

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 ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / Antrenor într-o ramură sportivă / Profesor de educație fizică

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 MARIA						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector. univ. dr. POP GABRIELA MARIA						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	6	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/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					2
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 Schi-teorie și practică
4.2 de competențe	● 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	<ul style="list-style-type: none">• Domeniu schiabil, de preferință Stațiunea 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 <p>Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții pentru instruirea copiilor și juniorilor.</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 fizică a schiorilor alpin copii (11-12 ani, 13-15 ani) Importanța pregătirii fizice.	Curs interactiv	2 ore
2. Particularitățile antrenamentului la altitudine. Aclimatizarea organismului la efortul la altitudine. Tipologia Efortului	Curs interactiv	2 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 folosite în concursurile de schi alpin.	Curs interactiv	4 ore
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	8 ore
7. Sisteme de acționare în pregătirea pe zăpadă în schiul alpin.	Curs interactiv	8 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. **FORȚIU 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
6. **POP G., M.**, Schi alpin – Suport de curs. Lucrări practice, Uz intern. 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, demonstrație	4 ore
2. Perfecționarea procedeelor tehnice de ocolire și a mecanismelor de declanșare a acestora.	Explicație, demonstrație	4 ore
3. Adaptarea procedeelor tehnice la diferitele grade de înclinații ale pârtiilor. (schi tehnic pe porțiuni de pârtie).	Explicație, demonstrație	4 ore
4. Individualizarea antrenamentului pe individ și nivele de vârstă diferite. (sarcini individuale de lucru)	Explicație, demonstrație	4 ore
5. Tehnică: Virajul de slalom uriaș pe trasee marcate. Tipuri de șerpuiți în trasee de slalom.	Explicație, demonstrație	8 ore
6. Traseu aplicativ.	Explicație, demonstrație	8 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. **FORTȚIU A., CÂRSTOCEA V.**, Metodica predării schiului, Ed. ANEF, București, 1985

5. **ȘTEFĂNESCU H.**, Optimizarea pregătirii în schiul alpin actual, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca, 2010

6. **POP G., M.**, Schi alpin – Suport de curs. Lucrări practice, Uz intern. 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 schiului alpin.	Evaluare scrisă	60%
10.5 Seminar/LP	Execuția corectă a elementelor și procedeeelor tehnice pentru proba practică.	Evaluare practică	40%
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

Lect. Univ.Dr. Pop Gabriela Maria

Semnătura titularului de seminar

Lect. Univ.Dr. Pop Gabriela Maria

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. BACIU ALIN