

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	JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	S.P.M
1.6 Programul de studiu / Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / Profesor de Educație Fizică și Sport

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Tehnici de monitorizare a performanței sportive						
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	III	2.5 Semestrul	V	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS YLR2007

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii					8
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual	58				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite	4				

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"> Laboratorul FEFS și LPS, Policlinica Sportivă, Centrul de Medicină Sportivă Cluj

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C 1. Monitorizarea performanței sportive • C 2. Evaluarea conținutului de pregătire anuale • C 3 Modalități de verificare a rezultatelor în baza programelor de antrenament desfășurate (macrociclu, mezociclu, microciclu). • C 4 probe și norme de control specifice fiecărei ramuri sportive în parte (jocuri sportive, sporturi individuale)
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • C1. Capacitatea de analiză a planurilor de pregătire desfășurate în vederea constituirii de noi planuri de pregătire în funcție de performanțele planificate în perspectivă • C2. Valorificarea rezultatelor pregătirii pentru determinarea apariției și menținerii formei sportive, în funcție de obiectivele prestabilite în planurile de pregătire

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 și prelucrării datelor obținute în antrenamente și competiții sportive • Planificarea probelor și normelor de control specifice fiecărei ramuri sportive • Validarea datelor culese în antrenamente și competiții sportive

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Introducere în problematica dopajului în sport	Curs interactiv	2 ore
2. Metode de dopaj. manipulări farmacologice, chimice sau fizice	Curs interactiv	2 ore
3. Agenții anabolizanti, steroizii anabolizanti	Curs interactiv	2 ore
4. Legislație sportivă. reglementări internaționale și naționale ale luptei antidoping	Curs interactiv	2 ore
5. Dimensionarea și evaluarea efortului fizic Probe și norme de control în selecția pentru sportul de performanță..	Curs interactiv	2 ore
6. Tehnici moderne de interpretare a efortului monitorizant marile funcții ale organismului.	Curs interactiv	2 ore
6. Capacitatea de efort anaerobă de durată medie și lungă durată.	Curs interactiv	2 ore
7. Evaluarea capacității de efort	Curs interactiv	2 ore
		Total 14 ore
Bibliografie		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Apostu, M., (1999), <i>Elemente de biochimia efortului</i>. București: Editura ANEFS 2. Bompă, O., T., (2003), <i>Performanța în jocurile sportive</i>. București: Ed. Ex. Ponto C.N.F.P.A. 		

3. Bompă, O., T., (2002), *Teoria și metodică antrenamentului, periodizarea*. București: Ed. Ex. Ponto C.N.F.P.A.
4. Dragnea A.,(1994), Dimensiuni obiective și subiective ale capacității ale de performanță. Teză de doctorat. București;
5. Dragnea A.,(1994), Măsurarea și evaluare în educație fizică și sport. București;
6. Zamora, E., Kory-Mercede M., (2002), Fiziologia efortului fizic. Cluj-Napoca;
7. Monea Gh., (2002), Antrenamentul sportiv la altitudine. Bistrița 2002.
8. Monea D.,– Suport de curs
9. Nicu, A., (1993), *Antrenamentul sportiv modern*. București: Editura Editis
10. Niculescu, M., (2000), *Personalitatea sportivului de performanță Factor de personalitate condiționali ai performanței sportive de vârf*. București: Editura Didactică și Pedagogică
11. Rădulescu, M., Cojocaru, V., (2003), *Ghidul antrenorului de fotbal*. București: Ed. Axis Mundi
12. Rață, G., Rață, C., (1999), *Aptitudinile motrice de bază*. Bacău: Ed. Plumb

8.2 Seminar	Metode de predare	Observații
1. Mijloace de analiză ale structurii motricității Factorii care influențează rezultatul unui test	Seminar	2 ore
2. Efectele nedorite a dopajului cu anabolizante	Seminar	2 ore
3. Cadrul legal, etic deontologic de sancționare adopajului	Seminar	2 ore
4. Evoluția dopajului de a lungul istoriei de la agenții anabolizanti la metode de manipulare a sângelui	Seminar	2 ore
5. Teste de motricitate Teste de suplețe dinamice	Seminar	2 ore
6. Teste suplimentare folosite în studiu pentru sportivii de performanță.	Seminar	2 ore
7. Măsurarea și evaluarea vitezei ,forței,rezistenței și îndemnării	Seminar	2 ore
8. Probe, norme și teste ca instrumente de evaluare în sporturile individuale și jocurile sportive	Seminar	2 ore
9. Evaluarea capacității de efort anaerob	Seminar	2 ore
10. Evaluarea capacității de efort aerob	Seminar	2 ore
11. Evaluarea și măsurarea în sportul de performanță. Măsurarea și evaluarea vitezei și forței,rezistenței și forței	Seminar	2 ore
12. Măsurarea și evaluarea vitezei și forței,rezistenței și forței	Seminar	2 ore
13. Probe,norme și teste ca instrumente de evaluarea în sportul de performanță.	Seminar	2 ore
14. Probe, norme și teste ca instrumente de evaluare în sportul de performanță	Seminar	2 ore
		Total 28 ore

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 de evaluare în antrenamentul sportiv	Evaluare scrisă	60%
10.5 Seminar	Cunoașterea în detaliu a metodelor de investigare a capacității de performanță	Evaluare practică	40%
10.6. Standard minim de performanță			
Cunoașterea și aplicarea metodelor de investigare și evaluare a capacității în sportul de performanță			

Semnătura titularului de curs

Conf.univ.dr. MONEA DAN

Semnătura titularului de seminar

Conf.univ.dr. MONEA DAN

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. BACIU Alin