

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTERAT
1.6 Programul de studiu / Calificarea	ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ / Antrenor într-o ramură sportivă / Profesor de educație fizică

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN CLUBURI ȘI ASOCIAȚII SPORTIVE – SENIORI P2						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.univ.dr. Pop Gabriela Maria						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Lect.univ.dr. Pop Gabriela Maria						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	VP	2.7 Regimul disciplinei	DS

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/LP	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/LP	56
Distribuția fondului de timp:					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					20
Tutoriat					10
Examinări					4
Alte activități:					10
3.7 Total ore studiu individual		94			
3.8 Total ore pe semestru		56			
3.9 Numărul de credite		6			

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 De curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Să parcurgă disciplina SCHI – bazele generale</li> </ul>
4.2 De competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică schiului</li> </ul>

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție; Suport de curs, acces la internet, videoproiector și PC/Laptop; Exemple de studii de caz efectuate anterior,</li> </ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Echipament de schi; Pârtie datată cu instalație pe cablu; Materiale necesare pregătirii traseelor aplicate;</li> </ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C 1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> <li>• C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar</li> <li>• C.4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramura de sport</li> <li>• C.5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	-

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și aplicarea metodelor de antrenament specifice schiului la nivel de seniori, ținând cont de perioadele de pregătire și de ponderea factorilor antrenamentului în aceste perioade.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formarea cunoștințelor și priceperilor profesional-pedagogice necesare conducerii unei părți din lecția de antrenament, a întregii lecții și a unui ciclu de antrenamente/ trasee aplicative.</li> <li>• Însușirea unor cunoștințe privind rezolvarea sarcinilor administrative organizatorice ale antrenorilor.</li> <li>• Cunoașterea specificului activității în organele de conducere a secției, clubului și a FRSSB.</li> <li>• Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor antrenamentului și a structurilor de exerciții pentru instruirea seniorilor.</li> <li>• Cunoașterea modelelor ideale de performanță la nivelul seniorilor pe plan mondial.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

<b>8.2 Seminar / LP</b>	Metode de predare	Observații
1. Conducere parțială a antrenamentului.		26 ore
2. Conducere integrală a antrenamentului		30 ore
		<b>Total 56 ore</b>

### Bibliografie

1. **ALEXE N.**, Antrenamentul sportiv modern, Ed. Editis, București, 1993;
2. **BARABAȘ N., GANEA I. V.**, Schi alpin – Caiet de lucrări practice, FEFS, 1995;
3. **FORȚIU A., CÂRSTOCEA V.**, Metodica predării schiului, Ed. ANEF, București, 1985;
4. **GANEA I., V., ȚĂLNARIU D., GANEA V.**, Aspecte tehnico-tactice în schiul alpin de performanță, Ed. Accent, Cluj-Napoca, 2007;
5. **ȘTEFĂNESCU H.**, Optimizarea pregătirii în schiul alpin actual, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca, 2010.

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Federația Română de Schi-Biatlon, Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee cu program Sportiv)

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Seminar/LP	Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecțiilor de antrenament sportiv în schi la nivel de inițiere	Evaluare practico-metodică	60%
	Întocmirea portofoliului personal	Verificare portofoliu	40%

### 10.6 Standard minim de performanță

Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității practice și a proiectării didactice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice handbalului la nivel de seniori.

#### SISTEM CERINȚE PARTEA METODICĂ:

- Întocmirea a 25 planuri de antrenament și conducerea parțială și totală a antrenamentului
- Întocmirea portofoliului pentru stagiul de practică în medii de inițiere sportivă – începători
- Asistența la 20 antrenamente la SENIORI și înregistrarea acestora (30 ore)
- Asistența la 20 competiții (jocuri) la SENIORI și înregistrarea acestora (30 ore)
- PARTICIPAREA OBLIGATORIE la Campionatul Universitar de Schi, faza pe facultate, universitate și pe țară. Implicarea în organizarea acestor campionate pentru fazele locale. (16 ore)

#### NOTĂ: Numărul total al orelor pentru acest stagiul de practică este de 132, după cum urmează:

- 56 ore Lucrări Practice
- 30 ore de asistență la antrenamente pe zăpadă și înregistrarea acestora
- 30 ore asistență la competiții și înregistrarea acestora
- 16 ore implicare în organizarea campionatelor studențești –fazele locale

Semnătura titularului de curs

Lect.univ.dr. Pop Gabriela Maria

Semnătura titularului de seminar

Lect.univ.dr. Pop Gabriela Maria

Semnătura directorului de master

Conf.univ.dr. Baci Alin