

## 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	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTERAT
1.6 Programul de studiu / Calificarea	ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ/ Antrenor într-o ramură sportivă / Profesor de educație fizică

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURA DE SPORT - SCHI - SENIORI P1						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.univ. Dr. Pop Gabriela Maria						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect.univ. Dr. Pop Gabriela Maria						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DA

### 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					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					2
Examinări					2
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 Schi-teorie și practică
4.2 de competențe	● Capacitate de exprimare motrică a tehnicii specifice schiului

### 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 videoproiecție;</li><li>● Suport de curs, acces la internet, videoproiector și PC/Laptop;</li></ul>
-------------------------------	---

5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Echipament de schi;</li> <li>● Pârtie datată cu instalație pe cablu;</li> </ul> <p>Materiale necesare pregătirii traseelor aplicate.</p>
--	---

## 6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C 1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</p> <p>C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă).</p> <p>C 3. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.</p> <p>C 4. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.</p>
Competențe transversale	

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice schiului, precum și a principalelor noțiuni de regulament.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Dobândirea de cunoștințe profesionale necesare unui antrenor (profesor) care lucrează cu seniori.</li> <li>● Cunoașterea mijloacelor și metodelor de perfecționare a elementelor și procedeele tehnice din schi la nivelul seniorilor.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Pregătirea fizică generală a schiorilor în perioada fără zăpadă.	Curs interactiv	4 ore
2. Etape în care pregătirea are ponderea maximă și decisivă.	Curs interactiv	4 ore
3. Dezvoltarea calităților fizice specifice ale schiorilor.	Curs interactiv	4 ore
4. Dezvoltarea îndemnării în regim de viteză, rezistență și forță.	Curs interactiv	4 ore
5. Dezvoltarea vitezei în regim de forță (detentă), regim de rezistență.	Curs interactiv	4 ore
6. Dezvoltarea forței în regim de viteză și de rezistență.	Curs interactiv	4 ore
7. Dezvoltarea rezistenței în regim de viteză și de forță.	Curs interactiv	4 ore
		Total 28 ore

**Bibliografie**

1. GANEA I., V., ȚĂLNARIU D., GANEA V., D., Aspecte tehnico-tactice în schiul alpin de performanță, Ed. Accent, Cluj-Napoca, 2007;
2. ALEXE N., 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. ȘTEFANESCU H., Optimizarea pregătirii în schiul alpin actual, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca, 2010.

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Alegerea mijloacelor pentru educarea îndemânării.	Explicație, demonstrație	4 ore
2. Exerciții libere din atletism, exerciții acrobatice, parcurgerea unor trasee marcate pe uscat.	Explicație, demonstrație	4 ore
3. Exerciții de coordonare, echilibru-memorie, structuri globale complexe de exerciții, cu solicitări intense fizice și psihice.	Explicație, demonstrație	4 ore
4. Dezvolarea vitezei de reacție și execuție între segmentele corpului (exerciții imitative).	Explicație, demonstrație	4 ore
5. Trasee aplicative folosind alergările șerpuite, alergările în zig-zag, cu 1-3-5 pași; Echilibru pe suprafețe înguste cu elemente acrobatice.	Explicație, demonstrație	4 ore
6. Trasee aplicative cronometrate cu creșterea progresivă a duratei și a numărului de aparate.	Explicație, demonstrație	4 ore
7. Transferul progresiv a pregătirii pe uscat, pe zăpadă.	Explicație, demonstrație	4 ore
total		28 ore

**Bibliografie**

1. GANEA I., V., ȚĂLNARIU D., GANEA V., D., Aspecte tehnico-tactice în schiul alpin de performanță, Ed. Accent, Cluj-Napoca, 2007;
2. ALEXE N., 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. ȘTEFANESCU H., 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 cu 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	50%
10.5 Seminar/LP	Posibilitatea demonstrării corecte, a elementelor tehnice specifice schiului alpin de performanță.	Evaluare practică	50%
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

Lect. dr. Nut Ancuta Ramona