea cunoștințelor teoretice și practice privind organizarea, desfășurarea și conducerea de manifestări și evenimente în domeniul sportului de performanță.

7. Conținuturi

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

Aplicații (Stagiu de practică)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Studiarea structurilor organizatorice ale instituțiilor specializate în organizarea acțiunilor și evenimentelor sportive specifice sportului de performanță.	2	Se utilizează: observația, exersarea, conversația, dialogul, prezentări de fișe/referate/portofoliului de practică etc. Activitățile de tutoriat se vor desfășura online pe platforma TEAMS	
2. Studiarea documentelor oficiale administrative, economice și financiare ale instituțiilor respective.	2		
3. Studiarea documentelor de programare, planificare și evidență a acțiunilor și evenimentelor sportive specifice sportului de performanță la nivel de începători, avansați și performanță.	4		
4. Înregistrarea, prelucrarea datelor specifice acțiunilor și evenimentelor sportive specifice sportului de performanță și evaluarea acestora la nivelul copiilor, juniorilor.	6		
6. Proiectarea, programare și organizare unor acțiuni și evenimente sportive specifice sportului de performanță pentru grupe de începători și avansați.	8		
7. Participarea la organizarea și arbitrajul diferitelor competiții specifice sportului de performanță la nivelul copiilor și juniorilor.	6		

Bibliografie

1. Bompă, T., (2006), *Periodizarea antrenamentului sportiv*. Editura Tana, Curtea de Argeș
2. Bompă, 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. Teodorescu-Mate, S., (2001), *Programare - planificare în antrenamentul sportiv*, Editura SemnE, București

Bibliografie minimală

Nicu, A și colectiv, (1993), *Antrenamentul sportiv modern*, Editura Editis, București

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

9. Evaluare - VERIFICARE

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 organizatorice ale instituțiilor specializate în organizarea de manifestări și evenimente sportive la nivel de copii și juniori. Răspunsuri la întrebări. 2. Participarea la minim 3 manifestări și evenimente sportive în calitate de voluntar.	• Evaluarea prin notă a participării active la activitatea de practică și a răspunsurilor la întrebări - 20% • Evaluarea activității prin notă - 30%	100%

	3. Întocmirea și prezentarea portofoliului de practică (va cuprinde fișe de observație pentru manifestări și evenimente sportive la nivel de copii și juniori - minim 3 pentru jocuri sportive și 3 pentru sporturi individuale).	• Analiza și evaluarea prin notă a portofoliului - 50%	
--	---	--	--

10.6. Standard minim de performanță

- să îndeplinească condițiile minime de prezență, conform cerințelor și să aibă cel puțin două intervenții adecvate la problemele dezbătute în cadrul activităților de practică - minim nota 5;
- participarea la minim 3 manifestări și evenimente sportive - minim nota 5;
- portofoliul de practică să fie întocmit la nivel minim - 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 PROFILAXIA ȘI REFACEREA ÎN ACTIVITATEA SPORTIVĂ

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
1.2. Facultatea	FACULTATEA DE ȘTIINȚE ALE MIȘCĂRII, SPORTULUI ȘI SĂNĂTĂȚII
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea	Sport și performanță motrică / Antrenor
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	PROFILAXIA ȘI REFACEREA ÎN ACTIVITATEA SPORTIVĂ				
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	III	2.5. Semestrul	V	2.6. Tipul de evaluare	EC
2.7. Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DS
	Categorica de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

Distribuția fondului de timp pe semestru:	47 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	9
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	22
Tutoriat	2
Examinări	2
Alte activități (precizați):	-

3.7. Total ore studiu individual	47	Procent maxim online:	Curs: 21,42%	Aplicații: 15%
3.8. Total ore pe semestru	75			
3.9. Numărul de credite	3			

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	Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport
6.2. Competențe transversale	Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive de performanță Utilizarea celor mai eficiente metode și mijloace de profilaxie și refacere specifice activității sportive de performanță

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Formarea abilităților de utilizare optimă a informațiilor destinate profilaxiei și refacerii prin mișcare la nivelul sportului de performanță.
7.2. Obiectivele specifice	Formarea capacității de utilizare a informațiilor, a instrumentelor moderne de măsurare, monitorizare și evaluare în vederea obiectivării stadiului de pregătire al sportivilor, astfel încât proiectarea activității ulterioare să se realizeze pe baza unor informații cât mai precise. Formarea capacității de elaborare a programelor de pregătire destinate profilaxiei și/sau refacerii capacităților solicitate în sportul de performanță.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Noțiuni terminologice specifice (concepte profilaxie, refacere, recuperare, capacitate efort etc.)	4	Prelegere, expunerea, conversația, dezbateră, observația	Metodele de predare sunt însoțite de aparatura corespunzătoare (calculator, video proiector)
Clasificarea tipurilor de refacere în sportul de performanță	4		
Solicitățile aparatului locomotor în activitatea sportivă de performanță și tipul de refacere necesar. Postura și implicațiile sale în activitatea sportivă de performanță	4		
Mijloacele moderne cu rol profilactic și de refacere utilizate în activitatea sportivă	4		
Evitarea supraantrenamentului, ca mijloc de profilaxie și masuri de refacere specifice	4		
Măsuri de igienă personală, alimentară și sportivă	4		
Măsuri de adaptarea a programelor de antrenament pentru prevenirea apariției afecțiunilor	4		
Bibliografie			
Dan Iulian Alexe, Cristina Ioana Alexe, Dragoș Ioan Tohănean, Alin Viorel Tudose , 2020, Mijloace utilizate în pregătirea, monitorizarea, profilaxia, refacerea și cercetarea din domeniul sportului, Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca; Șalgău, S., Mârza, D. , (2007), Asistență biologică și kinezoterapie în sport, Editura PIM, Iași; Șalgău, S., Costache, M. , (2006), Refacerea. Resurasa performanței, Editura PIM, Iași; Dragnea, C., A., Teodorescu-Mate, S. , (2002), Teoria Sportului, Editura FEST, București; Nicu, A. , (1993), Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București; Drăgan. I. , (1978), Refacerea organismului după efort, Editura Sport-Turism, București; Bota, C. , (2000), Ergofiziologie, Ed. Globus, București; ANS, INCS , (2007), Strategii de prevenire a accidentărilor, SDÎP nr. 3/2007, București **** (2000), <i>Recuperarea în sport - abordarea tehnicilor și mijloacelor de refacere</i> , traducere M.T.S., C.C.P.S., București; **** (2004), Masaj, fizioterapie, recuperare, Traducere ANS-INCS în SDIP, nr.467, București; **** (2007), Sofrologie, relaxare, masaj, somatoterapie, pregătire mentală în sport, Volum II, Traducere ANS-INCS în SDIP, nr.5-6, București;			
Bibliografie minimală			
Dan Iulian Alexe, Cristina Ioana Alexe, Dragoș Ioan Tohănean, Alin Viorel Tudose , 2020, Mijloace utilizate în pregătirea, monitorizarea, profilaxia, refacerea și cercetarea din domeniul sportului, Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca; Șalgău, S., Costache, M. , (2006), Refacerea. Resursa performanței, Editura PIM, Iași; Dragnea, C., A., Teodorescu-Mate, S. , (2002), Teoria Sportului, Editura FEST, București; Bota, C. , (2000), Ergofiziologie, Ed. Globus, București; **** (2004), Masaj, fizioterapie, recuperare, Traducere ANS-INCS în SDIP, nr.467, București; **** (2007), Sofrologie, relaxare, masaj, somatoterapie, pregătire mentală în sport, Volum II, Traducere ANS-INCS în SDIP. nr.5-6, Bucuresti;			

