

FIȘA DISCIPLINEI
pentru anul universitar 2025/26

Aprobat prin decizia Consiliului
Facultății nr. 99/2025.09.09

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Sapientia din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea/ DPPD	Facultatea de Științe ale Vieții și Sport din Sfântu Gheorghe
1.3. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.4. Ciclul de studii	Licență (BSc)
1.5. Programul de studiu	Sport și performanță motrică
1.6. Calificarea	Licențiat în educație fizică și sport

2. Date despre disciplină

2.0. Departamentul				Științe ale Vieții						
2.1. Denumirea disciplinei				Stagiu de pregătire (în centre de inițiere în sport)						
2.2. Tipul activității				Asistat integral		Asistat parțial:		Neasistat		
2.3. Titularul disciplinei /Titularul cursului				Conf. univ. dr. Freyer Gyula Tamás						
2.4. Titularul(ii) activităților de			seminar							
				laborator						
				practică			Conf. univ. dr. Freyer Gyula Tamás			
2.5. Anul de studiu		I	2.6. Semestrul	2	2.7. Forma de verificare		C	2.8. Tipul disciplinei		DI
2.9. Categoria formativă		DS	2.10 Categoria disciplinei	-	2.11. Codul disciplinei		SBSP0021			

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	7	Din care: 3.2. curs	0	3.3. seminar / laborator/ proiect/ practică	7
3.4. Total ore din planul de învățământ	70	Din care: 3.5. curs	0	3.6. seminar/ laborator/ proiect/ practică	70
3.7. Numărul de puncte de credit conform planului de învățământ					5
3.8. Total ore pe semestru					140
3.9. Total ore studiu individual					70
3.10. Distribuția fondului de timp pentru studiu individual:					ore
a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-

b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	-
c) Pregătire seminarii /laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	0
d) Tutoriat	0
e) Examinări	-
f) Alte activități:	-

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului	
5.2. De desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului/practicii	Unitate de agrement sportiv Sală de sport cu aparatură adecvată.

6. Competențele specifice acumulate

Cunoștințe	Studentul/Absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.
Aptitudini	Studentul/Absolventul: 5.1.Selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire. 5.2.Utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: 5.1.1.Alege variante de predare adecvate contextului educațional. 5.2.1.Adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Cunoașterea aparatului noțional specific domeniului; • Cunoașterea implicațiilor biologice și sociale ale practicării activităților de educație fizică și sport; • Cunoașterea sistemului de mijloace cu care se operează în activitățile de educație fizică și sport
--	---

7.2. Obiectivele specifice	• Cunoașterea componentelor procesului instructiv-educativ de educație fizică și sport; • Cunoașterea cele mai importante teorii despre învățarea / educarea motrică; • Cunoașterea formele de organizare, programare - planificare, evidență și evaluare • Pregătirea viitorului specialist pentru meseriile sportului, creând competențele necesare punerii în practică a cunoștințelor dobândite la cursurile teoretico-metodice
----------------------------	--

8. Conținuturi

8.1. Practică	Metode de predare	Fond de timp alocat / Observații
ORGANIZAREA STRUCTURILOR DE PRACTICĂ: · tipologia și organizarea centrelor de recreere și timp liber și a locurilor de agrement · baza materială a centrelor de timp liber și a locurilor de agrement · beneficiarii centrelor de timp liber și a locurilor de agrement · cunoașterea legislației în vigoare cu privire la funcționarea și activitatea centrelor de recreere și timp liber și a locurilor de agrement · cunoașterea organigramei și a personalului angina care deservește centrele de recreere și timp liber și a locurilor de agrement	Urmărirea evoluției studentului, consultații privind situațiile specifice fiecărui student. Consultare cu persoana de contact din cadrul instituției organizatoare de practică.	70 ore Activitatea de practică se desfășoară conform instrucțiunilor cadrului didactic responsabil pentru Practica de specialitate. Perioada realizării Practicii de specialitate corespunde perioadei semestrului 4, inclusiv vacanța de vară. Studenții aleg temele de practică conform consultațiilor și al instituțiilor parteneri de organizare a practicii și al locurilor disponibile. Studenții sunt instruiți asupra modului de completare al caietului de activități (dată, oră, activități realizate, observații).
ACTIVITĂȚI METODICE · activitatea metodică-practică a instructorului sportiv, preparatorului fizic, instructorului de fitness, instructorului gimnastică aerobică, administratorului de 10 bază sportivă, lucrătorului la amenajarea terenurilor sportive (amenajator baze sportive) · programarea activității în centrele de recreere și timp liber și în locurile de agrement · întreținerea tehnică a aparatelor și a materialelor necesare desfășurării în condiții optime a activității specifice · elaborarea programelor individuale și colective de antrenament și întreținere corporală adresate beneficiarilor centrelor		

· elaborarea orarelor și a programelor de funcționare a centrelor de de recreere și timp liber și a locurilor de agrement · documentele de planificare și evidență a beneficiarilor centrelor de agrement · documentele de contabilitate primară încheiate de către administratorii centrelor		
INSTRUIREA PRACTICĂ · Urmărirea, înregistrarea și analiza: – Activității instructorului sportiv, preparatorului fizic, instructorului de fitness , instructorului gimnastică aerobică, administratorului de bază sportivă, lucrătorului la amenajarea terenurilor sportive (amenajator baze sportive) · Participarea la o gamă cât mai diversificată de activități specifice centrelor de recreere și timp liber și a locurilor de agrement · Urmărirea condițiilor igienico-sanitare și de protecția muncii ce se regăsesc în centre · Elaborarea unor programe de pregătire individuale și colective (fitness sau gimnastică aerobică) · Folosirea metodelor și mijloacelor specifice adaptate în funcție de particularitățile participanților la activitățile de timp liber și de agrement · Participarea directă în calitate de asistent sau conducător coordonator a lecțiilor de fitness sau gimnastică aerobică · Participarea directă la întreținerea materialelor a aparatelor și a echipamentelor folosite în activitățile specifice		
Bibliografie 1. Kerezsi Endre, Tornaelemek szakkifejezései, Budapest: Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, 2013 2. Sportjátékosok edzése : Elmélet és gyakorlat, Magyar Testnevelési Egyetem, ISBN: 963-253-473-5, 1992 3. Rigler Endre, Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai : jegyzet az iskolarendszeren kívüli sportszakemberképző tanfolyamok részére : III. rész: A felkészítés: a kondicionális képességek fejlesztése, Budapest: Országos Testnevelési és Sportthivatal, 2003		

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținutul disciplinei este coroborat cu cerințele federației de specialitate.

10. Evaluare

A. Condiții de îndeplinit pentru prezentarea la evaluare:

B. Criterii, metode și ponderi în evaluare:

Tip activitate		10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs				
10.5.	Seminar			
	Laborator			
	Proiect			
	Practică		Verificare pe parcurs	100%
10.6. Standard minim de performanță				
Participare activă				

Data completării Semnătura titularului disciplinei Semnătura titularului/rilor de aplicații
29.08.2025 Conf. univ. dr. Freyer Gyula Tamás Conf. univ. dr. Freyer Gyula Tamás

Data avizării în departament Semnătura directorului de departament
03.09.2025 șef lucr. dr. Csizsér Levente

Semnătura responsabilului programului de studii
conf. univ. dr. Freyer Gyula Tamás