

A TANTÁRGY ADATLAPJA

1. A képzési program adatai/ Date despre program

1.1 Felsőoktatási intézmény/ Instituția de învățământ superior	BABEȘ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Kar/ Facultatea	TESTNEVELÉS ÉS SPORT KAR/ FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Intézet/ Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4 Szakterület/ Domeniul de studii	TESTNEVELÉS ÉS SPORT / EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Képzési szint/ Ciclul de studii	LICENSZ / LICENȚĂ
1.6 Szak/ Programul de studiu	TESTNEVELÉS ÉS SPORT / EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. A tantárgy adatai/ Date despre disciplină

2.1 A tantárgy neve/ denumirea disciplinei	SÍ – ELMÉLET ÉS GYAKORLAT / SCHI – TEORIE ȘI PRACTICĂ						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve/ titularul de curs	Dr. Sándor József, egyetemi tanár / Prof. univ. dr. Sandor Iosif						
2.3 A Gyakorlati leckék felelős tanár neve/titularul lecțiilor practice	Dr. Sándor József, egyetemi tanár / Prof. univ. dr. Sandor Iosif						
2.4 Tanulmányi év/ Anul de studiu	I	2.5 Félév semestru	2	2.6. Értékelés módja/ Forma de evaluare	E	2.7 Tantárgy típusa/ Regimul disciplinei	OB

3. Teljes becsült idő (az oktatási tevékenység féléves óraszám) / Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Heti óraszám/ Nr ore pe săptăm.	3	melyből: 3.2 előadás din care curs	1	3.3 szeminárium/labor	2
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám Total ore din planul de învă.	42	melyből: 3.5 előadás din care curs	14	3.6 szeminárium/labor	28
A tanulmányi idő elosztása/ distribuția fondului de timp:					Óra/ ore
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása/ Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás/ Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe părție					10
Specifikus erőnléti felkészülés / Pregătire specifică pe uscat					20
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)/ Tutoriat					12
Vizsgák/ Examinări					2
Más tevékenységek/ Alte activități:					4

3.7 Egyéni munka össz-óraszám/ Total ore studiu individual	56
3.9 A félév össz-óraszám/ Total ore pe semestru	100
3.10 Kreditszám/ Nr de credite	4

4. Előfeltételek (ha vannak) / Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 Tantervi/ de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nem szükséges
4.2 Kompetenciabeli/ de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Nem szükséges

5. Feltételek (ha vannak) / Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei/ De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Gyakorlati órák előtt bevezető és előkészítő kurzusokat tartunk, amelyek bevezetik a hallgatókat a sítábor szervezési kérdéseibe. A kurzus elméleti tartalmát a gyakorlati órák helyszínén, egy intézmény által biztosított síterepen fogjuk oktatni. Így a hallgatók alkalmazhatják a sípályán szerzett ismereteiket a gyakorlati órák során. Înainte de a începe lecțiile practice, vom desfășura cursuri introductive, pregătitoare, care îi vor introduce pe studenți în problemele organizatorice ale unei tabere de schi. Conținutul teoretic al cursului, pentru a se lega de experiența practică pe pârtie se va preda la locul desfășurării lecțiilor practice într-un domeniu schiabil asigurat de către instituție. În acest fel, studenții vor putea să aplice pe pârtie cunoștințele dobândite în timpul lecțiilor practice.
5.2 A gyakorlati leckék lebonyolításának feltételei/ De desfășurare a lecțiilor practice	<ul style="list-style-type: none"> A hallgatóknak optimális fizikai állapotban kell megjelenniük a pályán, felkészülve a gyakorlati tevékenységekre, és megfelelő felszereléssel: ruházat, sílécek, sítakancsok, síszemüveg, sítotok és sisak. Studenții trebuie să se prezinte la pârtie într-o stare fizică optimă, pregătiți pentru desfășurarea activităților practice având asupra lor echipament adecvat: îmbrăcăminte și inclusiv schiuri, bocanci - ochelari de schi, bete și cască. A pályán és a sítáborban betartandó viselkedési szabályok mindannyiunk biztonsága érdekében kötelezőek. Regulile de comportament pe pârtie și în cadrul stațiunii trebuie respectate pentru siguranța tuturor.

