

## 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 educație fizică

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICA ÎN CENTRE DE ÎNIȚIERE SPORTIVĂ - AVANSAȚI/ EVENIMENTE SPORTIVE - 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	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	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	30	Din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar	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"> <li>Să parcurgă disciplina Stagiul de practică în centre de inițiere în sport - începători</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 video proiecție; Suport curs, acces Internet, videoproiector și computer, fotocopii; Exemple de studii de caz efectuate anterior</li> </ul>
5.2 De desfășurare a seminarului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Echipament de schi; Pârtie; Materiale necesare pregătirii traseelor de lucru.</li> </ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C 1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) 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 (SPM)</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dezvoltarea performanței adaptative</li> <li>• Dezvoltarea abilităților de comunicare și integrare socială</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prin abordarea programelor de performanță în schi.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea particularităților lucrului cu copiii în sportul de performanță.</li> <li>• Cunoașterea și înțelegerea metodologiei de formare a procedeele tehnice pentru schiul de performanță.</li> <li>• Deprinderea tehnologiei de pregătire a echipamentului pe ntru concurs</li> <li>• Însușirea aspectelor manageriale specifice cluburilor școlare sportive sau a organizării activităților sportive.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.2 /LP	Metode de predare	Observații
1. Însușirea regulamentului de schi la nivelul categoriei de vârstă 10-15 ani.		2 ore
2. Participarea la ședințele tehnice de organizare a competițiilor.		4 ore
3. Asigurarea mentenanței echipamentelor pe parcursul competiției		4 ore
4. Participarea la organizarea stagiilor de pregătire pe zăpadă		10 ore
5. Coordonarea grupului de copii pe parcursul competiției.		6 oră
6. Menținerea pregătirii generale prin activități fizice complementare.		2 ore
7. Stabilirea unei alimentații echilibrate în vederea creșterii randamentului efortul la altitudine.		2 ore
		<b>Total 30 ore</b>
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. **FORTȚIU 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 respectând cerințele legilor în vigoare.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Seminar	Activități aplicative atestate/ laborator/lucrări practice/proiect etc	Evaluare practico-metodică	60%
	Întocmirea protocoalelor de lecție, la care este implicat direct	Verificare portofoliu	40%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și aplicarea procedeelelor metodice, a mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative specifice domeniului de activitate.			
<p><b>SISTEM CERINȚE PARTEA METODICĂ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Întocmirea a 15 planuri de antrenament și conducerea parțială și totală a antrenamentului</li> <li>• Întocmirea portofoliului pentru stagiul de practică în medii de inițiere sportivă – avansați</li> <li>• Asistența la 40 antrenamente la copii și juniori și înregistrarea acestora (60 ore)</li> <li>• Asistența la 5 competiții și înregistrarea acestora (30 ore)</li> <li>• PARTICIPAREA OBLIGATORIE la Campionatul Universitar de Schi, faza pe centru universitar si CNU. Implicarea în organizarea acestor campionate pentru fazele locale. (25 ore)</li> </ul> <p><b>NOTĂ: Numărul total al orelor pentru acest stagiul de practică este de 145, după cum urmează:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 ore Lucrări Practice</li> <li>• 60 ore de asistență la antrenamente și înregistrarea acestora</li> <li>• 30 ore asistență la competiții și înregistrarea acestora</li> <li>• 25 ore implicare în organizarea concursurilor zonale de schi alpin</li> </ul>			

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Lector univ. dr. POP GABRIELA

Lector univ. dr. POP GABRIELA

Semnătura directorului de departament

Conf.univ. dr. POP IOAN NELU