

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	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN CLUBURI ȘI ASOCIAȚII SPORTIVE – SENIORI P1 - SCHI						
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	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/laborator	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs		3.6 seminar/laborator	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	● Să parcurgă disciplina Schi-teorie și practică
4.2 de competențe	● Echipament de schi; Pârtie datată cu instalație pe cablu; Materiale necesare pregătirii traseelor aplicate.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	● Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție;
-------------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> ● Suport de curs, acces la internet, videoproiector și PC/Laptop;
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> ● Echipament de schi; ● Pârtie datată cu instalație pe cablu; <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"> ● Cunoașterea și aplicarea metodelor de antrenament specifice schiului 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/ trasee aplicative. ● Însușirea unor cunoștințe privind rezolvarea sarcinilor administrativ organizatorice ale antrenorilor. ● Cunoașterea specificului activității în organele de conducere a secției, clubului și a FRSSB. ● Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor antrenamentului și a structurilor de exerciții pentru instruirea seniorilor.

	<ul style="list-style-type: none"> • 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.		26 ore
2. Conducere integrală a antrenamentului		30 ore
total		56 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
10.5 Seminar/LP	Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecțiilor de antrenament sportiv în schi la nivel avansat	Evaluare practico-metodică	60%
	Întocmirea portofoliului personal	Verificare portofoliu	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

Semnătura titularului de seminar

Lect. Univ. Dr. Pop Gabriela Maria

Lect. Univ. Dr. Pop Gabriela Maria

Semnătura directorului de departament

Lect. dr. Nut Ancuta