

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024 - 2025

1. Date despre program

| | |
|--|---|
| 1.1. Instituția de învățământ superior | Universitatea Lucian Blaga din Sibiu |
| 1.2. Facultatea | Facultatea de Științe |
| 1.3. Departament | Departamentul de Știința mediului, Fizică, Educație fizică și Sport |
| 1.4. Domeniul de studiu | Educație fizică și Sport |
| 1.5. Ciclul de studii ¹ | Licență |
| 1.6. Specializarea | Sport și Performanță motrică |

2. Date despre disciplină

| | | | |
|---------------------------------------|---|---|--------------------------------|
| 2.1. Denumirea disciplinei | Tehnici de monitorizare a performanței sportive | Cod | STI.MFE.SPM.L.SO.5.1200.C-3.45 |
| 2.2. Titular activități de curs | Conf. Univ. Dr. Pomohaci Marcel | | |
| 2.3. Titular activități practice | Conf. Univ. Dr. Pomohaci Marcel | | |
| 2.4. An de studiu ² | 3 | 2.5. Semestrul ³ | 1 |
| 2.6. Tipul de evaluare ⁴ | | | C |
| 2.7. Regimul disciplinei ⁵ | O | 2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶ | S |

3. Timpul total estimat

| | | | | | |
|--|----------------|------------------|----------------|------------------------|--------------------|
| 3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână | | | | | |
| 3.1.a.Curs | 3.1.b. Seminar | 3.1.c. Laborator | 3.1.d. Proiect | 3.1.e Lucrări practice | Total |
| 1 | 2 | - | - | - | 3 |
| 3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – total ore din planul de învățământ | | | | | |
| 3.2.a.Curs | 3.2.b. Seminar | 3.2.c. Laborator | 3.2.d. Proiect | 3.2.e Lucrări practice | Total ⁷ |
| 14 | 28 | - | - | - | 42 |
| Distribuția fondului de timp pentru studiu individual⁸ | | | | | Nr. ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | 14 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe te en | | | | | 5 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 5 |
| Tutoriat ⁹ | | | | | 7 |
| Examinări ¹⁰ | | | | | 2 |
| 3.3. Total ore alocate studiului individual¹¹ (NOS_{sem}) | | | | | 33 |
| 3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD_{sem}) | | | | | 42 |
| 3.5. Total ore pe semestru¹² (NOAD_{sem} + NOS_{sem}) | | | | | 75 |

Str. _____
_____, Sibiu, România
_____.ulbsibiu.ro

Tel.: +40 269 _____
Fax: +40 269 _____
E-mail: _____@ulbsibiu.ro

| | |
|---|-----------|
| 3.6. Nr ore / ECTS | 25 |
| 3.7. Număr de credite¹³ | 3 |

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

| | |
|---|---|
| 4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ¹⁴ | Teoria antrenamentului sportiv |
| 4.2. Competențe | Cunoașterea noțiunilor de bază ale teoriei și metodicii antrenamentului sportiv |

5. Condiții (acolo unde este cazul)

| | |
|--|--|
| 5.1. De desfășurare a cursului ¹⁵ | Sală de curs cu tablă și videoproiector; platforme on-line |
| 5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) ¹⁶ | Sală de curs cu tablă și videoproiector; platforme on-line |

6. Competențe specifice acumulate¹⁷

| Număr de credite alocat disciplinei ¹⁸ | | 3 | Repartizare credite pe competențe ¹⁹ |
|---|-----|---|---|
| 6.1. Competențe profesionale | CP1 | - Aplicarea principiilor și metodelor de bază specifice procesului de evaluare a performanței sportive | 1 |
| | CP2 | - Utilizarea adecvată de criterii și metode standard de evaluare pentru aprecierea calității și cantității performanțelor în diferite ramuri sportive | 0,5 |
| | CP3 | - Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării activităților motrice | 0,5 |
| 6.2. Competențe transversale | CT1 | - Elaborarea și comunicarea de referate, folosind limbajul specific domeniului | 0,5 |
| | CT2 | - Preocuparea pentru propria formare și evoluție profesională | 0,5 |
| 6.3 Competențe digitale | CD1 | Integrarea aplicațiilor multimedia/hypermedia pentru educația modernă. | 0,5 |
| | CD2 | Utilizarea platformelor de tip e-learning | 0,5 |