Aplicații (Seminar)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Odiha activa – mijloc profilactic și de refacere	2		
Apa și efectele ei profilactice și de refacere	2	Explicația	
Somnul – mijloc profilactic și de refacere	2	Demonstrația	
Suplimentele alimentare. Substanțele medicamentoase - mijloc profilactic și de refacere	2	Conversația, Observația	
Activitățile sportive de timp liber - mijloc profilactic și de refacere	2	Prelegerea, Expunerea	
Masajul - mijloc profilactic și de refacere	2		
Susținere referate, verificări	2		
Bibliografie			
Dan Iulian Alexe, Cristina Ioana Alexe, Dragoș Ioan Tohănean, Alin Viorel Tudose , 2020, Mijloace utilizate în pregătirea, monitorizarea, profilaxia, refacerea și cercetarea din domeniul sportului, Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca; Șalgău, S., Costache, M. , (2006), Refacerea. Resursa performanței, Editura PIM, Iași; Dragnea, C., A., Teodorescu-Mate, S. , (2002), Teoria Sportului, Editura FEST, București; Ionescu, A. , (1992), Masajul (procedee tehnice, metode, efecte, aplicații în sport), Editura All, București; **** (2004), Masaj, fizioterapie, recuperare, Traducere ANS-INCS în SDIP, nr.467, București; **** (2007), Sofrologie, relaxare, masaj, somatoterapie, pregătire mentală în sport, Volum II, Traducere ANS-INCS în SDIP, nr.5-6, București;			
Bibliografie minimală			
Dan Iulian Alexe, Cristina Ioana Alexe, Dragoș Ioan Tohănean, Alin Viorel Tudose , 2020, Mijloace utilizate în pregătirea, monitorizarea, profilaxia, refacerea și cercetarea din domeniul sportului, Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca; Șalgău, S., Costache, M. , (2006), Refacerea. Resursa performanței, Editura PIM, Iași; Dragnea, C., A., Teodorescu-Mate, S. , (2002), Teoria Sportului, Editura FEST, București;			

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

Conținuturile disciplinei permit selectarea cunoștințelor teoretice și practice relevante pentru realizarea unui raționament corect de elaborare a unor programe de pregătire, cercetare și evaluare concepute pe baza informațiilor obținute în urma utilizării echipamentelor și instalațiilor specifice.

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	50%
10.5. Seminar	Gradul de participare și implicare activă pe tematica anunțată	Referat nr 1	20%
	Gradul de însușire a informațiilor specifice	Referat nr.2 susținut în prezența colegilor	30%
10.6. Standard minim de performanță			
Este obligatoriu ca, pentru activitatea pe parcurs, studentul să obțină cel puțin media 5 (cinci), corespunzător a 2,50 pct., pentru a putea îndeplini criteriile de intrare în examen. Prezența la seminarii este obligatorie în proporție de 100%. Obținerea notei 5 (cinci) la examen. Participare activă (prezentarea sau susținerea unui referat evaluat cu minim nota 5)			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
26.09.2025	

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului



FIȘA DISCIPLINEI
(licență)

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 PERFORMANȚA SPORTIVĂ
1.4. Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5. Ciclu de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii/calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ/ ANTRENOR
1.7. Forma de învățământ	IF

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	EDUCAREA ȘI DEZVOLTAREA APTITUDINILOR PSIHOMOTRICE				
2.2. Titularul activităților de curs	Lector univ. dr. Pavel Silviu-Ioan				
2.3. Titularul activităților de seminar	Lector univ. dr. Pavel Silviu-Ioan				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	VI	2.6. Tipul de evaluare	Examen
2.7. Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DS - de specializare, DC – complementară				DD
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DOB obligatorie, DOP - opțională, DFA- facultativă				DI

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	30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
Tutoriat	5
Examinări	4
Alte activități (precizați):	

3.7. Total ore studiu individual	69	Procent maxim online:	Curs: 21,42%	Aplicații: 15%
3.8. Total ore pe semestru	125			
3.9. Numărul de credite	5			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară / Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive
6.2. Competențe transversale	Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Formarea capacității de a opera cu principalele concepte despre aptitudinile psihomotrice în lecția de antrenament sportiv.
7.2. Obiectivele specifice	- Formarea capacității pentru studiu individual și autoperfecționare (learning to learn) pentru a opera cu principalele concepte despre aptitudinile psihomotrice în lecția de antrenament sportiv; - 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 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
Evoluția gândirii științifice și a conceptelor despre aptitudinile psihomotrice	2	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatură corespunzătoare (calculator, video proiector)	Evoluția gândirii științifice și a conceptelor despre aptitudinile psihomotrice
Definirea, clasificarea și interdependența dintre aptitudinile psihomotrice	2	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatură corespunzătoare (calculator, video proiector)	Definirea, clasificarea și interdependența dintre aptitudinile psihomotrice
Repere conceptuale asupra aptitudinile psihomotrice	2	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatură corespunzătoare (calculator, video proiector)	Repere conceptuale asupra aptitudinile psihomotrice
Evoluția și dezvoltarea și metode generale de educare a aptitudinile psihomotrice	4	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatură corespunzătoare (calculator, video proiector)	Evoluția și dezvoltarea și metode generale de educare a aptitudinile psihomotrice
Repere conceptuale privind aptitudinile psihomotrice coordinative	4	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatură corespunzătoare	Repere conceptuale privind aptitudinile psihomotrice coordinative

		(calculator, video proiector)	
• Educarea aptitudinii psihomotrice – rezistență	4	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatura corespunzătoare (calculator, video proiector)	Educarea aptitudinii psihomotrice – rezistență
• Educarea aptitudinii psihomotrice – forță	4	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatura corespunzătoare (calculator, video proiector)	Educarea aptitudinii psihomotrice – forță
• Educarea aptitudinii psihomotrice – viteză	4	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatura corespunzătoare (calculator, video proiector)	Educarea aptitudinii psihomotrice – viteză
• Educarea mobilității sau a supleței musculo-articulare	4	Prelegerea, Expunerea, Conversația însoțite de aparatura corespunzătoare (calculator, video proiector)	Educarea mobilității sau a supleței musculo-articulare

Bibliografie

- Alexandru E. „Educarea și dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice: curs pentru studenții facultăților de profil – Vol.1”, Editura PIM, Iași, 2007, ISBN:978-973-716-539-8, 108 pag.; [Biblioteca – Depozit](#) - III 13600, 8 exemplare; [Biblioteca Sala 2](#) - 796/A39, 2 exemplare;
- Alexandru E. „Educarea și dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice: curs pentru studenții facultăților de profil – Vol.2”, Editura PIM, Iași, 2007, ISBN:978-973-716-540-4, 136 pag. [Biblioteca – Depozit](#) - III 13600, 8 exemplare; [Biblioteca Sala 2](#) - 796/A39, 2 exemplare.

Bibliografie minimală

-

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Delimitări conceptuale privind mijloacele de influențare capacităților psihomotrice	4	Explicația, demonstrația	
• Energia, efortul, adaptarea la efort, oboseala, odihna, refacerea în efortul fizic dirijat	6	Explicația, demonstrația	
• Mijloace de acționare și specificitatea lor în procesul de dezvoltare a puterii și capacităților anaerobe și aerobe	4	Explicația, demonstrația	
• Mijloace de dezvoltare directă a puterii musculare	4	Explicația, demonstrația	
• Factori care condiționează capacitatea psihomotrică - forță	2	Explicația, demonstrația	
• Factori care condiționează capacitatea psihomotrică - viteză	2	Explicația, demonstrația	
• Factori care condiționează capacitatea psihomotrică - rezistență	2	Explicația, demonstrația	
• Factori care condiționează mobilitatea și suplețea musculo-articulară	2	Explicația, demonstrația	

Bibliografie

- Alexandru E. „Educarea și dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice: curs pentru studenții

facultăților de profil – Vol.1”, Editura PIM, Iași, 2007, ISBN:978-973-716-539-8, 108 pag.; Biblioteca – Depozit - III 13600, 8 exemplare; Biblioteca Sala 2 - 796/A39, 2 exemplare; • Alexandru E. „Educarea și dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice: curs pentru studenții facultăților de profil – Vol.2”, Editura PIM, Iași, 2007, ISBN:978-973-716-540-4, 136 pag. Biblioteca – Depozit - III 13600, 8 exemplare; Biblioteca Sala 2 - 796/A39, 2 exemplare.
Bibliografie minimală
•

