

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	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / Antrenor într-o ramură sportivă/Profesor de educație fizică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICA ÎN CENTRE DE INIȚIERE ÎN SPORT – începători Culturism-Fitness						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.univ.dr. ALMOS ANDRAS						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Lect.univ.dr. ALMOS ANDRAS						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	V	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	2	Din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	30	Din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/LP	30
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					6
Examinări					2
Alte activități:					3
3.7 Total ore studiu individual	45				
3.8 Total ore pe semestru	30				
3.9 Numărul de credite	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nu sunt
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Nu sunt

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Nu sunt
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de culturism-fitness

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.4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramura de sport • C.5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport
Competențe transversale	-

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții pentru instruirea începătorilor.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Formarea cunoștințelor și priceperilor profesional-pedagogice necesare conducerii unei părți din lecția de antrenament, a întregii lecții și a unui ciclu de antrenamente. • Însușirea unor cunoștințe privind rezolvarea sarcinilor administrativ organizatorice ale antrenorilor. • Cunoașterea specificului activității în organele de conducere a secției, clubului și a FRCF • Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții pentru instruirea seniorilor. • Cunoașterea modelelor ideale de performanță la nivelul seniorilor pe plan mondial.

8. Conținuturi

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Conducere parțială a antrenamentului.		10 ore
2. Conducere integrală a antrenamentului		18 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

1. Barteck O., „All around fitness”, Editura TIFF Digital Repro, Germania, Dortmund, 1999;
2. Bompa T., „Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului”, Editura Ex Ponto, București, 2002;
3. Bompa T., „Totul despre pregătirea tinerilor campioni”, Editura Ex Ponto, București, 2003;
4. Delavier F., „Strength Training Anatomy”, Publisher Human Kinetics, USA, 2005;
5. Derevenko P., „Elemente de fiziologie ale efortului sportiv”, Editura Argonaut, Cluj-Napoca, 1998;
6. Drăgan I., „Medicină sportivă”, Editura Medicală, București, 2002;
7. Pop N. H.; Zamora E. – Creșterea volumului și forței musculare – elemente teoretice, practice și metodice, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca, 2007;
8. Voicu A. V., Curs de musculație și fitness, FEFS Cluj-Napoca, 2007;
9. Voicu A.V., „Culturism”, Editura Inter-Tonic, Cluj-Napoca, 1995;

1. 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 (Federația Română de Culturism-Fitness, 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 Culturism-fitness 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 culturismului și fitnessului juvenil			
SISTEM CERINȚE PARTEA METODICĂ:			
<ul style="list-style-type: none">• Întocmirea a 15 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 începători și înregistrarea acestora• Asistența la 2 competiții și înregistrarea acestora			

Semnătura titularului de curs

Lect.univ.dr. ALMOS ANDRAS

Semnătura titularului de seminar

Lect.univ.dr. ALMOS ANDRAS

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. POP Ioan Nelu