

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	IOSUD
1.4 Domeniul de studii	STIINȚA SPORTULUI
1.5 Ciclul de studii	DOCTORAT
1.6 Programul de studiu / Calificarea	STIINȚA SPORTULUI

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FUNDAMENTELE CAPACITATII DE PERFORMANTA						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. MONEA DAN						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Conf.univ.dr. MONEA DAN						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DSSPM

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/LP	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/LP	12
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii					6
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual	39				
3.8 Total ore pe semestru	42				
3.9 Numărul de credite	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul

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, L.P.	<ul style="list-style-type: none"> Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C 1. Proiectarea modulară (Știința Sportului) 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 (Știința Sportului) • C 3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic • C 5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Oportunitatea de a aplica programe de cercetare pentru dezvoltarea calităților motrice, evaluarea deprinderilor și priceperilor motrice • Valorificarea optima și creativa a propriului potențial fizic.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoștințe de specialitate în antrenamentul sportiv
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Conceptele și principiile însușite vor fi aplicate în cadrul activităților specifice antrenamentului sportiv • Inițierea în practica cercetării fenomenelor specifice antrenamentului sportiv • Formarea limbajului de specialitate necesar în comunicare și întocmirea documentelor de planificare

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Motricitate- definitii, delimitari conceptuale	Curs interactiv	2 ore
2. Componentele capacităților motrice	Curs interactiv	2 ore
3. Aptitudinile motrice, conditionale și coordonative	Curs interactiv	2 ore
4. Definiția și clasificarea capacităților conditionale	Curs interactiv	2 ore
5. Factori de coordonare ai capacităților coordonative	Curs interactiv	2 ore
6. Parametrii capacităților coordonative	Curs interactiv	2 ore
7. Procedee metodice de dezvoltare a capacităților coordonative	Curs interactiv	2 ore
8. Dezvoltarea capacităților motrice în funcție de vârstă	Curs interactiv	2 ore
9. Perioade favorabile ale antrenamentului	Curs interactiv	2 ore
10. Procese individuale de dezvoltare a coordonării motrice	Curs interactiv	2 ore
11. Dezvoltarea capacităților motrice în perioada pubertară	Curs interactiv	2 ore

12. Corelatia dintre capacitatile motrice varsta si dinamica cresterii	Curs interactiv	2 ore
13. Modificari hormonale generate de practicarea exercitiilor fizice in perioada pubertara	Curs interactiv	2 ore
14. Conceptul de efort fizic in viziunea specialistilor din domeniul Educatiei Fizice	Curs interactiv	2 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

1. A. Dragnea – Dimensiuni obiective și subiective ale capacității ale de performanță. Teză de doctorat. București 1994.
2. A. Dragnea – Măsurarea și evaluare în educație fizică și sport. București 1984.
3. Bangsbo J., Iaia F.M., Krstrup P. (2008), The Yo-Yo intermittent recovery test: a useful tool for evaluation of physical performance in intermittent sports. *Sports Med*; 38: 37-51
4. Bocu T., Tache S. (1999). *Investigarea selecției în sport*. Cluj-Napoca: Editura Medicală Universitară Iuliu Hațieganu.
5. Cârstea, Gh. (2000). *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, București: Editura AN-DA.
6. Castagna C, Impellizzeri F.M., Cecchini E. (2009). Effects of intermittent endurance fitness on match performance in young male soccer players. *J Strength Cond Res*; 23: 1954-9.
7. Gh. Monea – Antrenamentul sportiv la altitudine. Bistrița 2002.

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Clasificarea efortului din punct de vedere al duratei	Explicație	2 ore
2. Manifestarea efortului d.p.d.v al duratei acestuia	Explicație	2 ore
3. Evaluarea Vo2 max in cadrul efortului	Explicație	2 ore
4. Evaluarea capacității de efort aerob	Explicație	2 ore
5. Evaluarea capacității de efort anaerob	Explicație	2 ore
6. Măsurarea și evaluarea vitezei ,forței, rezistenței și îndemnării	Explicație	2 ore
7. Probe, norme și teste ca instrumente de evaluare în sporturile individuale și jocurile sportive	Explicație	2 ore
		Total 14 ore

Bibliografie

1. A. Dragnea – Dimensiuni obiective și subiective ale capacității ale de performanță. Teză de doctorat. București 1994.
2. A. Dragnea – Măsurarea și evaluare în educație fizică și sport. București 1984.
3. Bangsbo J., Iaia F.M., Krstrup P. (2008), The Yo-Yo intermittent recovery test: a useful tool for evaluation of physical performance in intermittent sports. *Sports Med*; 38: 37-51
4. Bocu T., Tache S. (1999). *Investigarea selecției în sport*. Cluj-Napoca: Editura Medicală Universitară Iuliu Hațieganu.
5. Cârstea, Gh. (2000). *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, București: Editura AN-DA.
6. Castagna C, Impellizzeri F.M., Cecchini E. (2009). Effects of intermittent endurance fitness on match performance in young male soccer players. *J Strength Cond Res*; 23: 1954-9.
7. Gh. Monea – Antrenamentul sportiv la altitudine. Bistrița 2002.

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

Conținutul disciplinei este coroborat 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 capacității de performanță	Evaluare scrisă	60%
10.5 Seminar/LP	Cunoașterea în detaliu a metodelor de investigare a capacității de performanță	Evaluare practică	30%
10.6. Standard minim de performanță			
Cunoașterea și aplicarea metodelor de investigare și evaluare a capacității în sportul de performanță			

Data completării

14.10.2018

Data avizării în departament

14.10.2018

Semnătura titularului de curs

Conf.univ.dr. MONEA Dan

Semnătura titularului de seminar

Conf.univ.dr. MONEA Dan

Semnătura directorului de departament

Prof. Dr. Grosu Emilia Florina