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

- Conținutul disciplinei răspunde necesității de cunoaștere a metodicii Domeniului Educație fizică și sport și a elementelor fundamentale necesare pentru a putea opera cu exercițiul fizic, mijlocul de bază al activității practice.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Însușirea conținutului cursului	Test grilă	60%
10.5. Seminar/laborator/proiect	Prezentarea unui referat cu o temă din conținutul lucrărilor practice	Evaluarea coerenței și clarității expunerii, a calității explicațiilor și exemplelor	40%
10.6. Standard minim de performanță			
• Curs - Cel puțin o intervenție și obținerea a cel puțin nota 5 (cinci) • Seminar - Prezentarea unui complex de exerciții specifice orei de lucrări practice și obținerea a cel puțin nota 5 (cinci)			

11. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
•	•	•

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar/laborator/proiect

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului



FIȘA DISCIPLINEI (licență)

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	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea	Sport și performanță motrică
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu Frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramura de sport II				
2.2. Titularul activităților de curs	Lector univ. dr. Gorgan Carmina Mihaela				
2.3. Titularul activităților de seminar	Lector univ. dr. Gorgan Carmina Mihaela				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	VI	2.6. Tipul de evaluare	examen
2.7. Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DS
	Categorია de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DO

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	5	3.2. Curs	2	3.3. Seminar/Laborator/Proiect	3
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	70	3.5. Curs	28	3.6. Seminar/Laborator/Proiect	42

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	25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	24
Tutoriat	2
Examinări	2
Alte activități (precizați):	

3.7. Total ore studiu individual	80	Procent maxim online:	Curs: 21,42%	Aplicații: 15%
3.8. Total ore pe semestru	70			
3.9. Numărul de credite	6			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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



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 copiilor și juniorilor II și III; - Elaborarea unor documente de planificare și evidență pentru microstructură, mezostructură, macrostructură conform cerințelor din sportul de performanță la nivelul copiilor și juniorilor II și III; - Identificarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în sportul de performanță la nivelul copiilor și juniorilor II și III; - Selectarea și introducerea conținuturilor specifice sportului de performanță în context general de pregătire și competiție la nivelul copiilor și juniorilor II și III; - Utilizarea principiilor și metodelor de bază pentru rezolvarea problemelor simple asociate proiectării și planificării conținuturilor specifice de pregătire în sportul de performanță la nivelul copiilor și juniorilor II și III; - 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 copiilor și juniorilor II și III; - Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice antrenamentului sportiv în sportul de performanță; - Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice sportului de performanță privind antrenamentul sportiv, selecția în sportul de performanță; - 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 copiilor și juniorilor II și III; - Selectarea și/sau conceperea unor instrumente de evaluare conform particularităților în sportul de performanță și aplicarea metodelor de selecție corelate cu cerințele antrenamentului sportiv și performanței motrice la nivelul copiilor și juniorilor II și III; - utilizează strategii pedagogice pentru creativitate; - predă cursuri în cadrul programelor de educație permanentă; - gestionează proiecte de dezvoltare de conținut; - evaluează candidați; - demonstrează inteligență emoțională; acționează cu imparțialitate într-o situație de evaluare; - evaluează impactul dezvoltării profesionale; - oferă consiliere în legătură cu metodele de învățare; - monitorizează performanțele sistemului; - stimulează independența elevilor; - transpune conceptele cerințelor în conținut; - desfășoară activități educaționale; - conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice antrenamentului sportiv în sportul de performanță; - 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 copiilor și juniorilor II și III; - selectarea și/sau conceperea unor instrumente de evaluare conform particularităților în sportul de performanță și aplicarea metodelor de selecție corelate cu cerințele antrenamentului sportiv și performanței motrice la nivelul copiilor și juniorilor II și III; - elaborarea unui proiect de optimizare a sistemului de selecție în sportul de performanță la nivelul copiilor și juniorilor II și III.
6.2. Competențe transversale	- se adaptează la cerințe fizice; - își asumă responsabilitatea; - se exprimă într-un mod creativ; - efectuează căutări pe internet.



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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Însușirea unui sistem de cunoștințe specific teoriei și metodicii antrenamentului în sportul de performanță. Formarea unui sistem de cunoștințe practico-metodice, necesare viitorilor specialiști în vederea organizării și conducerii pregătirii în sportul de performanță. Formarea capacității de a corecta execuțiile tehnice la nivelul grupelor de avansați. Formarea viitorilor specialiști pentru organizarea, desfășurarea și conducerea activităților sportive de performanță și mare performanță. Formarea viitorilor specialiști pentru organizarea, desfășurarea și conducerea activităților sportive de performanță pentru persoanele cu dizabilități.
7.2. Obiectivele specifice	Formarea unui sistem de cunoștințe referitoare la problematica largă a sportului competițional (programarea activităților de pregătire, specificul activității pe nivele de pregătire, structură organizatorică). Formarea antrenorilor pentru organizarea și conducerea procesului de antrenament la nivel de performanță și mare performanță. Formarea antrenorilor pentru organizarea și conducerea procesului de antrenament la nivel de performanță pentru persoanele cu dizabilități. Formarea antrenorilor pentru arbitrajul competițiilor în sportul de performanță la toate nivelurile (copii, juniori, tineret și seniori).

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Metodica planificării antrenamentului sportiv 1.1. Importanța planificării în antrenamentul sportiv la copii și juniori II - cadeți 1.2. Lecția de antrenament sportiv la copii și juniori II - cadeți	4	Prelegere, Expunerea, Conversația	Metodele de predare sunt însoțite de aparatura corespunzătoare (calculator, video proiector, televizor)
Aspecte metodice ale antrenamentelor de dezvoltare a forței și rezistenței la copii și juniori II - cadeți	4	Prelegere, Expunerea, Conversația	Metodele de predare sunt însoțite de aparatura corespunzătoare (calculator, video proiector, televizor)
Aspecte metodice ale antrenamentelor de educare ale vitezei și îndemnării/mobilității la copii și juniori II - cadeți	4	Prelegere, Expunerea, Conversația	Metodele de predare sunt însoțite de aparatura corespunzătoare (calculator, video proiector, televizor)
Aspecte metodice privind antrenamentul la altitudine la copii și juniori II - cadeți	2	Prelegere, Expunerea, Conversația	Metodele de predare sunt însoțite de aparatura corespunzătoare (calculator, video proiector, televizor)
Bibliografie			
Bota, A., & Radu, L. (2015). <i>Pregătirea fizică generală și specifică în sport</i> . Cluj-Napoca: Editura Napoca Star. Bompa, T., & Haff, G. (2019). <i>Teoria și metodologia antrenamentului. Periozarea antrenamentului sportiv</i> . București: C Cârstea, Gh. (2016). <i>Teoria și metodica educației fizice și sportului</i> . București: Editura Universității din București. Dragnea, A., & Teodorescu-Mate, S. (2002). <i>Teoria sportului</i> . București: Editura FEST. Epuran, M., Holdevici, I., & Tonița, F. (2018). <i>Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică</i> . București: Discobolul. Grosu, E. F. (2014). <i>Planificarea și controlul antrenamentului sportiv</i> . Cluj-Napoca: Editura GMI. Rață, G., & Rață, B. (2018). <i>Modelul de selecție și antrenament în sportul de performanță</i> . Bacău: Editura Alma Mater. Rață, G., & Rață, B. (2016). <i>Testele motrice în evaluarea performanței sportive</i> . Bacău: Editura Alma Mater.			
Bibliografie minimală			

Aplicații (Seminar / laborator / proiect) ATLETISM	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Grupele de vârstă în atletism: clasificarea și caracteristicile probelor de atletism, sistemul de clasificare sportivă în atletism (juniori II - cadeți)	6	explicația, demonstrația	
2. Aspecte ale selecției pentru formarea grupelor de atletism (juniori II - cadeți)	6	explicația, demonstrația	
3. Specializarea juniorilor pentru probele de alergări, sărituri, aruncări	3	explicația, demonstrația	



