

**FIȘA DISCIPLINEI\***

**1. Date despre program**

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| Instituția de învățământ superior | Universitatea Lucian Blaga din Sibiu                   |
| Facultatea                        | De Științe   |
| Departament                       | Științele mediului, Fizica și Educație Fizică și Sport |
| Domeniul de studiu                | Știința Sportului și Educației Fizice                  |
| Ciclul de studii                  | master   |
| Specializarea                     | Antrenament și performanță                             |

**2. Date despre disciplină**

|   |   |              |           |                  |
|---|---|--------------|-----------|------------------|
| Denumirea disciplinei                           | Metode de studiu și evaluare a capacității de performanță |              |           |                  |
| Codul cursului                                  | Tipul cursului  | An de studiu | Semestrul | Număr de credite |
| 380617D03I012                                   | Dd  | II           | I         | 7                |
| Tipul de evaluare                               | Categoriza formativă a disciplinei                        |              |           |                  |
| Examen  | <i>Dd=disciplină din domeniu.</i>                         |              |           |                  |
| Titular activități curs                         | Conferențiar.dr.Bădescu Delia                             |              |           |                  |
| Titular activități seminar / laborator/ proiect | Conferențiar.dr.Bădescu Delia                             |              |           |                  |

**3. Timpul total estimat**

|   |                  |           |         |                                     |
|---|------------------|-----------|---------|-------------------------------------|
| Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână          |                  |           |         |                                     |
| Curs  | Seminar          | Laborator | Proiect | Total                               |
| 2   | 2                |           |         | 4                                   |
| Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ |                  |           |         |                                     |
| Curs  | Lucrări practice | Laborator | Proiect | Total ( <i>NOAD<sub>sem</sub></i> ) |
| 14x2  | 14x2             |           |         | 56                                  |

|  |  |            |
|--|--|------------|
| Distribuția fondului de timp pentru studiu individual  |  | Nr.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 și eseuri                          |  | 28         |
| Tutoriat:  |  |            |
| Examinări:   |  | 90         |
| Total ore alocate studiului individual ( <i>NOSI<sub>sem</sub></i> )                           |  | 56         |
| <b>Total ore pe semestru (<i>NOAD<sub>sem</sub> + NOSI<sub>sem</sub></i>)</b>                  |  | <b>146</b> |

**4. Precondiții** (acolo unde este cazul)

|               |  |
|---------------|--|
| De curriculum |  |
| De competențe |  |

**5. Condiții** (acolo unde este cazul)

|                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| De desfășurare a cursului   | Baza didactică a ULBS |
| De desfășurare a sem/lab/pr | Baza didactică a ULBS |



# ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale  
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu  
Facultatea de Științe

## 6. Competențe specifice acumulate

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Competențe profesionale | deprinderi și abilități de transpunerea în practică a cunoștințelor dobândite; cunoașterea aprofundată a conceptelor de performanță, performanță sportivă, performanță motrică, capacitate de performanță și a dezvoltării acestora din punct de vedere teoretic și metodologic; utilizarea cunoștințelor dobândite în situații inedite dictate de specificul antrenamentului și competiției, precum și în rezolvarea unor probleme teoretice și practice noi; deprinderi și abilități necesare pentru realizarea unor proiecte profesionale și de cercetare; capacitatea de a formula judecăți de valoare și decizii constructive referitoare la capacitatea de performanță, la procesele de studiere, analiză și evaluare a capacității de performanță. |
| Competențe transversale | utilizarea adecvată a limbajului specific în procesul de comunicare cu specialiști din alte domenii, pentru a rezulta caracteristica de interdisciplinaritate; abilitatea de a lucra într-un context internațional, comportament etic; capacitatea de a lucra în echipă; înțelegerea importanței procesului de cunoaștere a sportivilor în contextul instrucției și educației, în scopul eficientizării procesului de antrenament sportiv<br>formarea capacității de a analiza și înțelege unitatea politicilor și a strategiilor referitoare la sănătate, educație și sport la nivel european, ca o consecință a alinierii României la standardele europene.   |

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

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| Obiectivul general al disciplinei | Înșușirea cunoștințelor generale despre studierea și evaluarea capacității de performanță<br>Acumulare de cunoștințe și deprinderi în domeniu.   |
| Obiectivele specifice             | formarea și dezvoltarea deprinderilor de a aplica în condiții standardizate diferite baterii de teste și probe de evaluare a capacității de performanță<br>dobândirea capacității de a prelucra și interpreta rezultatele evaluării capacității de performanță;<br>formarea deprinderilor de utilizare a rezultatelor evaluării în ierarhizarea și selecția sportivilor. |

