

## 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	ANTRENAMEN ȘI PERFORMANȚA SPORTIVĂ / Antrenor într-o ramură sportivă / Profesor de educație fizică

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICA ÎN CLUBURI ȘI ASOCIAȚII SPORTIVE – SENIORI P1						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. NICOLAE HORAȚIU POP						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Conf.univ.dr. NICOLAE HORAȚIU POP						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	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 ÎNOT – bazele generale</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică înotului</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</li> </ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bazin de înot</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 înotului la nivel de seniori, ținând cont de periodizarea pregătirii 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 ședințe de antrenament.</li> <li>• Însușirea unor cunoștințe privind rezolvarea sarcinilor administrativ organizatorice ale antrenorilor.</li> <li>• Cunoașterea specificului activității în organele de conducere a secției, clubului și a FRNPM</li> <li>• Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative 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

8.2 Seminar / LP	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. **Bompa T.,(2002)** „Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului”, Editura Ex Ponto, București;
2. **Bompa T., (2003)** „Totul despre pregătirea tinerilor campioni”, Editura Ex Ponto, București;
3. **Costill, D.L., Maglischo, E.W., Richardson, A.B. (1992).** *Swimming*, Oxford: Blackwell Scientific Publication
4. **Counsilman, J.E., Counsilman, B.E., (1994)** *The new science of swimming*, New-Jersey: Prentice Hall
5. **Hannula, D., Thornton, N., (2001)** *The swim coaching bible*, USA: Human Kinetics
6. **Montgomery, J., Chambers, M., (2009)** *Mastering swimming*, USA: Human Kinetics
7. **Vasile, L., (2007)** *Înot pentru sănătate*, București: Editura Didactică și Pedagogică, R.A.
8. **Olaru, M., (1982)** *Înot*, București: Editura Sport Turism
9. **Foss, M.L., Keteyian, S.J. – (1998)** *Physiological basis for exercise and sport – sixth edition, USA:*

WCB McGraw-Hill

10. Maglischo, E.W., (1993) *Swimming even faster*, USA: Mayfield

11. Maglischo, E.W., (2003) *Swimming fastest*, USA: Human Kinetics

12. Pop, N.H., (2013) *Înotul – competiție și utilitate*, Cluj-Napoca: Risoprint

13. Szatmari, L., Ceonța, D., Pop, N.H., Baloga, I., (2009) *Înot – Suport de curs. Lucrări practice*, Uz intern

#### 14. 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 Natație și Pentatlon Modern, 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 înot 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 înotului la seniori.

##### SISTEM CERINȚE PARTEA METODICĂ:

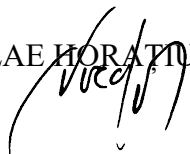
- Întocmirea a 25 planuri de antrenament și conducerea parțială și totală a antrenamentului
- Întocmirea portofoliului pentru stagiul de practică în medii de inițiere sportivă – începători
- Asistența la 20 antrenamente la copii și juniori și înregistrarea acestora (30 ore)
- Asistența la 20 competiții și înregistrarea acestora (30 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 și înregistrarea acestora
- 30 ore asistență la competiții și înregistrarea acestora
- 16 ore implicare în organizarea campionatelor studentești –fazele locale


Semnătura titularului de curs

Conf.dr. NICOLAE HORĂȚIU POP



Semnătura titularului de seminar

Conf.dr. NICOLAE HORĂȚIU POP



Semnătura directorului de master

Conf.univ.d. Baciu An