4.Particularitățile antrenamentului în probele de alergări la juniori II - cadeți- tehnică și metodică	3		
5.Particularitățile antrenamentului în probele de sărituri la juniori II - cadeți- tehnică și metodică	9	explicația, demonstrația	
6.Particularitățile antrenamentului în probele de aruncări la juniori II - cadeți – tehnică și metodică	9	explicația, demonstrația	
7.Noțiuni de regulament privind probele de alergări, sărituri și aruncări la nivel de juniori II - cadeți	6	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			
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			
Aplicații (Seminar / laborator / proiect) SCHI	Nr. ore	Metode de predare	Observații
•Teste și probe specifice de selecție în schi alpin, schi fond/biatlon de performanță de performanță la nivelul copiilor mari. •Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice la nivelul copiilor mici care practică schiul alpin, schi fond/biatlon de performanță. •Învățarea elementelor tehnico-tactice specifice copiilor mici care practică schiul alpin, schi fond/biatlon de performanță.	10	Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.	
	12		
	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. Biblioteca - Depozit 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/balintgeorghe/files/2013/03/indrumar-de-lucrari-practice-schi-sanie-2013-final.pdf			
Aplicații (Seminar / laborator / proiect) FOTBAL	Nr. ore	Metode de predare	Observații
• Structuri de exerciții pentru învățarea și perfecționarea acțiunilor pregătitoare de atac și finalizare. • Mijloace pentru învățarea și perfecționarea acțiunilor de joc specifice apărării. • Jocuri care favorizează păstrarea posesiei mingii. • Mijloace folosite pentru învățarea apărării în "zonă" în sistemul 1-4-4-2 și 1-4-3-3. • Apărarea împotriva atacului aflat în superioritate / inferioritate numeric. • Atacul împotriva apărărilor aflate în superioritate / inferioritate numerică. • Tehnica jocului portarului în atac și apărare (plasament, deplasarea în teren, prinderea mingii, respingerea mingii, boxarea mingii, repunerea mingii în joc).	4	Metode de lucru în grup, individual și frontal, ateliere de lucru.	
	4		
	4		
	4		
	4		
	4		
	4		
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.
NEȚA, GH., POPOVICI, C., ORMENISAN, S., (2000), *Fotbal*, Editura JRC, Turda.

Bibliografie minimală

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
HANDBAL			
Consolidarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactice componente ale fazei I-a, a atacului pentru fiecare post, dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice specifice	6	Explicația, demonstrația	2 lucrări practice
Consolidarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactice componente ale fazei a II-a a atacului pentru fiecare post	3	Explicația, demonstrația	1 lucrare practică
Consolidarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactice componente ale fazei a III-a a atacului pentru fiecare post	3	Explicația, demonstrația	1 lucrare practică
Consolidarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactice componente ale fazei a IV-a a atacului pentru: inter; extremă; pivot; conducător de joc, Consolidarea și perfecționarea tacticii colective în cadrul fazei a IV a și dezvoltarea calităților motrice specifice	6	Explicația, demonstrația	2 lucrări practice
Consolidarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactice componente ale fazei I a apărării pentru fiecare post, dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice specifice	3	Explicația, demonstrația	1 lucrare practică
Consolidarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactice componente ale fazei II - a și a III - a a apărării pentru fiecare post, dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice specifice	6	Explicația, demonstrația	2 lucrări practice
Consolidarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactice componente ale fazei IV - a a apărării pentru fiecare post, dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice specifice	3	Explicația, demonstrația	1 lucrare practică
Consolidarea și perfecționarea tacticii colective în cadrul fazei a IV - a apărări	6	Explicația, demonstrația	2 lucrări practice
Consolidarea și perfecționarea elementelor tehnice ale jocului portarului și dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice specifice	3	Explicația, demonstrația	1 lucrare practică
Particularități ale pregătirii fazelor de atac și apărare specifice tendințelor internaționale	3	Explicația, demonstrația	1 lucrare practică

Bibliografie

1. Alexandru E., Budevici A., „*Handbal – pentru copii și juniori (Teorie și metodică)*”, Editura Valinex, Chișinău, 2003, ISBN:9975-9767-9-4, 211 pag.;
2. Alexandru E., „*Handbal: mijloace de acțiune*”, Editura Performantica, Iasi, 2006, ISBN - 9737303008 9789737303004, 140 pag., [Biblioteca - Depozit](#) - III 13599 - 5 exemplare.
3. Acsinte A., Alexandru E. – „*Physical condition in high performance team handball (requirements)*”, Vienna/Austria - Publisher: EHF Web Periodical, 10 Pages/4 Images; Language: English, 2007, ISSN: 1560-3067.

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
TENIS			
Tehnica loviturii de forhand	14	Explicația, demonstrația	
Tehnica loviturii de backhand	14	Explicația, demonstrația	
Tehnica loviturii de serviciu	14	Explicația, demonstrația	

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
JUDO			
Tehnica luptei la sol (NE-WAZA)	14	Explicația, demonstrația	7 lucrare practică
Tehnica luptei în picioare (NAGE-WAZA)	28	Explicația, demonstrația	14 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., – *Teoria și practica judo-ului*, note de curs, Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău, 2014.

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
GIMNASTICA			
Lección de antrenament în gimnastica aerobică de performanță	2 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz .	
Tehnica și metodica predării exercițiilor din grupa A	8 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz .	
Tehnica și metodica predării exercițiilor din grupa B	8 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz .	
Pregătirea artistică și acompaniamentul muzical pentru începători	8 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz .	
Tehnica și metodica predării exercițiilor din grupa C	8 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz .	
Metodica executării și predării exercițiilor pentru pregătirea fizică la copii	8 ore	• conversația, explicația, demonstrația, problematizarea, observația, studiu de caz .	

Bibliografie

1. Dobrescu T., Constantinescu E, 2006, Gimnastica – concepte teoretice și aplicații practice, Ed. Tehnopress, Iași;
2. Dragnea A., 1996, Antrenamentul sportiv, Ed. Didactică și pedagogică, București,
3. Bompă T., 2002, Teoria și metodologia antrenamentului, periodizarea, Ed. Ex. Ponto, Constanța,
4. Grigore V., 2001, Pregătirea artistică în gimnastica aerobică de performanță, ANEFS, București
5. 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)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
NATAȚIE			
Teste și probe specifice de selecție în natatie la nivelul copiilor incepatori si avansati.	10 ore	Conversația euristică, demonstrația, problematizarea	
Dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice la nivelul copiilor care practică inotul de performanță.	12 ore	Conversația euristică, demonstrația, problematizarea, studiul de caz	
Învățarea elementelor tehnico-tactice specifice copiilor care practică inotul de performanță.	20 ore	Conversația euristică, demonstrația, problematizarea	

Bibliografie

1. Șalgău S. Adaptarea biologică a organismului la efortul dirijat, Ed. Edusoft, Bacău, 2007.
2. Șalgău S., Mârza D. Asistență biologică și kinetoterapie în sport, Ed. Pim, Iași, 2007 .
3. Șalgău S Natatie-Indrumar tehnico-metodic, Ed. Pim Iasi 2007.