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

| | |
|----------------------------|--|
| 7.1. Obiectivul general | Înșușirea cunoștințelor teoretice, metodice și tehnice de bază privind procesul de monitorizare-evaluare a performanțelor sportive, precum și aplicarea acestora de către profesori-antrenori în practica profesională |
| 7.2. Obiectivele specifice | <ul style="list-style-type: none"> - Cunoașterea specificului și modalităților de monitorizare a performanței sportive în diferite ramuri sportive - Dezvoltarea capacității de aplicare în antrenamentul sportiv a tehnicilor de monitorizare specifice domeniului - Racordarea la tehnicile de monitorizare eficiente pe plan național, la diferite grupe de vârstă |

8. Conținuturi

| | | |
|-------------------------|---------------------------------------|----------------|
| 8.1. Curs ²⁰ | Metode de predare²¹ | Nr. ore |
|-------------------------|---------------------------------------|----------------|

Str. _____
_____, Sibiu, România
_____.ulbsibiu.ro

Tel.: +40 269 _____
Fax: +40 269 _____
E-mail: _____@ulbsibiu.ro



| | | | |
|--------|---|---|---|
| Curs 1 | Capacitatea de performanță | Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup | 1 |
| Curs 2 | Capacitatea de performanță (continuare) | Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup | 1 |
| Curs 3 | Cei „4 A” ai performanței - aptitudini, atitudini, antrenament și ambianță | Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup | 1 |
| Curs 4 | Cei „4 A” ai performanței - aptitudini, atitudini, antrenament și ambianță (continuare) | Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație | 1 |

| | | | |
|------------------------|--|---|-----------|
| | | euristică, dezbateri frontală | |
| Curs 5 | Coaching-ul în sport | Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup | 1 |
| Curs 6 | Coaching-ul în sport (continuare) | Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup | 1 |
| Curs 7 | Monitorizarea medico-sportivă a performanței sportive | Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup | 1 |
| Curs 8 | Modelul biologic al performerului din diferite ramuri sportive(judo, gimnastică, atletism) | Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup | 1 |
| Curs 9 | Modelul biologic al performerului din diferite ramuri sportive(handbal, baschet, fotbal, etc.) | Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup | 1 |
| Curs 10 | Monitorizarea capacităților motrice specifice diferitelor ramuri sportive (judo, gimnastică, atletism) | Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală | 1 |
| Curs 11 | Monitorizarea capacităților motrice specifice diferitelor ramuri sportive (handbal, baschet, fotbal, etc.) | Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup | 1 |
| Curs 12 | Monitorizarea biochimică a pregătirii sportivilor de performanță din diferite ramuri sportive | Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală | 1 |
| Curs 13 | Monitorizarea biomecanică în sportul de performanță | Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup | 1 |
| Curs 14 | Monitorizarea psihologică în sportul de performanță | Prelegere, expunere, utilizare videoproiector, conversație euristică, dezbateri frontală și în grup | 1 |
| Total ore curs: | | | 14 |



