

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025 - 2026

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	FSTI.MFE.SPM.L.DS.5.1100.C-3.7
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	5
2.6. Tipul de evaluare ⁴	C		
2.7. Regimul disciplinei ⁵	A	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	1	-	-	-	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	14	-	-	-	28
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual ⁸					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					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat ⁹					7
Examinări ¹⁰					2
3.3. Total ore alocate studiului individual ¹¹ ($NOSI_{sem}$)					47
3.4. Total ore din Planul de învățământ ($NOAD_{sem}$)					28
3.5. Total ore pe semestru ¹² ($NOAD_{sem} + NOSI_{sem}$)					75
3.6. Nr ore / ECTS					25
3.7. Număr de credite ¹³					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. Rezultate ale învățării¹

Numărul de credite alocat disciplinei: 3				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
RÎ 1	Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul educației fizice și sportului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.	Studentul/Absolventul: 1.1. Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice și sportului. 1.2. Colectează, selectează și prelucreează date utilizate în scopul interpretării rezultatelor teoretice și experimentale.	Studentul/Absolventul: 1.1.1. Argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice. 1.2.1. Demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului. 1.2.2. Realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital.	1
RÎ 2	Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.	Studentul/Absolventul: 2.1. Proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative și de recuperare, strategii de dezvoltare organizațională, după caz. 2.2. Organizează și conduce activități specifice domeniului de competență, pentru diferite categorii de beneficiari	Studentul/Absolventul: 2.2.1. Identifică și rezolvă probleme de specialitate aplicând tehnici de lucru și de cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților pe care le desfășoară 2.2.1. Exercită diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare (inclusiv rolul de coordonator al acestora).	1
RÎ 3	Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	Studentul/Absolventul: 1.1. Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 1.2. Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. 1.3. Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului. 1.4. Identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și	Studentul/Absolventul: 1.1.1. Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. 1.1.2. Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. 1.2.1. Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. 1.3.1. Selectează și	1

		psihică). 1.5.Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță. 1.6.Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. 1.4.1.Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. 1.5.1.Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice. 1.6.1.Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu.	
--	--	---	---	--

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

7.1. Obiectivul general	Însușirea 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	- Cunoașterea specificului și modalităților de monitorizare a performanței sportiv 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 predare ²¹	Nr. ore
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 euristică, dezbateri frontală	1
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	1

		în grup	
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	1
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	1
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	1
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	1
Act. 5	Activități metodice privind aplicarea în practica didactică a	Explicație, prezentare și	1

	unor probe pentru verificarea însușirii principalelor elemente/procedee tehnice din carul celor mai importante ramuri sportive (identificarea nivelului de stăpânire a deprinderilor și priceperilor motrice specifice)	analiză de lucrări, utilizare videoproiector, studio de caz, discuții cu studenții	
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	1
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	1
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	1
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	1
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	1
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	1
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	1
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	1
Act. 14	Bateria de teste „Eurofit”	Explicație, prezentare și analiză de lucrări, utilizare videoproiector, studio de caz, discuții cu studenții	1
Total ore seminar/laborator:			14

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%	
11.4d Proiect	• Calitatea proiectului realizat, corectitudinea documentației proiectului, justificarea soluțiilor alese	• Autoevaluarea, prezentarea și/sau susținerea proiectului • Evaluarea critică a unui proiect		10% (minim 5)	
Oficiu				10%	
11.5 Standard minim de performanță ³⁰ ★ 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: 20/09/2025

Data avizării în Departament: 01/10/2025

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Conf. Univ. Dr. Pomohaci Marcel	
Responsabil program de studii	Conf.univ.dr.Stoian Iulian	
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 credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare

$$NOCpSpD \times C_c + NOApSpD \times C_A$$

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

$$TOCpSdP \times C_c + TOApSdP \times C_A \text{ Unde:}$$

- 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
- Cc/CA = 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, videoproiector, 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 problematicei studiate, utilizare videoproiector, 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.

ⁱ Rezultatele învățării se vor menționa în funcție de standardele specifice ale Comisiilor de specialitate ARACIS (<https://www.aracis.ro/ghiduri/>)