Bibliografie minimală

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
CULTURISM-FITNESS			
1. Acomodarea treptată cu efortul la juniori, învățarea realizării încălzirii pentru susținerea efortului. Importanța și formele de realizare ale acesteia	3	explicația, demonstrația	
2. Aprofundarea tehnicii în programele cu efort aerobic	9	explicația, demonstrația	
3 Antrenamentul functional	9	explicația, demonstrația	



4. Antrenamentul analitic	9		
5. Metode Weider. Metode de dezvoltare a forței	9	explicația, demonstrația	
7. Învățarea elemente <i>prezentare program</i> în competiții fitness/culturism	3	explicația, demonstrația	
Bibliografie			
1. ALEXE N. <i>Antrenamentul sportiv modern</i>. – București: Editis, 1993 2. BAROGA, L., <i>Haltere și culturism</i>. Bucurști, Editura Sport-Turism, 1977 3. LUPU G., <i>Optimizarea condiției fizice : Fitness-Culturism</i>, Editura Alma Mater, Bacau, 2018 4. ȘERBAN, D., <i>SUPER FIT Esențialul în fitness și culturism</i>. București, Editura Runa, 2006 5. BOMPA T.O. <i>Periodizarea: Teoria și metodologia antrenamentului</i>. – București 6. DAMIAN Ș. <i>Stretching – Secretul flexibilității</i>. Grupul Editorial Corint, 2003 7. PAPILIAN V. <i>Anatomia omului</i>, Editura All, București 1998 8. UCEANU F. <i>Culturismul de performanță</i>. Editura Redis Club. 1994 9. EVANS N, MD, <i>Men s body sculpting</i>, Human Kinetics, 2004 SCHWARZENEGGER A. <i>The new encyclopedia of modern bodybuilding</i>. New York Simion-Schuster, 1998			
Bibliografie minimală			
1. LUPU G., <i>Optimizarea condiției fizice : Fitness-Culturism</i>, Editura Alma Mater, Bacau, 2018 2. ȘERBAN, D., <i>SUPER FIT Esențialul în fitness și culturism</i>. București, Editura Runa, 2006			

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

Conținuturile disciplinei permit selectarea cunoștințelor teoretice și practice relevante pentru realizarea unui raționament corect de elaborare a unei lecții de antrenament și a unui program anual de pregătire specific

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs		Examen scris	50%
10.5. Seminar/laborator/proiect	1. Participare la toate orele de L.P. 2. Conceperea a trei lecții de antrenament sportiv într-un ciclu săptămânal/ verificare practică în cadrul lucrărilor 3. Elaborarea unui plan de pregătire (perioada pregătitoare/copetitională (la alegere))	Minimum nota 5	20% 10% 20%
10.6. Standard minim de performanță			
Nota la examenul scris minim 5 = 3 p			
Conceperea primei părți a unei lecții de antrenament sportiv nota 5= 1p			
Elaborarea unui plan săptămânal de pregătire nota 5= 1p			
Total – 5 puncte			

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

(licență)

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
1.2. Facultatea	DE ȘTIINȚE ALE MIȘCĂRII SPORTULUI ȘI SĂNĂTĂȚII
1.3. Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ
1.4. Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5. Ciclul de studii	I – licență
1.6. Programul de studii/calificarea	Sport și performanță motrică
1.7. Forma de învățământ	IF

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	ETAPIZAREA ȘI DINAMICA EFORTULUI ÎN ACTIVITATEA SPORTIVĂ DE PERFORMANȚĂ				
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Galeru Ovidiu				
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Galeru Ovidiu				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	VI	2.6. Tipul de evaluare	Examen
2.7. Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DS
	Categorica de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DOB

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	8
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	5
Tutoriat	3
Examinări	2

3.7. Total ore studiu individual	28
3.8. Total ore pe semestru	42
3.9. Numărul de credite	4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	-
4.2. de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	-
--------------------------------	---

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

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	Elaborează programa analitică a disciplinei ”Etapizarea și dinamica efortului în activitatea sportivă de performanță”; Acordă sprijin studenților în procesul de învățare, Să aplice managementul riscurilor; Aplică strategii didactice Asigură respectarea disciplinei în rândul studenților și asigură gestionarea colectivului de studenți; Ilustrează cu exemple practice în timpul activității didactice; Distribuie teme pentru acasa Pregătește conținutul lecției Monitorizează comportamentul studenților, monitorizează relațiile dintre studenți și dintre studenți și profesori;
6.2. Competențe transversale	Dă dovadă de inițiativă Se adaptează la cerințele fizice ale disciplinei Își asumă responsabilitatea Își menține aptitudinile fizice Aplică standarde de igienă Efectuează căutări pe internet

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	- Formarea capacității pentru studiu individual și autoperfecționare (learning to learn) - Formarea capacității de asimilare și stăpânire a cunoștințelor teoretice fundamentale ale disciplinei ”Etapizarea și dinamica efortului în activitatea sportivă de performanță” - 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 a unor abilități în managementul informației (abilitatea de a găsi și analiza informații diverse cu privire la disciplina ”Etapizarea și dinamica efortului în activitatea sportivă de performanță”). - Formarea capacității de a evalua procesul instructiv-educativ și evoluția participanților la acesta. - Formarea capacității de rezolvare a problemelor previzibile și imprevizibile în activitatea de performanță. - Formarea capacității de înțelegere a diferențelor de pregătire la sportivii de performanță. - Formarea capacității de a lucra în condiții de autonomie în cadrul antrenamentelor. - Formarea capacității morale de a fi etic și echitabil în cadrul competițiilor. - Formarea capacității de monitorizare a desfășurării pregătirii și a progresului pe componentele antrenamentului.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Fundamentarea fiziologică a principiilor antrenamentului sportiv..	4 ore	Expunere, prelegere, conversație euristică	
2. Clasificarea fiziologică a eforturilor fizice	4 ore	Expunere, prelegere,	

– caracteristici fiziologice și energetice..		problematizare	
3. Bazele fiziologice ale antrenamentului sportiv.	4 ore	Expunere, prelegere, studiu de caz	
4. Planificarea antrenamentului sportiv	4 ore	Expunere, prelegere, studiu de caz	
5. Dinamica efortului privind etapele de dezvoltare a organismului.	4 ore	Expunere, prelegere, problematizare, studiu de caz	
6. Testarea capacității de efort.	4 ore	Expunere, prelegere	
7. Forma sportivă.	4 ore	Expunere, prelegere, conversație euristică	

Bibliografie

1. ACSINTE A. Dinamica unor parametri fiziologici și biochimici în sportul de performanță, Ed. Performantica, Iași, 2007
2. BOTA C. Fiziologie educației fizice și sportului., Ed. MTS, București 1993.
3. BOTA C., Predescu B. Fiziologie educației fizice și sportului – Ergofiziologie, Ed. Antim Ivireanu, Rm Vâlcea, 1997.
4. DRĂGAN I. Medicina sportivă, Ed. Medicală, București, 2002.
5. HĂULICĂ I, Fiziologie umană, Ed. Medicală, 1996.
6. ȘALGĂU S. Adaptarea biologică a organismului la efortul dirijat, Ed. Edusoft, Bacău, 2007.
7. ȘALGĂU S., MÂRZA D. Asistență biologică și kinetoterapie în sport, Ed. Pim, Iași, 2007

Bibliografie minimală

1. ACSINTE A. Dinamica unor parametri fiziologici și biochimici în sportul de performanță, Ed. Performantica, Iași, 2007
2. ȘALGĂU S. Adaptarea biologică a organismului la efortul dirijat, Ed. Edusoft, Bacău, 2007.
3. ȘALGĂU S., MÂRZA D. Asistență biologică și kinetoterapie în sport, Ed. Pim, Iași, 2007

Aplicații (Seminar / laborator / proiect)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Noțiuni de bioenergetică a eforturilor sportive	2 ore	Expunere, prelegere, conversație euristică	
2. Clasificarea fiziologică a eforturilor sportive	2 ore	Expunere, prelegere, conversație euristică	
3. Efectele eforturilor sportive asupra unor aparate și sisteme • Modificările de efort ale proprietăților fizico chimice ale sângelui • Modificările cardio-vasculare în efort • Mecanisme adaptative periferice	2 ore	Expunere, prelegere, conversație euristică, studiu de caz	
4. Respirația pulmonară în efort	2 ore	Expunere, prelegere, conversație euristică	
5. Fenomenele mecanice (ventilația pulmonară în efort).	2 ore	Expunere, prelegere, conversație euristică	
6. Lactatul muscular și exercițiul fizic.	2 ore	Expunere, prelegere, conversație euristică	
7. Constante fiziologice studiate în condițiile activității sportive de performanță.	2 ore	Expunere, prelegere, conversație euristică	

Bibliografie

1. Acsinte A. Dinamica unor parametri fiziologici și biochimici în sportul de performanță, Ed. Performantica, Iași, 2007
2. Bota C. Fiziologie educației fizice și sportului., Ed. MTS, București 1993.
3. Bota C., Predescu B. Fiziologie educației fizice și sportului – Ergofiziologie, Ed. Antim Ivireanu, Rm Vâlcea, 1997.
4. Drăgan I. Medicina sportivă aplicată. Ed. Globus, București, 1996.
5. Drăgan I. Medicina sportivă, Ed. Medicală, București, 2002.
6. Hăulică I, Fiziologie umană, Ed. Medicală, 1996.
7. Șalgău S. Adaptarea biologică a organismului la efortul dirijat, Ed. Edusoft, Bacău, 2007.
8. Șalgău S., Mârza D. Asistență biologică și kinetoterapie în sport, Ed. Pim, Iași, 2007.