| 8.2. Activități practice (8.2.a. Seminarii ²² /8.2.b. Laborator ²³ /8.2.c. Proiect ²⁴ /8.2.d. Alte act. practice ²⁵) | | Metode de predare | Nr. ore |
|---|--|--|---------|
| Act. 1 | Activități metodice privind aplicarea în practica didactică a unor teste pentru măsurarea capacității motrice generale | Explicație, prezentare și analiză de lucrări, utilizare videoproiector, studio de caz, discuții cu studenții | 2 |
| Act. 2 | Activități metodice privind aplicarea în practica didactică a unor probe pentru investigarea calităților motrice prin tehnici care utilizează echipamente conectate la calculator (proba „Miron Georgescu modificată”, proba de echilibru static la Platforma de echilibru, proba de control neuromuscular cu ajutorul Aparatului de control neuromuscular conectat la calculator, etc.) | Explicație, prezentare și analiză de lucrări, utilizare videoproiector, studio de caz, discuții cu studenții | 2 |
| Act. 3 | Activități metodice privind aplicarea în practica didactică a unor probe pentru investigarea calităților motrice prin tehnici care utilizează echipamente conectate la calculator (proba „Miron Georgescu modificată”, proba de echilibru static la Platforma de echilibru, proba de control neuromuscular cu ajutorul aparatului de control neuromuscular conectat la calculator, etc.) | Explicație, prezentare și analiză de lucrări, utilizare videoproiector, studio de caz, discuții cu studenții | 2 |
| Act. 4 | Activități metodice privind aplicarea în practica didactică a unor probe pentru verificarea însușirii principalelor elemente/procedee tehnice din cadrul celor mai importante ramuri sportive (identificarea nivelului de stăpânire a deprinderilor și priceperilor motrice specifice) | Explicație, prezentare și analiză de lucrări, utilizare videoproiector, studio de caz, discuții cu studenții | 2 |
| Act. 5 | Activități metodice privind aplicarea în practica didactică a unor probe pentru verificarea însușirii principalelor elemente/procedee tehnice din cadrul celor mai importante ramuri sportive (identificarea nivelului de stăpânire a deprinderilor și priceperilor motrice specifice) | Explicație, prezentare și analiză de lucrări, utilizare videoproiector, studio de caz, discuții cu studenții | 2 |
| Act. 6 | Activități metodice privind aplicarea unor probe pentru aprecierea dezvoltării fizice | Explicație, prezentare și analiză de lucrări, utilizare videoproiector, studio de caz, discuții cu studenții | 2 |
| Act. 7 | Activități metodice privind aplicarea în practica didactică a unor teste pentru măsurarea forței | Explicație, prezentare și analiză de lucrări, utilizare videoproiector, studio de caz, discuții cu studenții | 2 |
| Act. 8 | Activități metodice privind aplicarea în practica didactică a unor teste pentru măsurarea vitezei | Explicație, prezentare și analiză de lucrări, utilizare videoproiector, studio de caz, discuții cu studenții | 2 |
| Act. 9 | Activități metodice privind aplicarea în practica didactică a unor teste pentru măsurarea rezistenței | Explicație, prezentare și analiză de lucrări, utilizare videoproiector, studio de caz, discuții cu studenții | 2 |
| Act. 10 | Activități metodice privind aplicarea în practica didactică a unor teste pentru măsurarea îndemânării | Explicație, prezentare și analiză de lucrări, utilizare videoproiector, studio de caz, discuții cu studenții | 2 |
| Act. 11 | Activități metodice privind aplicarea în practica didactică a unor teste pentru măsurarea capacității de efort aerob și anaerob | Explicație, prezentare și analiză de lucrări, utilizare videoproiector, studio de caz, discuții cu studenții | 2 |

Str.

____, Sibiu, România

____.ulbsibiu.ro

Tel.: +40 269 _____

Fax: +40 269 _____

E-mail: ____@ulbsibiu.ro



| | | | |
|-------------------------------------|--|--|-----------|
| Act. 12 | Activități metodice privind aplicarea în practica didactică a unor teste și probe pentru măsurarea unor capacități psihomotrice (metode de psihodiagnostic) | Explicație, prezentare și analiză de lucrări, utilizare videoproiector, studio de caz, discuții cu studenții | 2 |
| Act. 13 | Activități metodice privind aplicarea în practica didactică a unor probe de selecție pentru următoarele ramuri sportive: fotbal, baschet, judo, gimnastică artistică și atletism | Explicație, prezentare și analiză de lucrări, utilizare videoproiector, studio de caz, discuții cu studenții | 2 |
| Act. 14 | Bateria de teste „Eurofit” | Explicație, prezentare și analiză de lucrări, utilizare videoproiector, studio de caz, discuții cu studenții | 2 |
| Total ore seminar/laborator: | | | 28 |

9. Bibliografie

| | |
|---|---|
| 9.1. Referințe bibliografice recomandate | DRAGNEA, A., <i>Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport</i> , Edit. Sport-Turism, București, 1984 |
| | TUDOR, V., <i>Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport</i> , Edit. Alpha MDN, București, 2005 |
| | BOMPA, T., O., CARRERA, M., C., <i>Periodizarea antrenamentului sportiv</i> . Edit. Tana, Curtea de Argeș, 2006 |
| 9.2. Referințe bibliografice suplimentare | BOMPA, T., O., <i>Totul despre pregătirea tinerilor campioni</i> . Edit. Ex Ponto, București, 2003 |
| | HORGHIDAN, V., <i>Metode de psihodiagnostic</i> , Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1997 |

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului²⁶

Se realizează prin contacte periodice cu aceștia, în vederea analizării criteriilor de selecție și angajare a absolvenților, a exigențelor impuse de practica didactică și a problemelor întâmpinate în aplicarea cunoștințelor teoretice și metodice.

