

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	JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	SPORT SI PERFORMANTA MOTRICA / Antrenor într-o ramură sportivă / Profesor de educație fizica

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – AVANSATI - SCHI						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector univ. dr. POP GABRIELA						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Lector univ. dr. POP GABRIELA						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6. Tipul de evaluare	E	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	2	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/LP	28
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					25
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități:					12
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"> Să parcurgă disciplina Schi-teorie si practica
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică schiului

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului, L.P.	<ul style="list-style-type: none"> Domeniu schiabil, de preferința Predeal

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C 1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară • C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (SPM) • C.3. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramura de sport
Competențe transversale	

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea de cunoștințe profesionale necesare unui antrenor (profesor) care lucrează cu grupe de copii și juniori
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea și utilizarea metodelor și mijloacelor de selecție și orientare la nivelul copiilor și juniorilor • Cunoașterea tehnologiei pentru însușirea mijloacelor și metodelor de învățare și consolidare a elementelor și procedeele tehnice din schi Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții pentru instruirea copiilor și juniorilor. • Capacitatea de proiectare, conducere și evaluare de lecții metodice cu teme specifice din schi

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Pregătirea biologică a schiorilor alpin copii (11-12 ani, 13-15 ani) Importanța pregătirii biologice	Curs interactiv	4 ore
2. Particularitățile antrenamentului la altitudine Aclimatizarea organismului la efortul la altitudine Tipologia Efortului	Curs interactiv	4 ore
3. Pregătirea pe uscat a schiorului alpin Sporturi complementare	Curs interactiv	4 ore
4. Pregătirea tehnică. Reguli generale în realizarea traseelor de concurs de schi alpin Tehnici speciale	Curs interactiv	4 ore

folosite în concursurile de schi alpin.		
5. Tehnica specifică probelor din schiul alpin. Coborîre – Super G. Slalom uriaș. Slalom	Curs interactiv	4 ore
6.Tactica în schiul alpin de competiție Pregătirea psihologică	Curs interactiv	4 ore
7.Sisteme de acționare în pregătirea pe zăpadă în schiul alpin	Curs interactiv	4 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

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

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Reactualizarea deprinderilor motrice de bază din schiul alpin: alunecarea tăiată, poziții de compensarea forței centrifuge	Explicație,demonstratie	4 ore
2.Perfecționarea procedeelor tehnice de ocolire și a mecanismelor de declanșare a acestora.	Explicație,demonstratie	4 ore
3. Adaptarea procedeelor tehnice la diferitele grade de înclinații ale pârtiilor. (schi tehnic pe porțiuni de pârtie)..	Explicație,demonstratie	4 ore
4.Individualizarea antrenamentului pe individ și nivele de vârstă diferite. (sarcini individuale de lucru)	Explicație,demonstratie	4 ore
5.Tehnică: Virajul de slalom uriaș pe trasee marcate. Tipuri de șerpuiți în trasee de slalom.	Explicație,demonstratie	4 ore
6. Traseu aplicativ	Explicație,demonstratie	8ore
		Total 28 ore

Bibliografie

- 5.**GANEA IOAN VIRGIL, ȚĂLNARIU DANIELA, GANEA VIRGIL**, Aspecte tehnico-tactice în schiul alpin de performanță, Ed. Accent, Cluj-Napoca, 2007
- 6.**ALEXE NICU**, Antrenamentul sportiv modern, Ed. Editis, București, 1993
- 7.**BARABAȘ N., GANEA I. V.**, Schi alpin – Caiet de lucrări practice, FEFS, 1995
- 8.**FORTIU A., CÂRSTOCEA V.**, Metodica predării schiului, Ed. ANEF, București, 1985
- 5.**ȘTEFĂNESCU HOREA**, Optimizarea pregătirii în schiul alpin actual, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca, 2010

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor tehnice-specifice Atletismului	Evaluare scrisă	60%
10.5 Seminar/LP	Cunoașterea în detaliu a terenurilor și a regulamentelor de omologare pt competițiile sportive	Evaluare practică	30%
10.6 . Standard minim de performanță			
Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar			

Semnătura titularului de curs

Lector univ. dr. POP GABRIELA

Semnătura titularului de seminar

Lector univ. dr. POP GABRIELA

Semnătura directorului de departament

Conf.univ. dr. POP IOAN NELU