6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák/Competențele specifice acumulate

<p style="text-align: center;">Szakmai kompetenciák/ Competențe profesionale</p>	<p>K1 Moduláris tervezés és a szakterület alaptartalmának tervezése interdiszciplinárisan tájékozódva / Planificarea conținutului de bază al domeniului, având o abordare interdisciplinară.</p> <p>K2 Az integrált tananyag és a képzési-tanítási környezet megszervezése, interdiszciplináris hangsúlyokkal / Organizarea curriculumului integrat și a mediului de învățare și predare, cu accent pe interdisciplinaritate</p> <p>K3 A fizikai növekedés és fejlettség, valamint a motorikus képességek felmérése a testnevelés és sport speciális elvárásainak / célkitűzéseinek megfelelően, az önálló testgyakorláshoz való viszonyulás felmérése / Evaluarea dezvoltării fizice precum și a abilităților motorii, în conformitate cu cerințele / obiectivele specifice ale educației fizice și sportului, evaluarea atitudinii față de exercițiile fizice practicate în mod independente:</p> <p>K4 A testnevelés és sport specifikus operációs rendszereinek leírása és bemutatása, korcsoportok szerint / Descrierea și prezentarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportului, în funcție de grupele de vârstă</p> <p>K5 A testnevelés - és sporttevékenységeken résztvevők felkészültségi szintjének felmérése / Evaluarea nivelului de pregătire al participanților la activitățile de educație fizică și sport</p> <p>K6 A szakterület specifikus menedzsment- és marketing-elemei használata / Utilizarea elementelor specifice de management și marketing în domeniu: Acest aspect se referă la aplicarea conceptelor de management și marketing specific domeniului.</p>
<p style="text-align: center;">Transzverzális kompetenciák / Competențe transversale</p>	<ul style="list-style-type: none"> • TK1 Testnevelés és sporttevékenységek szervezése különböző korú és felkészültségi szintű személyek részére, szakképzett segítségnyújtással, a szakma etika betartásával / Organizarea activităților de educație fizică și sport pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire, cu asistență tehnică specializată și respectarea eticii profesionale. • TK2 Sporttevékenységek hatékony megszervezése és lebonyolítása / Eficientizarea organizării și desfășurării activităților sportive. • TK3: Digitális programok használata, dokumentálás és kommunikáció egy nemzetközileg elterjedt idegen nyelven. / Utilizarea programelor digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă străină recunoscută internațional

7. A tantárgy célkitűzései (az elsajátítandó jellemző kompetenciák alapján)/ Obiectivele disciplinei
(reieșind din grila competențelor acumulate)

<p>7.1 A tantárgy általános célkitűzése/ Obiectivul general al disciplinei</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Az általános motorikus kapacitás nevelése: motorikus készségek; fizikai képességek; koordináció; egyensúly/Dezvoltarea capacităților motrice generale este un aspect important. • A pszichikai (gyorsaság, a gondolkodás kreativitása) és a pszicho motorikus (általános és szenzori-motoros koordináció; döntés hozó képesség) képességek fejlesztése / Dezvoltarea calităților psihice: viteza și creativitatea în gândire. • A gyakorlati-formatív oktatásban használt cselekvésrendszerek elsajátítása a tudás továbbítás érdekében az alpesi síben. / Însușirea sistemelor de acțiune utilizate în educația formativă-practică în scopul transiterii cunoștințelor în domeniul schiului alpin
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> • A diákok alaptechnika tudásának alkalmazása a didaktikai tevékenységben. / Aplicarea cunoștințelor de bază în cadrul activităților didactice. • Az alpesi sízés didaktikai tevékenység tervezési képesség kialakítása. / Formarea capacității de planificare a activităților. • Az alpesi sízés szükséges pedagógiai, módszertani és szervezési jártasságok és készségek kialakítása. / Formarea de competențe pedagogice, metodologice și de organizare:
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései/ Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Alpesi sízés tevékenységhez szükséges szakismeretek (menedzseri, szervezői-, sí felszerelés karbantartása tevékenység) kialakítása. / Formarea cunoștințelor specializate necesare pentru activitatea de schi alpin (inclusiv management, organizare și întreținerea echipamentului de schi). • Az alpesi sízés tanításához szükséges elméleti, módszertani, gyakorlat-módszertani ismeretek kialakítása; / Formarea cunoștințelor teoretice, metodologice și practice necesare pentru predarea schiului alpin. • A alpesi sízés alapfogalmak (kategóriák, felfogások) elsajátítása, megalapozása. / Însușirea și fundamentarea noțiunilor de bază ale schiului alpin (categorii, concepte)

