

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Educație fizică și sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ramura de știință	Știința sportului și educației fizice
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Programul de studii / calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ Profesor în învățământul primar –cod C.O.R 234101, Profesor în învățământul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetător în educație fizică și sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare în educație fizică și sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Tehnici de monitorizare a performanței sportive						
2.2. Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Răsădean Marcel						
2.3. Titularul activităților de seminar/LP	Lect. univ. dr. Răsădean Marcel						
2.4. Anul de studii	3	2.5. Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DS, DI

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/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					7
Examinări					3
Tutorat					4
Alte activități pregătire pentru aplicarea diferitelor teste de monitorizare a performanței sportive și a rezultatelor obținute					8
3.7. Total ore studiu individual	42				
3.8. Total ore pe semestru	84				
3.9. Număr de credite	3				

4. Precondiții (acolo unde e cazul)

4.1. de curriculum	• Nu este cazul
4.2. de competențe	• Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde e cazul)

5.1. de desfășurarea a cursului	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de curs dotată cu aparatură audio-video; • Prezență obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență • Telefoanele trebuie puse pe modul silențios
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de seminar dotată cu aparatură audio-video; teren de sport; • Prezență obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență • Telefoanele trebuie puse pe modul silențios

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP₁ Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară;</p> <p>CP₂ Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;</p> <p>CP₃ 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;</p> <p>CP₄ Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educație fizice și sportive, pe grupe de vârstă;</p> <p>CP₅ Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport;</p> <p>CP₆ Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
Competențe transversale	<p>CT₁ Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională;</p> <p>CT₂ Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive;</p> <p>CT₃ Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<p>Cursul are menirea de a familiariza studenții cu noțiunile și conceptele de bază ale antrenamentului sportiv, a factorilor care influențează performanța sportivă și a evaluării în antrenamentul sportiv.</p> <p>Cursul urmărește:</p> <ul style="list-style-type: none"> - formarea abilității de a demonstra, selecționa, concepe și aplica mijloace specifice monitorizării performanței motrice; - formarea și dezvoltarea capacității de organizare și conducere a colectivelor de sportivi.
7.2. Obiectivele specifice	<p>O.c.1.1. Să descrie noțiunile și conceptele de bază folosite în terminologia antrenamentului sportiv;</p> <p>O.ap.1.2. Să identifice noțiunile de bază din antrenamentul sportiv;</p> <p>O.at.1.3. Să argumenteze importanța cunoașterii noțiunilor de bază din antrenamentul sportiv;</p> <p>O.c.2.1. Să descrie componentele antrenamentului sportiv;</p> <p>O.ap.2.2. Să identifice componentele antrenamentului sportiv;</p> <p>O.at.2.3. Să argumenteze importanța componentelor antrenamentului sportiv;</p> <p>O.c.3.1. Să descrie noțiunile de efort și oboseală;</p> <p>O.ap.3.2. Să identifice rolul efortului și oboselii în performanța sportivă;</p> <p>O.at.3.3. Să argumenteze importanța parametrilor efortului în performanța sportivă;</p> <p>O.c.4.1. Să descrie capacitatea de lucru și capacitatea de performanță a sportivului;</p> <p>O.ap.4.2. Să identifice factorii care influențează capacitatea de lucru și capacitatea de performanță a sportivului;</p>

	<p>O.at.4.3. Să argumenteze condițiile realizării rezultatului sportiv; O.c.5.1. Să descrie noțiunea de evaluarea în antrenamentul sportiv; O.ap.5.2. Să identifice obiectivele generale ale evaluării în antrenamentul sportiv; O.at.5.3. Să argumenteze conținutul evaluării pe fiecare componentă a antrenamentului sportiv</p>
--	---

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
1. Noțiuni și concepte de bază utilizate în antrenamentul sportiv (2 ore) -	Prelegere participativă	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ce este sportul? 2. Ce este antrenamentul sportiv? 3. Ce este starea de antrenament? 4. Ce este forma sportivă? Referințe <ol style="list-style-type: none"> 1. Dragnea A., Teoria educației fizice și sportului, pg. 14-20 2. Herczeg L., Terminologia științei educației fizice și sportului, pg. 7-11
2. Componentele antrenamentului sportiv(2 ore)	Prelegere participativă	<ol style="list-style-type: none"> 1. Care sunt componentele antrenamentului sportiv? 2. Care este relația dintre componentele antrenamentului sportiv? Referințe <ol style="list-style-type: none"> 1. Ciosici D., Teoria educației fizice și sportului, pg. 2. Dragnea, A., Teoria educației fizice și sportului, pg.
3. Parametrii efortului (2 ore)	Prelegere participativă	<ol style="list-style-type: none"> 1. Care este relația între efort și oboseală? 2. Care sunt parametrul efortului? 3. Care sunt clasificările efortului? 4. Ce este ciclul supracompensării? Referințe <ol style="list-style-type: none"> 1. Ciosici D., Teoria antrenamentului sportiv, pg. 2. Dragnea A., Teoria educației fizice și sportului, pg.
4. Capacitatea de performanță (2 ore)	Prelegere participativă	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ce este capacitatea motrică? 2. Ce este performanța sportivă? 3. Care sunt factorii ce influențează capacitatea de lucru a sportivului? 4. Care sunt factorii care influențează capacitatea de performanță? Referințe <ol style="list-style-type: none"> 1. Ciosici D, Teoria antrenamentului sportiv, pg. 2. Dragnea A., Teoria educației fizice și sportului, pg.
5. Dirijarea antrenamentului sportiv (2 ore)	Prelegere participativă	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ce este dirijarea antrenamentului sportiv? 2. Care este strategia dirijării antrenamentului sportiv? 3. Care sunt factorii implicați în dirijarea antrenamentului sportiv?

