

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024 - 2025

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
1.2. Facultatea	Științe
1.3. Departament	Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studiu	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ¹	Master
1.6. Specializarea	Antrenament și Performanță

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Metode evaluare a capacității de performanță		Cod	FSTI.MFE.AP.M.RO.3.1100.E-4.20	
2.2. Titular activități de curs	Conferențiar univ.dr. Bădescu Delia				
2.3. Titular activități practice	Conferențiar univ.dr. Bădescu Delia				
2.4. An de studiu ²	2	2.5. Semestrul ³	1	2.6. Tipul de evaluare ⁴	Examen
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 Alte	Total
1	1	-	-	-	2
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 Alte	Total ⁷
14	14	-	-	-	28
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual⁸					Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat ⁹					6
Examinări ¹⁰					6
3.3. Total ore alocate studiului individual¹¹ (NOSI_{sem})					72
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD_{sem})					28
3.5. Total ore pe semestru¹² (NOAD_{sem} + NOSI_{sem})					100
3.6. Nr ore / ECTS					25
3.7. Număr de credite¹³					4



4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ¹⁴	<i>Nu este cazul</i>
4.2. Competențe	<i>Nu este cazul</i>

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ¹⁵	<i>Videoproiector, platforme on-line</i>
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) ¹⁶	<i>Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice</i>

6. Competențe specifice acumulate¹⁷

Număr de credite alocate disciplinei ¹⁸		4	Repartizare credite pe competențe ¹⁹
6.1. Competențe profesionale	CP1	<i>deprinderi și abilități de transpunere 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;</i>	1
	CP2	<i>utilizarea cunoștințelor dobândite în situații inedite dictate de specificul antrenamentului și competiției, precum și în rezolvarea unor probleme teoretice și practice noi;</i>	1
	CP3	<i>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</i>	1
6.2. Competențe transversale	CT1	<i>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</i>	1

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

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

8. Conținuturi

8.1. Curs ²⁰	Metode de predare ²¹	Nr. ore
Curs introductiv, prezentarea principalelor teme de studiu, prezentarea cerințelor	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	1
Performanță, act, acțiune, activitate motrică		2
Conceptele de performanță, performanță sportivă, performanță motrică, capacitate de performanță	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Definirea conceptelor de: evaluare, apreciere, masurare, cuantificare	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Structura capacității de performanță: aptitudinile, atitudinile, ambianța, antrenamentul sportiv.	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Evaluarea somatică în antrenament	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Evaluarea funcțională în antrenament	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	1
Evaluarea condiției fizice	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Total ore curs:		14
8.2. Activități practice (8.2.a. Seminar ²² / 8.2.b. Laborator ²³ / 8.2.c. Proiect ²⁴ / 8.2.d. Alte act.practice ²⁵)	Metode de predare	Nr. ore
Prezentarea unor modalități de aplicații practice ale cunoștințelor teoretice prezentate la cursuri	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	7
Întocmirea și prezentarea de referate cu teme din conținutul cursurilor; studiu de caz	Expunere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	7
		14

9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	Suportul de curs electronic al titularului de curs
9.2 Referințe bibliografice suplimentare	

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

Se realizeaza prin contacte periodice cu acestia in vederea analizei problemei.

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,	Teste pe parcurs ²⁸ :	30 %	100 % (minim 5)	
		Teme de casă:	%		
		Alte activități ²⁹ :	%		

	corectitudinea, acuratețea)	Evaluare finală:	70 % (min. 5)		
--	--------------------------------	------------------	------------------	--	--

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: |_2_|_7_| / |_0_|_9_| / |_2_|_0_|_2_|_4_|

Data avizării în Departament: |_0_|_2_| / |_1_|_0_| / |_2_|_0_|_2_|_4_|

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Conferențiar univ.dr. Bădescu Delia	
Responsabil program de studii	Conf. univ. dr. Iulian Stoian	
Director Departament	Lector univ.dr. Ionuț Tăușan	

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)

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

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 obligatoriu 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 problematicii 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.