Bibliografie minimală

1. Acsinte A. Dinamica unor parametri fiziologici și biochimici în sportul de performanță, Ed. Performantica, Iași, 2007
2. Șalgău S. Adaptarea biologică a organismului la efortul dirijat, Ed. Edusoft, Bacău, 2007.

3. Șalgău S., Mârza D. Asistență biologică și kinetoterapie în sport, Ed. Pim, Iași, 2007.

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

- Disciplina respectă 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	Participare activă în cadrul cursului	Evaluarea cantității și calității intervențiilor	5%
	Cunoașterea terminologiei Capacitatea de utilizare adecvată a noțiunilor din curs	Evaluare prin examen scris	50%
10.5. Seminar/laborator/proiect	Însușirea conținutului cursului	Test grilă	30%
	Participarea activă și efectivă la lucrări practice	Evaluarea cantității și calității intervențiilor	5%
10.6. Standard minim de performanță			
• Cel puțin două intervenții la curs • Cel puțin două intervenții la seminar • Obținerea mediei minim 5 la examenul scris • Obținerea mediei minim 5 la testul grilă			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
26.09.2024		

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului



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	DE ȘTIINȚE ALE MIȘCĂRII, SPORTULUI ȘI SĂNĂTĂȚII
1.3. Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ
1.4. Domeniul de studii/licență	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE/EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5. Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii/calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / <i>Profesor antrenor</i>
1.7. Forma de învățământ	INVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ - IF

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	EVALUARE ȘI TEHNICI DE MONITORIZARE A PERFORMANȚEI SPORTIVE		
2.2. Titularul activităților de curs	Conferențiar universitar dr. Nicolae-Lucian VOINEA		
2.3. Titularul activităților de seminar	Conferențiar universitar dr. Nicolae-Lucian VOINEA		
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	VI
2.6. Tipul de evaluare	EC		
2.7. Regimul disciplinei	Categoria formativă a disciplinei		DS
	DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară		
	Categoria de opționalitate a disciplinei:		DI
	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	3	3.2. Curs	2	3.3. Seminar	1
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	42	3.5. Curs	28	3.6. Seminar	14

Distribuția fondului de timp pe semestru:	Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	15
Tutoriat	4
Examinări	4
Alte activități (precizați): Ore de practică pentru realizarea unui studiu de caz.	-

3.7. Total ore studiu individual	58			
3.8. Total ore pe semestru	100	Procent maxim online:	Curs: 21,42%	Aplicații: 15%
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	• Evaluează dezvoltarea elevilor; • Evaluează candidați; • Acționează cu imparțialitate într-o situație de evaluare; • Monitorizează performanțele sistemului; • Stimulează independența elevilor; • Transpune conceptele cerințelor în conținut; • Desfășoară activități educaționale.
6.2. Competențe transversale	• Se adaptează la cerințe fizice; • Își asumă responsabilitatea.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea cunoștințelor și abilităților de utilizare a testelor și instrumentelor de evaluare motrică și monitorizare a activității sportive de performanță
7.2. Obiectivele specifice	• Conceperea, selectarea și aplicarea unor instrumente de evaluare și monitorizare corelate cu cerințele pe cicluri/grade de pregătire a practicanților activităților sportive de performanță • Aplicarea tehnicilor și metodelor de evaluare și monitorizare a activităților de performanță • Identificarea elementelor ambientale specifice aplicării tehnicilor și a metodelor de diagnosticare stadială (primară) a nivelului performanțelor sportive • Conceperea unor teste și probe de control corelate cu obiectivele activității de performanță • Utilizarea în comunicarea profesională a principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului stadial al pregătirii specifice în sportul de performanță.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Noțiuni fundamentale ale evaluării și monitorizării	2	Prelegerile se desfășoară interactiv, preponderent sub forma expunerii verbale și a prezentărilor Power-point. Se utilizează conversația, dialogul și demonstrația cu ajutorul materialelor intuitive.	
Misiunea federațiilor sportive internaționale pentru monitorizarea și evaluarea performanțelor sportive	2		
Indicatori somatici, fiziologici și motrici ai performanței sportive	4		
Metode și tehnici de investigare a performanței sportive	4		
Informatizarea, suport al monitorizării, investigării și evaluării performanței sportive	4		
Sisteme și programe informatice specializate în monitorizarea, analiza și evaluarea tehnicii sportive	6		
Tehnici și tehnologii informatice și sisteme multimedia utilizate în evaluarea instruirii și a performanțelor sportive	6		
Bibliografie			
1. Dragnea, A., <i>Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport</i> , Editura Sport-turism, București, 1984			
2. Epuran, C., <i>Metodologia activităților corporale</i> , Editura FEST, București, 2005			
3. Mârza-Dănilă, D., <i>Optimizarea și dirijarea pe baze informatice a pregătirii și competiției în jocurile sportive</i> , Ed. PIM, Iași, 2006			
4. Tătaru, C., Nițu, F., <i>Măsurare și evaluare în educație fizică și sport</i> , Editura „Alma Mater”, Sibiu, 2011			
5. Tudor, V., Gherghel, C., <i>Măsurare și evaluare în educație fizică și sport prin mijloace TIC</i> , Editura Discobolul, București, 2011			
Bibliografie minimală			
Mârza-Dănilă D.N., <i>Note de curs</i> , FSMSS, Bacău, 2015			



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



Aplicații (Seminar)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Noțiuni fundamentale ale evaluării și monitorizării	2	Se utilizează conversația, dialogul, prezentarea unor referate cu teme specifice etc.	
Misiunea federațiilor sportive internaționale pentru monitorizarea și evaluarea performanțelor sportive	2		
Indicatori somatici, fiziologici și motrici ai performanței sportive	2		
Metode și tehnici de investigare a performanței sportive	2		
Informatizarea, suport al monitorizării, investigării și evaluării performanței sportive	2		
Sisteme și programe informatice specializate în monitorizarea, analiza și evaluarea tehnicii sportive	2		
Tehnici și tehnologii informatice și sisteme multimedia utilizate în evaluarea instruirii și a performanțelor sportive	2		
Bibliografie			
1. Dragnea, A., <i>Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport</i> , Editura Sport-turism, București, 1984			
2. Epuran, C., <i>Metodologia activităților corporale</i> , Editura FEST, București, 2005			
3. Mârza-Dănilă, D., <i>Optimizarea și dirijarea pe baze informatice a pregătirii și competiției în jocurile sportive</i> , Ed. PIM, Iași, 2006			
4. Tătaru, C., Nițu, F., <i>Măsurare și evaluare în educație fizică și sport</i> , Editura „Alma Mater”, Sibiu, 2011			
5. Tudor, V., Gherghel, C., <i>Măsurare și evaluare în educație fizică și sport prin mijloace TIC</i> , Editura Discobolul, București, 2011			
Bibliografie minimală			
Mârza-Dănilă D.N., <i>Note de curs</i> , FSMSS, Bacău, 2015			