8. A tantárgy tartalma/ Conținuturi

8.1 Előadás/ Curs	Didaktikai módszerek/ Metode de predare	Megjegyzések/ observații
Az alpesi sí elméleti és módszertani tárgya. A sí helye a testnevelés és sport rendszerben. A nemzeti és a nemzetközi alpesi sí megjelenése és fejlődése. / Obiectul teoriei și metodicii schiului alpin, locul schiului în cadrul sistemului de educație fizică și sport, evoluția schiului alpin la nivel național și internațional.	Előadás, szemléltetés, PowerPoint bemutató, megbeszélés/ Prelegere , demonstrație, prezentare PowerPoint, discuții	2 óra
A gyakorlati órák végrehajtási elvei. / Principiile aplicate în orele practice de schi.	Előadás, szemléltetés, PowerPoint bemutató, megbeszélés/ Prelegere , demonstrație, prezentare PowerPoint, discuții	2 óra
A sífelszerelés kiválasztása, A sífelszerelés karbantartása A balesetek megelőzése és az elsősegélynyújtás. / Alegerea corectă a echipamentului, întreținerea și păstrarea echipamentului. Prevenirea accidentelor și acordarea primului ajutor. Importanța cunoașterii măsurilor de siguranță și a procedurilor de prim ajutor în contextul schiului.	Előadás, szemléltetés, PowerPoint bemutató, megbeszélés/ Prelegere , demonstrație, prezentare PowerPoint, discuții	2 óra
A didaktikai folyamat célkitűzéseinek megvalósítására szolgáló cselekvés rendszerek. Grafikus tervezés, Didaktikai tervek A direkt és indirekt módszer szerepe az alpesi sí oktatásában A hibák feltérképezése és ezek kijavítása Értékelés és osztályzás. / Sistemele de acționare pentru atingerea obiectivelor didactice. Planificarea și implementarea activităților eficiente în procesul de învățare a schiului. Structurarea lecțiilor și activităților de schi.	Előadás, szemléltetés, PowerPoint bemutató, megbeszélés/ Prelegere , demonstrație, prezentare PowerPoint, discuții	2 óra
Az oktatás szakaszi – specifikus követelményei és alapelvek / Rolul metodelor directe și indirecte în predarea schiului alpin. Diferite abordări didactice pentru a asigura succesul învățării.	Előadás, szemléltetés, PowerPoint bemutató, megbeszélés/ Prelegere , demonstrație, prezentare PowerPoint, discuții	2 óra

Alap szakkifejezések egy alpesi sí technikai kurzus szervezésére. Iskolai versenyek szervezése, verseny rendszerek. Az alpesi sí próbák szabályzata. / Regulamentul, organizarea și planificarea activităților școlare.	Előadás, szemléltetés, PowerPoint bemutató, megbeszélés / Prelegere, demonstrație, prezentare PowerPoint, discuții	2 óra
Értékelés és érdemjegy. Az oktatás minden szakaszának sajátos követelményei és alapelvei. Az oktatási folyamat alkalmazkodása a diákok fejlettségi szintjéhez. / Evaluarea și notarea. Cerințele și principiile specifice fiecărei etape de învățare. Adaptarea procesului de predare la nivelul de dezvoltare al elevilor.	Előadás, szemléltetés, PowerPoint bemutató, megbeszélés / Prelegere, demonstrație, prezentare PowerPoint, discuții	2 óra
		Összesen 14 óra / Total 14 ore

Könyvészet/ Bibliografie

Könyvészet

DOSEK, A., OZSVATH, M. (1999), A sízés 2000 - A telemarktól a carvingig - Budapest, Magyar Testnevelési Egyetem tankönyve,
 GANEA, I. V., (2006) - Managementul agrementului în natură, Cluj Napoca, Ed. NapocaStar,
 GANEA, I. V., (2001) - Schi alpin – curs anul I, Cluj Napoca, Ed. FEFS,
 SANDOR, I., (2013) - Sísport Mindenkinék, Cluj-Napoca, Ed. Risoprint.

