

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	MASTER
1.6 Programul de studiu / Calificarea	ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metode de evaluare a capacității de performanță						
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	II	2.5 Semestrul	III	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS YMR1032

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	36	Din care: 3.5 curs	12	3.6 seminar/LP	24
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					38
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate și portofolii					24
Tutoriat					14
Examinări					4
Alte activități:					6
3.7 Total ore studiu individual		114			
3.8 Total ore pe semestru		150			
3.9 Numărul de credite		6			

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,	<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 (Sport și Performanța Motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară; • C 2. Evaluarea creșterii capacității fizice și a calităților motrice potrivit cerințelor/obiectivelor specifice sportului de performanță; • C 3. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților sportului de performanță.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Oportunitatea de a aplica programe de cercetare pentru perfecționarea calităților motrice, evaluarea deprinderilor și priceperilor motrice; • Valorificarea optimă și creativă 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. Performanța motrică. Modelele performanței individuale	Curs interactiv	2 ore
2. Performanța motrică. Modelele performanței colective	Curs interactiv	2 ore
3. Eficiența motrică. Mijloace de analiză a structurii motricității sportive	Curs interactiv	2 ore
4. Structura motricității sportive. Teste de motricitate.	Curs interactiv	2 ore
5. Structura motricității sportive Teste de motricitate Capacitatea de efort anaerobă de durată medie și lungă durată.	Curs interactiv	2 ore
6. Testarea puterii și capacității anaerobe Capacitatea de efort de scurtă durată	Curs interactiv	2 ore
		Total 12

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. Zamora E., Kory-Merce M.,(2002), Fiziologia efortului fizic. Cluj-Napoca;
4. Monea Gh.(2002), Antrenamentul sportiv la altitudine. Bistrița;
5. Brătucu L., (1999), Medicina sportivă aplicată. Cluj Napoca 1999.

8.2 Seminar	Metode de predare	Observații
1. Mijloace de analiză ale structurii motricității	Seminar	2 ore

Factorii care influențează rezultatul unui test		
2. Teste de motricitate Teste de suplețe dinamice	Seminar	2 ore
3. Teste suplimentare folosite în studiu pentru sportivii de performanță.	Seminar	2 ore
4. Evaluarea capacității de efort aerob	Seminar	2 ore
5. Evaluarea capacității de efort anaerob	Seminar	2 ore
6. Măsurarea și evaluarea vitezei ,forței,rezistenței și îndemnării	Seminar	2 ore
7. Evaluarea capacității de efort	Seminar	2 ore
8. Probe,norme și teste ca instrumente de evaluare în sportul de performanță	Seminar	2 ore
9. Probe, norme și teste ca instrumente de evaluare în sporturile individuale și jocurile sportive	Seminar	2 ore
10. Evaluarea și măsurarea în sportul de performanță. Măsurarea și evaluarea vitezei și forței,rezistenței și forței	Seminar	2 ore
11. Măsurarea și evaluarea vitezei și forței,rezistenței și forței	Seminar	2 ore
12. Probe,norme și teste ca instrumente de evaluarea în sportul de performanță.	Seminar	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. Zamora E., Kory-Mercea M, (2002), Fiziologia efortului fizic. Cluj-Napoca.
4. 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 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