## 8. Conținuturi

| Curs   |   | Nr. ore |
|--------|---|---------|
| Curs 1 | Curs introductiv, prezentarea principalelor teme de studiu, prezentarea cerințelor                | 2       |
| Curs 2 | Conceptele de performanță, performanță sportivă, performanță motrică, capacitate de performanță   | 2       |
| Curs 3 | Definirea conceptelor de: evaluare, apreciere, măsurare, cuantificare                             | 2       |
| Curs 4 | Structura capacității de performanță: aptitudinile, atitudinile, ambianța, antrenamentul sportiv. | 2       |
| Curs 5 | Capacitatea de performanță, modele ale performanței sportive individuale și colective             | 2       |
| Curs 6 | Mijloace de analiză a capacității de performanță  | 2       |
| Curs 7 | Efortul de antrenament și efortul de concurs. Tipuri de evaluare.                                 | 4       |

|                                   |  |           |
|-----------------------------------|--|-----------|
| Curs 8                            | Evaluarea capacității de efort aerob și anaerob  | 2         |
| Curs 9                            | Măsurare și evaluarea vitezei și forței  | 2         |
| Curs 10                           | Măsurarea și evaluarea rezistenței și forței   | 3         |
| Curs 11                           | Instrumente de evaluare în sportul de performanță: Probe, norme și teste                   | 3         |
| Curs 12                           | Analiza cinematică   | 2         |
| <b>Total ore curs:</b>            |  | <b>28</b> |
| <b>Seminar</b>                    |  | Nr. ore   |
| S 1                               | Prezentarea programei analitice și a principalelor teme de seminar, prezentarea cerințelor | 2         |
| S 2                               | Instrumente de măsură - Aprecierea, proba de control, norma de control                     | 3         |
| S 3                               | Testul, bateria de teste ca instrumente de măsură  | 1         |
| S 4                               | Evaluarea pregătirii fizice.   | 2         |
| S 5                               | Evaluarea pregătirii tehnice   | 2         |
| S 6                               | Evaluarea pregătirii psihologice   | 2         |
| 7                                 | Evaluarea pregătirii teoretice   | 4         |
| S 8                               | Biochimie: cuvinte cheie, tipuri de antrenament metabolic, ce anume se masoara             | 2         |
| S 9                               | Psihologie: cuvinte cheie, instrumente utile în evaluarea psihologică                      | 3         |
| S 10                              | Medicină: cuvinte cheie, instrumente medicale utilizate, teste medicale                    | 3         |
| S 11                              | Biomecanică: cuvinte cheie, modelul biomecanic   | 1         |
| S 12                              | Analiza cinematică   | 2         |
| S 13                              | Studii, cercetări privind analiza și evaluarea capacității de performanță                  | 1         |
| <b>Total ore lucrări practice</b> |  | <b>28</b> |

#### Metode de predare

|   |      |         |
|---|------|---------|
| Explicația, demonstrația, studiul de caz, PowerPoint, Brainstorming, metoda Delphi. |      | Seminar |
| Prelegere, Dezbateri, Brainstorming, Explicația, studiul de caz                     | Curs |         |

#### Bibliografie

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| Referințe bibliografice recomandate  | Suportul electronic de curs al titularului de disciplina |
| Referințe bibliografice suplimentare |  |

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

|  |
|--|
| Se realizează prin contacte periodice cu acestia în vederea analizei problemei.<br>Disciplina corespunde standardelor generale ale domeniului; conținutul disciplinei este coroborat cu cerințele Ministerului Educației, Inspectoratul Școlar Județean. |
|--|

**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Facultatea de Științe

**10. Evaluare**

| Tip activitate | Criterii de evaluare  | Metode de evaluare  | Ponderea în nota finală | Obs.** |
|----------------|---|---|-------------------------|--------|
| Curs           | Dobandirea de cunostinte specifice teoretice si practice privind studiul și evaluarea capacității de performanță.                                 | Verificare pe parcursul semestrului (scris)                           | 20%                     | CPE    |
| Seminar        | Dobandirea de cunostinte specifice teoretice si practice privind aplicarea metodelor de studiu și evaluare a capacității de performanță sportivă. | Portofoliu cuprinzând patru referate cu tematici specifice domeniului | 80%                     | CEF    |

Standard minim de performanță: realizarea a minim 50% din cerințe

(\*) Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

(\*\*) CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală;

Data completării: 25.09.2018

Data avizării în Departament: 01.10.2018

|                         | Grad didactic, titlul, prenume, numele | Semnătura |
|-------------------------|--|-----------|
| Titular disciplină      | Conferențiar.dr.Bădescu Delia          |           |
| Director de departament | Lector univ. dr. Voichița Gheoca       |           |