

## 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 practică în centre de inițiere în sport – începători Culturism - fitness						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Lect. univ. dr. Deak GrațIELA-Flavia						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	5	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	5	Din care: 3.2 curs	-	3.3 LP	5
3.4 Total ore din planul de învățământ	70	Din care: 3.5 curs	-	3.6 LP	70
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					3
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual		5			
3.8 Total ore pe semestru		75			
3.9 Numărul de credite		3			

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

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

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

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

## 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 pentru instruirea începătorilor</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</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 F.R.C.F.</li> <li>● Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții pentru instruirea începătorilor</li> </ul>

## 8. Conținuturi

<b>8.2 Seminar / LP</b>	Metode de predare	Observații
1. Conducere parțială a antrenamentului.		30 ore
2. Conducere integrală a antrenamentului		40 ore
		<b>Total 70 ore</b>

### 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;

## 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 (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 în 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			
<b>SISTEM CERINȚE PARTEA METODICĂ:</b>			
<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 – începători</li><li>• Asistența la 20 antrenamente la începători și înregistrarea acestora</li><li>• Asistența la 2 competiții și înregistrarea acestora</li></ul>			

Semnătura titularului de lucrări practice

Lect. univ. dr. Deak GrațIELA-Flavia

Semnătura directorului de departament

Conf. univ. dr. Pop Ioan Nelu