11. Evaluare

| Tip activitate | 11.1 Criterii de evaluare | 11.2 Metode de evaluare | | 11.3 Pondere din nota finală | Obs. ²⁷ |
|---|--|---|--------------|------------------------------|--------------------|
| 11.4a Examen / Colocviu | • Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea) | Teste pe parcurs ²⁸ : | % | 65% (minim 5) | |
| | | Teme de casă: | % | | |
| | | Alte activități ²⁹ sau prezență în proporție de 25% din totalul cursurilor: | 5% | | |
| | | Evaluare finală: | 60% (min. 5) | | |
| 11.4b Seminar | • Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor • Prezența în proporție de 50 % | Evidența intervențiilor | | 10% | CEF |
| | | | | 5% | |
| 11.4c Laborator | • Cunoașterea aparaturii, a modului de utilizare a instrumentelor specifice; evaluarea unor instrumente sau realizări, prelucrarea și interpretarea unor rezultate | <ul style="list-style-type: none"> • Chestionar scris • Răspuns oral • Caiet de laborator, lucrări experimentale, referate etc. • Demonstrație practică | | | Nu e cazul |
| 11.4d Proiect | • Calitatea proiectului realizat, corectitudinea documentației proiectului, justificarea soluțiilor alese | <ul style="list-style-type: none"> • Autoevaluarea, prezentarea și/sau susținerea proiectului • Evaluarea critică a unui proiect | | 10% (minim 5) | |
| Oficiu | | | | 10% | |
| 11.5 Standard minim de performanță ³⁰ | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ★ 25% prezență la cursuri ★ 50% prezență la seminari ★ Nivel minimal (nota 5) de însușire a principalelor concepte, noțiuni, metode și mijloace de monitorizare a performanței sportive | | | | | |



Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu CES (persoane cu dizabilități și persoane cu potențial înalt), în funcție de tipul și gradul acestora, la nivelul tuturor elementelor curriculare (competențe, obiective, conținuturi, metode de predare, evaluare alternativă), pentru a asigura șanse echitabile în pregătirea academică a tuturor studenților, acordând atenție sporită nevoilor individuale de învățare.

Data completării: |_0_|_2_| / |_1_|_0_| / |_2_|_0_|_2_|_4_|

Data avizării în Departament: |_|_| / |_|_| / |_|_|_|_|

| | Grad didactic, titlul, prenume, numele | Semnătura |
|--------------------------------------|---|------------------|
| Titular disciplină | Conf. Univ. Dr. Pomohaci Marcel | |
| Responsabil program de studii | Conf. univ. dr. Iulian Stoian | |
| Director Departament | Lector univ. dr. Ioan Tausan | |

¹ Licență / Master

² 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

³ 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

⁴ Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

⁵ Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

⁶ Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

⁷ Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.d.e.) ⁸ Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37. ⁹ Între 7 și 14 ore ¹⁰ Între 2 și 6 ore

¹¹ Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

¹² Suma (3.5.) dintre numărul de ore de activitate didactică directă (NOAD) și numărul de ore de studiu individual (NOSI) trebuie să fie egală cu numărul de credite alocate disciplinei (punctul 3.7) x nr. ore pe credit (3.6.) ¹³ Numărul de credite se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

$$\text{Nr. credite} = \frac{\text{NOCpSpD} \times C_c + \text{NOApSpD} \times C_A}{\text{TOCpSdP} \times C_c + \text{TOApSdP} \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

- Unde:
- NOCpSpD = Număr ore curs/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
 - NOApSpD = Număr ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
 - TOCpSdP = Număr total ore curs/săptămână din plan
 - TOApSdP = Număr total ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână din plan
 - C_c/C_A = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

| Coeficienți | Curs | Aplicații (S/L/P) |
|---------------------|------|-------------------|
| Licență | 2 | 1 |
| Master | 2,5 | 1,5 |
| Licență lb. străină | 2,5 | 1,25 |

¹⁴ Se menționează disciplinele obligatorii a fi promovate anterior sau echivalente ¹⁵

Tablă, videoprojector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

¹⁶ Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

¹⁷ Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei ¹⁸ Din planul de învățământ

¹⁹ Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

²⁰ Titluri de capitole și paragrafe

²¹ Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoprojector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

²² Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

²³ Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

²⁴ Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc. ²⁵ Alte tipuri de activități practice specifice

²⁶ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²⁷ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²⁸ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁹ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

³⁰ Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.