

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	PARADICME CONTEMPORANE IN MONITORIZAREA CAPACITATII DE PERFORMANTA						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. MONEA DAN						
2.3 Titularul activităților de seminar	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 YD1002

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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	36	Din care: 3.5 curs	24	3.6 seminar	12
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					80
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					36
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii					12
Tutoriat					6
Examinări					4
Alte activități:					1
3.7 Total ore studiu individual	139				
3.8 Total ore pe semestru	36				
3.9 Numărul de credite	7				

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	<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 capacitatilor motrice in perioada pubertara. Corelatia dintre capacitatile motrice varsta si dinamica cresterii	Curs interactiv	2 ore
12. Corelatia dintre capacitatile motrice varsta si dinamica cresterii. Modificari hormonale generate de practicarea exercitiilor fizice in perioada pubertara	Curs interactiv	2 ore
		Total 24 ore

Bibliografie

1. Dragnea A., (1994) – Dimensiuni obiective și subiective ale capacității ale de performanță. Teză de doctorat. București;
2. Dragnea A., (1984) – Măsurarea și evaluare în educație fizică și sport. București.
3. Bangsbo J., laia 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. Monea Gh.,(2002)– Antrenamentul sportiv la altitudine. Bistrița.

8.2 Seminar	Metode de predare	Observații
1. Clasificarea efortului din punct de vedera al duratei	Seminar	2 ore
2. Manifestarea efortului d.p.d.v al duratei acestuia	Seminar	2 ore
3. Evaluarea Vo2 max in cadrul eforului	Seminar	2 ore
4. Evaluarea capacității de efort aerob. Evaluarea capacității de efort anaerob	Seminar	2 ore
5. Măsurarea și evaluarea vitezei ,forței,rezistenței și îndemnării	Seminar	2 ore
6. Probe, norme și teste ca instrumente de evaluare în sporturile individuale și jocurile sportive	Seminar	2 ore
		Total 12 ore

Bibliografie

1. Dragnea A., (1984) – Măsurarea și evaluare în educație fizică și sport. București;
2. Bangsbo J., laia 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
3. Bocu T., Tache S. (1999). *Investigarea selecției în sport*. Cluj-Napoca: Editura Medicală Universitară Iuliu Hațieganu.
4. Cârstea, Gh. (2000). *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, București: Editura AN-DA.
5. 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.
6. Monea Gh., (2002)– Antrenamentul sportiv la altitudine. Bistrița.

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	Cunoașterea în detaliu a metodelor de investigare a capacității de performanță	Evaluare seminar	40%
10.6. Standard minim de performanță			
Cunoașterea și aplicarea metodelor de investigare și evaluare a capacității în sportul de performanță			

Data completării

9.10.2020

Semnătura titularului de curs

Conf.univ.dr. Habil MONEA Dan

Semnătura titularului de seminar

Conf.univ.dr. Habil MONEA Dan



Data avizării în departament

9.10.2020



Semnătura directorului de departament

Prof. Dr. Grosu Emilia Florina