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	Prezentarea referatului	Aprecierea prin notă a prezentării temei alese.	50%
10.5. Seminar	Discuții pe o temă dată și răspunsuri la întrebări Realizarea unui referat	Aprecierea prin notă a răspunsurilor și a participării active la seminar - 20% Aprecierea cu notă a referatului - 30%	50%
10.6. Standard minim de performanță			
- să îndeplinească condițiile minime de prezență, conform cerințelor și să aibă cel puțin două intervenții adecvate la problemele dezbătute în cadrul activităților de seminar - minim nota 5; - să obțină nota 5 (cinci) la prezentarea referatului din cadrul colocviului			

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

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

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



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

Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115

Tel./Fax: +40-234/517715

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



FIȘA DISCIPLINEI
ECHIPAMENTE, INSTALAȚII ȘI APARATURĂ SPORTIVĂ

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
1.2. Facultatea	Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		ECHIPAMENTE, INSTALAȚII ȘI APARATURA SPORTIVĂ						
2.2. Titularul activităților de curs			Conf. univ. dr. Dan Iulian ALEXE					
2.3. Titularul activităților de seminar			Asist. univ. dr. Elena Adelina PANAET					
2.4. Anul de studiu		III	2.5. Semestrul		VI	2.6. Tipul de evaluare		EC
2.7. Regimul disciplinei	Categorია formativă a disciplinei							DS
	DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară							
	Categorია de opționalitate a disciplinei:							DI
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	1	3.3. Seminar	1
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	42	3.5. Curs	28	3.6. Seminar	14

Distribuția fondului de timp pe semestru:	58 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	22
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	22
Tutoriat	2
Examinări	2
Alte activități (precizați):	-

3.7. Total ore studiu individual	58	Procent maxim online:	Curs: 21,42%	Aplicații: 15%
3.8. Total ore pe semestru	100			
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	----
5.2. de desfășurare a seminarului	----

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	evaluează dezvoltarea elevilor cu ajutorul diferitelor echipamente, aparate, obiecte sau instalații; evaluează impactul dezvoltării profesionale prin includerea creativă în activitățile practice a diferitelor obiecte, aparate sau echipamente; monitorizează performanțele intervențiilor practice prin utilizarea anumitor echipamente, obiecte sau aparate de evaluare și cercetare științifică; stimulează independența practicanților în folosirea diferitelor obiecte, echipamente sau instalații pentru atingerea obiectivelor de lecție; transpune conceptele cerințelor în conținut;
6.2. Competențe transversale	Își asumă responsabilitatea privind alegerea sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive se exprimă într-un mod creativ în ceea ce privește utilizarea celor mai eficiente echipamente, instalații și aparatură în lecțiile practice; efectuează căutări pe internet pentru proiectarea și conducerea adecvată a activităților specifice cu ajutorul diferitelor echipamente și instalații

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Realizarea unei pregătiri individuale/colective prin utilizarea celor mai eficiente echipamente, instalații și aparatură sportivă
7.2. Obiectivele specifice	Formarea capacității de utilizare a instrumentelor moderne de măsurare, monitorizare și evaluare în vederea obiectivării stadiului de pregătire al sportivilor, astfel încât proiectarea activității ulterioare să se realizeze pe baza unor informații cât mai precise. Formarea capacității de utilizare a obiectelor, instrumentelor moderne de măsurare și înregistrare a performanțelor individuale în cadrul lecțiilor de pregătire sau a competițiilor, atât în sporturile individuale cât și în jocurile sportive.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații
1. Delimitare concepte. Noțiuni terminologice generale și specifice.	2	Prelegere, expunerea, conversația, dezbaterea, observația studiu de caz	Metodele de predare sunt însoțite de aparatura corespunzătoare (calculator, video projector)
2. Reguli generale de utilizare și de eficiență a echipamentelor, instalațiilor, aparatelor, materialelor și substanțelor în activitatea sportivă	2		
3.Echipamente, instalații și aparate utilizate în evaluarea performanțe	4		
4. Echipamente, instalații și aparate utilizate în profilaxia și refacerea din activitatea sportivă de performanță	4		
5. Echipamente, instalații și aparate utilizate în cercetarea științifică din domeniul sportului	6		
6. Dispozitive, echipamente și aparate utilizate în monitorizarea și evaluarea parametrilor somato-funcționali și biochimici	4		
7. Utilizarea roboților în pregătirea sportivă	2		
8. Echipamente și instalații pentru antrenament izoinerțial, pentru antrenament de control neuromotor, pentru antrenament pliometric	2		
9. Alte obiecte, dispozitive, echipamente, instalații, aparate și suprafețe utilizate în activitățile sportive	2		
Bibliografie			
Alexe, D.I., Alexe, C.I., 2020, Echipamente, instalații și aparatură sportivă. Curs studii de licență pentru programul de studiu Sport și Performanță Motrică, Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca, Alexe, D.I., Alexe, C.I., Tohănean,D.I., Tudose, A.V., 2020, Mijloace utilizate în pregătirea, monitorizarea, profilaxia, refacerea și cercetarea din domeniul sportului, Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca, Alexe, D.I., (2013), Echipamente, instalații și aparatura specifică în kinetoterapie. Curs studii de licență, Editura Alma Mater, Bacău Marrow, J., et ALL, (2005), Measurement and evaluation in human performance, Ed. Human Kinetics, UK Epuran, M., (2005), Metodologia cercetării activităților corporale, ediția a II a, Editura FEST, București;			
Bibliografie minimală			
Alexe, D.I., Alexe, C.I., 2020, Echipamente, instalații și aparatură sportivă. Curs studii de licență pentru programul de studiu Sport și Performanță Motrică, Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca, Alexe, D.I., Alexe, C.I., Tohănean,D.I., Tudose, A.V., 2020, Mijloace utilizate în pregătirea, monitorizarea, profilaxia, refacerea și cercetarea din domeniul sportului, Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca, Alexe, D.I., (2013), Echipamente, instalații și aparatura specifică în kinetoterapie. Curs studii de licență, Editura Alma Mater, Bacău			

Aplicații (Seminar)	Nr. ore	Metode de predare	Observații
----------------------	---------	-------------------	------------

1. Utilitatea sălii de fitness în activitatea sportivă - utilizarea obiectelor, instrumentelor, dispozitivelor, materialelor și substanțelor	2	Explicația Demonstrația Conversația, Brainstorming Observația, Studiu de caz	
2. Utilitatea sălii de fitness în activitatea sportivă - utilizarea instalațiilor, aparatelor simple și multifuncționale și a simulatoarelor	2		
3. Aplicații la echipamente, aparate și instalații utilizate în diferite sporturi individuale;	2		
4. Aplicații la echipamente, aparate și instalații utilizate în diferite jocuri sportive;	2		
5. Aparat și dispozitive utilizate în competițiile sportive	2		
6. Aplicații practice (susținere referate, evaluare)	4		
Bibliografie			
Alexe, D.I., Alexe, C.I., 2020, Echipamente, instalații și aparatură sportivă. Curs studii de licență pentru programul de studiu Sport și Performanță Motrică, Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca, Alexe, D.I., Alexe, C.I., Tohănean, D.I., Tudose, A.V., 2020, Mijloace utilizate în pregătirea, monitorizarea, profilaxia, refacerea și cercetarea din domeniul sportului, Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca, Alexe, D.I., 2013, Echipamente, instalații și aparatură specifică în kinezoterapie. Curs studii de licență, Editura Alma Mater, Bacău Marrow, J., et ALL, 2005, Measurement and evaluation in human performance, Ed. Human Kinetics, UK Epuran, M., 2005, Metodologia cercetării activităților corporale, ediția a II a, Editura FEST, București; Tudor, V., 2005, Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport, Ed ALPHA, București;			
Bibliografie minimală			
Alexe, D.I., Alexe, C.I., 2020, Echipamente, instalații și aparatură sportivă. Curs studii de licență pentru programul de studiu Sport și Performanță Motrică, Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca, Alexe, D.I., Alexe, C.I., Tohănean, D.I., Tudose, A.V., 2020, Mijloace utilizate în pregătirea, monitorizarea, profilaxia, refacerea și cercetarea din domeniul sportului, Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca, Alexe, D.I., 2013, Echipamente, instalații și aparatură specifică în kinezoterapie. Curs studii de licență, Editura Alma Mater, Bacău			

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

Conținuturile disciplinei permit selectarea cunoștințelor teoretice și practice relevante pentru realizarea unui raționament corect de elaborare a unor programe de pregătire, cercetare și evaluare concepute pe baza informațiilor obținute în urma utilizării echipamentelor și instalațiilor specifice.

