

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
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	MASTER
1.6 Programul de studiu / Calificarea	ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ Profesor de educație fizică/ Antrenor

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN CLUBURI ȘI ASOCIAȚII SPORTIVE – SENIORI P1						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. NICOLAE HORAȚIU POP						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Conf.univ.dr. NICOLAE HORAȚIU POP						
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	4	Din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/LP	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/LP	56
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	<ul style="list-style-type: none"> Să parcurgă disciplina Înot – bazele generale
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică înotului

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"> Bazin de înot

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C 1. Proiectarea modulară 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 • C.3. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramura de sport • C.4. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport
Competențe transversale	-

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea și aplicarea metodelor de antrenament specifice înotului la nivel de seniori, ținând cont de perioadele de pregătire și de ponderea factorilor antrenamentului în aceste perioade.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Formarea cunoștințelor și priceperilor profesional-pedagogice necesare conducerii unei părți din lecția de antrenament, a întregii lecții și a unui ciclu de antrenamente. • Însușirea unor cunoștințe privind rezolvarea sarcinilor administrative organizatorice ale antrenorilor. • Cunoașterea specificului activității în organele de conducere a secției, clubului și a FRNPM • Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor antrenamentului și a structurilor de exerciții pentru instruirea seniorilor. • Cunoașterea modelelor ideale de performanță la nivelul seniorilor pe plan mondial.

8. Conținuturi

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Conducere parțială a antrenamentului.		20 ore
2. Conducere integrală a antrenamentului		36 ore
		Total 56 ore

Bibliografie

1. **Bompa T.,(2002)** „Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului”, Editura Ex Ponto, București;
2. **Bompa T., (2003)** „Totul despre pregătirea tinerilor campioni”, Editura Ex Ponto, București;
3. **Costill, D.L., Maglischo, E.W., Richardson, A.B. (1992).** *Swimming*, Oxford: Blackwell Scientific Publication
4. **Counsilman, J.E., Counsilman, B.E., (1994)** *The new science of swimming*, New-Jersey: Prentice Hall
5. **Hannula, D., Thornton, N., (2001)** *The swim coaching bible*, USA: Human Kinetics
6. **Montgomery, J., Chambers, M., (2009)** *Mastering swimming*, USA: Human Kinetics
7. **Vasile, L., (2007)** *Înot pentru sănătate*, București: Editura Didactică și Pedagogică, R.A.
8. **Olaru, M., (1982)** *Înot*, București: Editura Sport Turism
9. **Foss, M.L., Keteyian, S.J. – (1998)** *Physiological basis for exercise and sport – sixth edition, USA: WCB McGraw-Hill*

10. Maglischo, E.W., (1993) *Swimming even faster*, USA: Mayfield
 11. Maglischo, E.W., (2003) *Swimming fastest*, USA: Human Kinetics
 12. Pop, N.H., (2013) *Înotul – competiție și utilitate*, Cluj-Napoca: Risoprint
 13. Szatmari, L., Ceonța, D., Pop, N.H., Baloga, I., (2009) *Înot – Suport de curs. Lucrări practice*, Uz intern

14. 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 (Federația Română de Natație și Pentatlon Modern, 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 înot la nivel de inițiere	Evaluare practico-metodică	60%
	Întocmirea portofoliului personal	Verificare portofoliu	40%
10.6 Standard minim de performanță			
<p>Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității practice și a proiectării didactice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice înotului la seniori.</p> <p>SISTEM CERINȚE PARTEA METODICĂ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Întocmirea a 20 planuri de antrenament și conducerea parțială și totală a antrenamentului • Întocmirea portofoliului pentru stagiul de practică în medii de performanță sportivă • Asistența la 20 antrenamente la seniori și înregistrarea acestora • Asistența la 10 competiții și înregistrarea acestora • Participarea obligatorie la Campionatul Universitar de Înot, faza locală, și națională. Implicarea în organizarea acestor campionate pentru fazele locale 			

Semnătura titularului de curs

Conf. univ. dr. NICOLAE HORAȚIU POP

Semnătura titularului de seminar

Conf. univ. dr. NICOLAE HORAȚIU POP

Semnătura directorului de departament

Lect. dr. Nut Ancuta Ramona