8.2 Gyakorlati lecke / Lectii practice	Didaktikai módszerek/ Metode de predare	Megjegyzések/ observații
A sílécekkel történő helyváltoztatás-, esések és felállások-, forgások és a hegymenetek tanulása. / Învățarea mersului pe schiuri, schimbarea pozițiilor, căderi și ridicări, rotații, etc.	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás / Explicație , demonstrație, execuție	5 óra
Az egyenes lesiklás tanulása, rögzítése és tökéletesítése. / Învățarea , consolidarea și perfecționarea coborării directe	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás / Explicație , demonstrație, execuție	5 óra
Hóekeív tanulása, rögzítése és tökéletesítése. / Învățarea , consolidarea și perfecționarea” plugului”	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás / Explicație , demonstrație, execuție	4 óra
A rézsút lesiklás tanulása, rögzítése és tökéletesítése. / Învățarea , consolidarea și perfecționarea coborării oblice	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás / Explicație , demonstrație, execuție	4 óra
Rézsút lesiklásból fél-, hóekeív tanulása, rögzítése és tökéletesítése. / Învățarea , consolidarea și perfecționarea ocolirii în plug.	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás / Explicație , demonstrație, execuție	4 óra
A párhuzamos lendület hegy felé nyitással tanulása, rögzítése és tökéletesítése. / Învățarea , consolidarea și perfecționarea cristianiei cu deschidere la deal.	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás / Explicație , demonstrație, execuție	4 óra
Gyakorlati Értékelés / Examen practic.	Magyarázat, bemutatás, begyakorlás / Explicație , demonstrație, execuție	2 óra
		Összesen 28 óra

Könyvészet/ Bibliografie

Berger, F., (1997): Amit a sízésről tudni kell, Budapest, Alexandria kiadó.
 Dosek, Á.,- szerk. (2004): A sízés + 3, Budapest, SMSZ.
 Schäffer, J., (2004): Sí, Papirusz Duola kiadó, Bp.
 Tumbász, G.,(2004) A telemark, Budapest, SMSZ tematika.
 Valdenski, F., (1995): Síbalesetek, Kriterion kiadó, Bp.

9. Az episztemikus közösségek képviselői, a szakmai egyesületek és a szakterület reprezentatív munkáltatói elvárásainak összhangba hozása a tantárgy tartalmával. / Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- A tantárgy tartalma alátámasztja a közösség képviselő elvárásait, a szakmai szervezetek és a munkáltatók (Sportegyesületek, sport szövetségek, sportklubok, stb) követelményeit. Ugyanúgy, tiszteletben tartja a különleges követelményeket és a tudomány specifikus tevékenységeket.

10. Értékelés/ Evaluare

Tevékenység típusa/ Tip activitate	10.1 Értékelési kritériumok/ Criterii de evaluare	10.2 Értékelési módszerek/ Metode de evaluare	10.3 Aránya a végső jegyben/ Pondere din nota finală
10.4 Előadás / Curs	2. Elméleti vizsga / Examen teoretic	Írásbeli vizsga / EXAMEN SCRIS	40% a végleges jegyből. / 40% din nota finală
10.5 Gyakorlati lecke / Lectii practice	1. A felmérési próbát a kijelölt pálya végrehajtásának megtétele képezi / examen practic pe pârtie	Gyakorlati próba / proba practică	60 %-át képezi a végleges jegyből. / 60% din nota finală
<p>10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei/ Standard minim de performanță</p> <ul style="list-style-type: none"> A VÉGREHAJTÁS TECHNIKAI TÖKÉLETESÍTÉSE: Az alpesi sí technikájának elsajátítási foka, az egyensúly megtartásának képessége változatos terepen kerül értékelésére. A felmérési próbát a kijelölt pálya végrehajtásának megtétele képezi RÉSZVÉTEL: A kurzuson való jelenlét fakultatív, a gyakorlati vizsgán való értékelés maga után vonja az elméleti vizsgán való jelentkezést. A gyakorlati órákon való részvétel kötelező – 80% jelenlét, ill. 50 % jelenlét az élsportolók részére. Rendkívüli esetekben (balesetek, olimpiai szintű sportoló) az értékelés elhalasztható az októberi hosszabbított szesszióig. 			

Előadás felelőse/ semnătură titular de curs Dr. Sándor József, egyetemi tanár/ Prof. univ. dr. Sandor Iosif	Gyakorlati leckék felelőse / semnătura titularului lecțiilor practice Dr. Sándor József, egyetemi tanár Prof. univ. dr. Sandor Iosif
Tagozatvezető/ Semnătură responsabil program Conf. Univ. Dr. Boroș-Balint Iuliana	Intezetigazgató/ Semnătură director de departament Lector dr. Nuț Ramona Ancuța