

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	DEPARTAMENTUL DE JOCURI SPORTIVE
1.4. Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5. Ciclul de studii	MASTERAT
1.6. Programul de studii / Calificarea	ANTRENAMENT SI PERFORMANTA SPORTIVA/ Antrenor într-o ramură sportivă/profesor de educatie fizica

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN CLUBURI SI ASOCIATII SPORTIVE SENIORI P2 - ATLETISM						
2.2. Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. Pop Alexandra Cristina						
2.3. Titularul activităților de seminar	Lect. Univ. Dr. Pop Alexandra Cristina						
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	1	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 – forma cu frecvență	4	din care: 3.2. curs		3.3. seminar	4
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs		3.6. seminar	56
Distribuția fondului de timp:					ore
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					10
3.5.5. Examinări					4
3.5.6. Alte activități					10
3.7. Total ore studiu individual	94				
3.8. Total ore pe semestru	150				
3.9. Numărul de credite	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Să parcurgă disciplina Stagiul de practică în centre de inițiere în sport - începători
4.2. de competențe	Capacitatea de a concepe și conduce o lecție de antrenament la nivel seniori

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sala de curs
--------------------------------	--------------

5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sala de atletism
---	------------------

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> -Cunoasterea si intelegerea conceptelor de performanta sportiva. - Planificarea pregatirii sportive in corelatie cu obtinerea performantelor sportive. -Cunoasterea mijloacelor teoretice si practice specifice si generale . -Cunoasterea si utilizarea terminologiei specifice disciplinei. -Cunoasterea prevederilor regulamentului concursurilor de atletism
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> -capacitatea de a elabora planuri de antrenament corespunzatoare nivelului de performanta seniori -abilitatea de a monitoriza si indruma procesul de antrenament sportiv.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice atletismului
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei. • Cunoașterea și utilizarea mijloacelor din atletism • Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de antrenament athletic si in activitati de timp liber. • Formarea cunostintelor si priceperilor profesional-pedagogice necesare conducerii unei parti din lectia de antrenament ,a intregii lectii si a unei parti din antrenament. • Cunoasterea modelelor ideale de performata la nivel de seniori pe plan national si mondial.

8. Conținuturi

8.2. Seminar/LP	Metode de predare	Observații
1.Conceperea de fise de observatie la lectii de antrenament in cadrul sectiei seniori la cluburi atletice		10 ore
2.Conducerea partiala al antrenamentului		10 ore
3,Conducerea integrala a antrenamentului		36 ore
		Total 56 ore

Bibliografie

1. Alexei M., Bogdan, V., *Tehnica și Metodica învățării probelor atletice*, Edit. Napoca Star, 2009;
2. Alexei M., 2005, *Abordarea interdisciplinară în sport*, Ed. Napoca Star, Cluj-N.
3. Alexe Nicu 1999 „*Antrenamentul sportiv modern*” Ed. Editis, București
4. Bompa Tudor, 2002, „*Teoria și metodologia antrenamentului*”, Ed. Ex. Pronto, București.
5. Bogdan., V., 2016 *Cartea antrenorului de atletism, Curs*
6. Bogdan V., *Atletism, Particularitățile tehnico-biomecanice ale probelor de atletism.*, Editura GMI 2009
7. Bogdan V., - *Atletism, Calitățile biomotrice*, 2009 Curs
8. Demeter A. 1970, *Fiziologia sportului*, Ed. Stadion, București
9. Dragnea A., 1993, *Antrenamentul Sportiv. Teorie și Metodologie*, Vol. I-II, A.N.E.F. București
10. Epuran Mihai, 2005, *Metodologia cercetării activităților corporale*, Ed. Fest, București
11. Monea G., Sabău E. *Atletism – Tehnica și metodica probelor.*, Editura BREN 2007

8.2 Seminar / LP

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Federatia Romana de Atletism, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli cu program sportiv, Inspectoratul Scolar Judetean.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4.			
10.5. Seminar/LP	- Planificarea și utilizarea adecvata a metodelor si mijloacelor in cadrul proiectarii si conducerii lectiilor de antrenament athletic. -Intocmirea portofoliului personal	Evaluare practică	60% 40%
10.6. Standard minim de performanță		nota 7	

Semnătura titularului de seminar

Lect. Univ. Dr. Pop Alexandra

Semnătura directorului de departament

Conf. univ.dr. BACIU ALIN MARIUS