

FIȘA DISCIPLINEI

PARADIGME CONTEMPORANE ÎN MONITORIZAREA CAPACITĂȚII DE PERFORMANȚĂ

Anul universitar 2025-2026

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	ȘCOALA DOCTORALĂ EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	DOCTORAT
1.6 Programul de studiu/ Calificarea	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE/ DOCTOR ÎN DOMENIU
1.7. Forma de învățământ	ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Paradigme contemporane în monitorizarea capacității de performanță						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. Dan MONEA						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Conf.univ.dr. Dan MONEA						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	OB

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					60
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					22
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate și portofolii					10
Tutoriat					8
Examinări					7
Alte activități: comunicare bidirecțională cu titularul de disciplină / tutorele					12
3.7 Total ore studiu individual	119				
3.8 Total ore pe semestru	175				
3.9 Numărul de credite	7				

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	• Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului,	• Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție

6.1 Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	- Proiectarea modulară (Știința Sportului) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară - Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Știința Sportului) - 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 - Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
Competențe transversale	- Oportunitatea de a aplica programe de cercetare pentru dezvoltarea calităților motrice, evaluarea deprinderilor și priceperilor motrice - Valorificarea optima și creativa a propriului potențial fizic.

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Doctorandul va dobândi cunoștințe privind conceptele fundamentale în știința sportului și educației fizice, fiind capabil să descrie și să argumenteze obiectivele strategice de bază ale sporturilor individuale și de echipă. De asemenea, doctorandul va înțelege structurile și principiile generale și specifice ale acestora, în corelație cu identificarea și analiza factorilor determinanți ai performanței sportive, din perspectiva paradigmelor contemporane de monitorizare a capacității de performanță.
Aptitudini	Studentul-doctorand este capabil să evalueze execuțiile tehnice în corelație cu factorii fizici de bază și specifici și să identifice potențialul de performanță manifestat în competiții, în vederea dezvoltării acestuia în macro ciclul de etapă.
Responsabilități și autonomie	Studentul-doctorand demonstrează inițiativă și autonomie în dezvoltarea profesională, integrând feedback-ul de specialitate și identificând oportunități de optimizare a performanței sportive.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoștințe de specialitate în sport și performanță motrică
7.2 Obiectivele specifice	- Conceptele și principiile însușite vor fi aplicate în cadrul activităților specifice performanței sportive - Inițierea în practica cercetării fenomenelor specifice performanței sportive - Formarea limbajului de specialitate necesar în comunicare și întocmirea documentelor de planificare precum și validarea planurilor de intervenție prin studii științifice de specialitate.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Motricitate- definiții, delimitări conceptuale	Curs interactiv	2 ore
2. Componentele capacităților motrice	Curs interactiv	2 ore
3. Aptitudinile motrice, condiționale și coordinative	Curs interactiv	2 ore
4. Definiția și clasificarea capacităților condiționale	Curs interactiv	2 ore

5. Factori de coordonare ai capacităților coordinative	Curs interactiv	2 ore
6. Procedee metodice de dezvoltare a capacităților coordinative	Curs interactiv	2 ore
7. Dezvoltarea capacităților motrice în funcție de vârstă	Curs interactiv	2 ore
8. Perioade favorabile ale antrenamentului	Curs interactiv	2 ore
9. Procese individuale de dezvoltare a coordonării motrice	Curs interactiv	2 ore
10. Dezvoltarea capacităților motrice în perioada pubertară.	Curs interactiv	2 ore
11. Corelația dintre capacitățile motrice vârstă și dinamica creșterii	Curs interactiv	2 ore
12. Corelația dintre capacitățile motrice vârstă și dinamica creșterii.	Curs interactiv	2 ore
13. Modificări hormonale generate de practicarea execuțiilor fizice în perioada pubertară	Curs interactiv	2 ore
14. Parametrii capacităților coordinative	Curs interactiv	2 ore
		Total 28

Referințe bibliografice

Dragnea A., (1994) – Dimensiuni obiective și subiective ale capacității ale de performanță. Teză de doctorat. București;
 Dragnea A., (1984) – Măsurarea și evaluare în educație fizică și sport. București.
 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
 Bocu T., Tache S. (1999). *Investigarea selecției în sport*. Cluj-Napoca: Editura Medicală Universitară Iuliu Hațieganu.
 Cârstea, Gh. (2000). *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, București: Editura AN-DA.
 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.
 Monea Gh.,(2002)– Antrenamentul sportiv la altitudine. Bistrița.

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

8. Probe, norme și teste ca instrumente de evaluare în sportul de performanță	Demonstrație si exersare repetitivă	2 ore
9. Probe, norme și teste ca instrumente de evaluare în sporturile individuale și jocurile sportive	Demonstrație si exersare repetitivă	2 ore
10. Evaluarea și măsurarea în sportul de performanță.	Demonstrație si exersare repetitivă	2 ore
11. Măsurarea și evaluarea vitezei și forței,	Demonstrație si exersare repetitivă	2 ore
12. Probe, norme și teste ca instrumente de evaluarea în sportul de performanță.	Demonstrație si exersare repetitivă	2 ore
13. Măsurarea și evaluarea vitezei, forței, rezistenței și forței	Demonstrație si exersare repetitivă	4 ore
		Total 28 ore

Referințe bibliografice

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

Bocu T., Tache S. (1999). *Investigarea selecției în sport*. Cluj-Napoca: Editura Medicală Universitară Iuliu Hațieganu.

Cârstea, Gh. (2000). *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, București: Editura AN-DA.

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.

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 si evaluare a capacității în sportul de performanță			

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă						
							

Data completării:

01.10.2025

Semnătura titularului de curs

Conf. univ. dr. Dan Monea



Semnătura titularului de seminar

Conf. univ. dr. Dan Monea



Data avizării în departament:

Semnătura directorului de departament

Conf. univ. dr. Dan Monea