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	Colocviu	50%
10.5. Seminar	Gradul de participare și implicare activă pe tematica anunțată	Susținerea unui referat pe tematica anunțată în fața colegilor	30%
	Gradul de însușire a informațiilor specifice Predare referat nr.2 pe tematica anunțată	Analiza referat nr.2	20%
10.6. Standard minim de performanță			
Este obligatoriu ca, pentru activitatea pe parcurs, studentul să obțină cel puțin media 5 (cinci), corespunzător a 2,50 pct., pentru a putea fi primit în colocviu. Prezența la lucrările practice este obligatorie în proporție de 100%. Participare activă (prezentarea sau susținerea a minim unui referat evaluat cu minim nota 5). Obținerea notei 5 (cinci) la colocviu			

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului



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 STAGIU DE PRACTICĂ ÎN STRUCTURI ALE SPORTULUI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN STRUCTURI ALE SPORTULUI				
2.2. Titularul activităților de curs	-				
2.3. Titularul activităților de seminar	Lect.univ.dr. Gorgan Carmina				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	VI	2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Categorica formativă a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară Categorica de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	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	-
Alte activități (precizați):	-

3.7. Total ore studiu individual	22			
3.8. Total ore pe semestru	50	Procent maxim online:	Curs: -	Aplicații: 15%
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 specifice 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 / competiție

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 elevii sau sportivii Competențe în elaborarea, organizarea și administrarea unui proiect de activitate sportivă
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

6. Conținuturi

Practică	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			

7. 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

8. 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

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului



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 STAGIU DE PREGĂTIRE ȘI ELABORARE A LUCRĂRII DE LICENȚĂ

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
1.2. Facultatea	DE ȘTIINȚE ALE MIȘCĂRII, SPORTULUI ȘI SĂNĂTĂȚII
1.3. Departamentul	DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ
1.4. Domeniul de studii/licență	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5. Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii/calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ/PROFESOR ANTRENOR
1.7. Forma de învățământ	INVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ - IF

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	STAGIU DE PREGĂTIRE ȘI ELABORARE A LUCRĂRII DE LICENȚĂ				
2.2. Titularul activităților de curs					
2.3. Titularul activităților de practică	DIRECTORUL DE DEPARTAMENT				
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	VI	2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Categorii formative a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC – complementară				DSI
	Categorii de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO – opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DO

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	3.2. Curs	-	3.3. Practică	3
3.4. Totalul de ore pe semestru din planul de învățământ	42	3.5. Curs	-	3.6. Practică	42

Distribuția fondului de timp pe semestru:	Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
Tutoriat	0
Examinări	-
Alte activități (precizați): Ore de practică pentru realizarea unui studiu de caz.	3

3.7. Total ore studiu individual	33
3.8. Total ore pe semestru	75
3.9. Numărul de credite	3

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 în instituții de învățământ sau cluburi sportive de performanță și în alte 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 licență	Nu

6. Competențe specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	- Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice domeniului Știința sportului și educației fizice - Identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în activitățile sportive de performanță - Conceperea și prezentarea unor modele specifice în activitățile sportive de performanță - Formarea capacităților de organizare și de conducere a activității de cercetare și de elaborare a unei lucrări de cercetare în domeniul Știința sportului și educației fizice
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	Pregătirea și elaborarea lucrării de licență
7.2. Obiectivele specifice	- Formarea capacității de prelucrare și interpretare a datelor - Formarea capacității de elaborare, analiză și prezentare rezultatelor cercetării. - Formarea capacității de înțelegere a semnificației datelor și observațiilor

8. Conținuturi

Practică	Nr. ore	Metode de predare	Observații
Elaborarea planului de cercetare	2	Studiul materialului bibliografic observația, conversația, dialogul.	
Studierea materialului bibliografic și elaborarea fișelor de informații specifice temei de cercetare	10		
Strângea, înregistrarea și prelucrarea datelor	10		
Analiza și interpretarea datelor	10		
Elaborarea textului părții practice aplicative	10		
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

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament

Data aprobării în Consiliul Facultății	Semnătura decanului



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 (licență)

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	SIGURANȚA ȘI PROTECȚIA UTILIZATORILOR ÎN MEDIUL DIGITAL				
2.2. Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. Voinea Nicolae-Lucian				
2.3. Titularul activităților de seminar					
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	VI	2.6. Tipul de evaluare	C (colocviu)
2.7. Regimul disciplinei	Categorii formative a disciplinei DF - fundamentală, DD - în domeniu, DS - de specialitate, DC - complementară				DD
	Categorii de opționalitate a disciplinei: DI - obligatorie (impusă), DO - opțională (la alegere), DL - facultativă (liber aleasă)				DI

3. Timpul total estimat (ore alocate activităților didactice)

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

Distribuția fondului de timp pe semestru:	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	5
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	4
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	-
Tutoriat	-
Examinări	2
Alte activități (precizați):	-

3.7. Total ore studiu individual	11			
3.8. Total ore pe semestru	25	Procent maxim online:	Curs: 25%	Aplicații: 15%
3.9. Numărul de credite	1			

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	• Studenții nu se vor prezenta la prelegeri, cu telefoanele mobile deschise.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului	• Nu este cazul.

6. Competențele specifice acumulate

6.1. Competențe profesionale	• Identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în domeniul siguranței și protecției persoanei și datelor în mediul online. • Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice siguranței în mediul online; • Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice siguranței și protecției persoanei; • Utilizarea metodologiilor, tehnicilor și procedeele de formare / perfecționare a deprinderilor de utilizare a spațiului și timpului specifice siguranței în mediul online.
6.2. Competențe transversale	• Organizarea de abilități de recunoaștere a amenințărilor existente în mediul online 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 pentru organizarea și desfășurarea siguranța și protecția datelor.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Cunoașterea principalelor tehnici/metode de asigurare a siguranței în mediul online. Cunoașterea legislației europene și naționale în domeniul siguranței și protecției persoanei și datelor în mediul online.
7.2. Obiectivele specifice	• Dobândirea abilităților de recunoaștere a amenințărilor existente în mediul online și formarea abilităților de contracarare și acțiune profilactică în ce privește siguranța și protecția datelor.

8. Conținuturi

Curs	Nr.ore	Metode de predare	Observații
• Concepte fundamentale: siguranța, securitate, protecție în mediul digital	4	prelegere, discuții	
• Identitatea digitală	2	prelegere, discuții	
• Protecția sistemelor de calcul	2	prelegere, discuții	
• Protecția datelor	2	prelegere, discuții	
• Norme pentru protecția datelor personale	2	prelegere, discuții	
• Prevenirea și combaterea criminalității informatice	2	prelegere, discuții	
Bibliografie			
• https://support.microsoft.com/ro-ro/office/p%C4%83stra%C8%9Bi-v%C4%83-siguran%C8%9Ba-online-ce495131-eb83-4dc7-acea-6304a220372e, • https://gdprinfo.eu/ro • https://www.privacy-regulation.eu/ro/4.htm • https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-58509-3_20			
Bibliografie minimală			
• https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-58509-3_20			

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

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

• Discuții purtate cu angajatorii din domeniu la întâlnirile prilejuate de mese rotunde, comunicări științifice, simpozioane și conferințe și dezbaterile problemelor apărute împreună cu absolvenții proaspăt angajați.
--

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	• Cunoașterea terminologiei utilizate, Capacitatea de utilizare adecvată a noțiunilor. Însușirea problematicei tratate la curs. Prezentare portofoliu.	Colocviu – evaluare referat	100%
10.5. Seminar/laborator/proiect			
10.6. Standard minim de performanță			
• minim o intervenție activă la curs; • elaborare referat.			

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

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

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