		<p>4. Cum corelăm acctivitatea de pregătire cu activitatea competițională</p> <p>Referințe</p> <p>1. Ciosici D., Teoria antrenamentului sportiv, pg.</p> <p>2. Dragnea A., Teoria educației fizice și sportului, pg.</p>
6. Evaluarea în antrenamentul sportiv (4 ore)	Prelegere participativă	<p>1. Ce este evaluarea în antrenamentul sportiv?</p> <p>2. Care sunt obiectivele evaluării în antrenamentul sportiv?</p> <p>3. Care sunt tipurile de evaluare din antrenamentul sportiv?</p> <p>4. Cum se evaluează disponibilitatea de efort a organismului?</p> <p>5. Cum se apreciază indicatorii biologici ai organismului?</p> <p>Referințe</p> <p>1. Ciosici D. Teoria sportului și competiției, pg.</p> <p>2. Dragnea A. Teoria educației fizice și sportului, pg.</p>

Bibliografie

Bompa T, Buzzichelli C., Periodization, Theory and methodology of training, 2018

Ciosici D., Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Univ. de Vest, Timișoara, 1996

Dragnea A., Antrenamentul sportiv, Ed. Didactică și pedagogică, București, 1996

Dragnea A, Teoria educației fizice și sportului, Ed. Fest, București, 2002

Herczeg L., Teoria educației fizice și sportului, Ed, Univ. de Vest, Timișoara, 1995

8.2. Seminar/laborator/ LP	Metode de predare	Observații
Monitorizarea performanței sportive, definiție, principii (2 ore)	Prelegere participativă, problematizare	Se va lucra în echipe de 3-4 studenți
Parametrii efortului (2 ore)	Prelegere participativă, problematizare	Se va lucra în echipe de 3-4 studenți
Monitorizarea frecvenței cardiace în antrenamentul sportiv. Intensități de antrenament(2 ore)	Prelegere participativă, problematizare	Se va lucra în echipe de 3-4 studenți
Evaluarea performanței sportive (2 ore)	Prelegere participativă, problematizare	Se va lucra în echipe de 3-4 studenți
Teste de evaluare a capacității fizice și psihice (12 ore)	Explicația, demonstrația, exersarea	Se va lucra în echipe de 2-3 studenți, fiecare echipă va pregăti un test pe care îl va aplica grupei de studenți
Teste specifice diferitelor ramuri sportive (4ore)	Explicația, demostrația, exersarea	Se va lucra în echipe de 3-5 studenți, fiecare echipă va pregăti un test pe care îl va aplica grupei de studenți

Teste maximele și submaximale (4 ore)	Explicația, demonstrația, exersarea	Se va lucra în echipe de 3-5 studenți, fiecare echipă va pregăti un test pe care îl va aplica grupei de studenți
Bibliografie Bompa T, Buzzichelli C., Periodization, Theory and methodology of training, 2018 Ciosici D., Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Univ. de Vest, Timișoara, 1996 Dragnea A., Antrenamentul sportiv, Ed. Didactică și pedagogică, București, 1996 Dragnea A., Teoria educației fizice și sportului, Ed. Fest, București, 2002 Herczeg L., Teoria educației fizice și sportului, Ed, Univ. de Vest, Timișoara, 1995 https://www.brianmac.co.uk/		

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

Prin studierea conținuturilor disciplinei, studenții vor dobândi cunoștințe și abilități necesare desfășurării de activități specifice de monitorizare a performanței sportive.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Aplicarea cunoștințelor teoretice legate de noțiunile de bază folosite în antrenamentul sportiv și în evaluarea performanței sportive	Proba scrisă	50 %
10.5. Seminar/laborator	Prezentarea testelor de monitorizare a performanței sportive și rezultatelor obținute în urma aplicării acestora	Proba orală	50%
10.6. Standard minim de performanță Proba scrisă - nota 5 Proba orală - nota 5 Evaluarea în sesiunea de restanțe și măririle de notă se bazează pe același sistem de notare.			

Data completării
17.09.2019

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament