



MINISTERUL EDUCAȚIEI
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
<http://www.uav.ro>; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre Program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2. Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Anul universitar	2021-2022
1.6. Ciclul de studii	Master
1.7. Specializarea / Programul de studii	Sport și Performanță Motrică
1.8. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BmCA4015 Metode de evaluare a capacității de performanță
2.2. Titular Plan învățământ	doctor Dulceanu Corina Ramona
2.3. Asistent	doctor Ardelean Viorel Petru
2.4. Anul de studiu	2
2.5. Semestrul	2
2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Ob

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	4
3.2. Ore de curs pe săptămână	2
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56
3.5. Ore de curs pe semestru	28
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	28
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	30
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	30
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	30

3.4.4. Tutoriat	14
3.4.5. Examinări	10
3.4.6. Alte activități ...	30
3.7. Total ore studiu individual	144
3.8. Total ore pe semestru	56
3.9. Numărul de credite	8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Precondiții de curriculum	
4.2. Precondiții de competențe	

5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	Sală cu calculator și videoproiector
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	Sală cu calculator și videoproiector
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	CP3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor și modelelor specifice pe ramură de sport. 2 credite CP4 Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. 2 credite CP5 Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii, în context general de pregătire specifică, pe ramură de sport. 2 credite
6.2. Competențe transversale	CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/de pregătire/competiție. 1 credit CT3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală. 1 credit

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Prezentarea particularităților și conținuturilor programelor de pregătire în vederea creșterii capacității de efort a organismului.
7.2. Obiectivele specifice	Prezentarea particularităților și conținuturilor programelor de pregătire în vederea creșterii capacității de efort a organismului. Studierea metodelor și mijloacelor de dezvoltare a calităților motrice în contextul conceptului de tehnologie modernă a antrenamentului sportiv.

8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
1. Noțiuni fundamentale, delimitări conceptuale privind capacitatea motrică și capacitatea de performanță a organismului uman. Efortul de antrenament sportiv: definiție, tipuri principale de efort, parametrii efortului și dinamica lor în procesul de pregătire 2. Calitățile motrice și metodică dezvoltării acestora – principii generale 3. Forța musculară: definiție, forme de manifestare, factorii care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare 4. Viteza, calitate motrică de bază: definiție, forme de manifestare, factorii care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare 5. Rezistența, calitate motrică de bază: definiție,	Prelegerea, expunerea, dialog interactiv	4 ore per temă de curs

forme de manifestare, factorii care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare 6. Aptitudinile coordinative: delimitări conceptuale, componente, factorii care le condiționează, metode și mijloace de optimizare a capacității de coordonare 7. Odihna, oboseala și restabilirea. Orientarea efortului și adaptarea la efort. Aplicarea practică a teoriei modelelor în creșterea capacității de efort. Noțiuni de raționalizare și standardizare a pregătirii		
8.2 Bibliografie Curs Bompa, T. (2002), Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Ex Ponto, București Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002), Teoria sportului, Editura FEST, București Mitra, Gh., Mogoș, A. (1980), Metodica educației fizice școlare, Editura Sport – Turism, București Pradet, M. (2001), Pregătirea fizică, CCPS, București Rață, G., Rață, B.C. (1999), Aptitudinile motrice de bază, Editura Plumb, Bacău *** (1993), Introducere în teoria antrenamentului, CCPS, București *** (2000), Metodologia antrenamentului, CCPS, București *** (2005), Știința și practica antrenamentului de forță, INCS, București.		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
1. Metode de evaluare a solicitării de efort 2. Aplicarea practică a teoriei modelelor în antrenamentul sportiv 3. Tehnologia programării mijloacelor pentru optimizarea calității motrice 4. Factorii (componentele) pregătirii sportive de specialitate 5. Adaptarea organismului la efort. Odihna, oboseala și restabilirea 6. Particularitățile pregătirii sportive la copii și juniori 7. Forma sportivă și capacitatea de performanță	Explicație, dialog interactiv	4 ore per temă de seminar
8.4 Bibliografie Seminar Bompa, T. (2002), Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Ex Ponto, București Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002), Teoria sportului, Editura FEST, București Mitra, Gh., Mogoș, A. (1980), Metodica educației fizice școlare, Editura Sport – Turism, București Pradet, M. (2001), Pregătirea fizică, CCPS, București Rață, G., Rață, B.C. (1999), Aptitudinile motrice de bază, Editura Plumb, Bacău *** (1993), Introducere în teoria antrenamentului, CCPS, București *** (2000), Metodologia antrenamentului, CCPS, București *** (2005), Știința și practica antrenamentului de forță, INCS, București.		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
8.6 Bibliografie Laborator		
8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații
8.8 Bibliografie Proiect		

9. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei (acolo unde este cazul)

<p>Temele de curs și seminar propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă în domeniul Științei Sportului și Educației Fizice, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele din literatura de specialitate. Totodată, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante privind cadrul legislativ și organizatoric al domeniului nostru în inserția pe piața muncii și în conformitate cu standardele comunității profesionale.</p>

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	Test cuprinzând principalele aspecte teoretice predate	Evaluare scrisă	50%
10.2. Seminar		Notare	50%

	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare. Participare activă la activitățile specifice.	curentă	
10.3. Laborator			
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță Nota 5: Forța musculară: definiție, forme de manifestare, factorii care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare			

Titular
doctor Dulceanu Corina
Ramona

Asistent
doctor Ardelean Viorel
Petru

DIRECTOR DEPARTAMENT
Conf.univ.dr. Corina Ramona
Dulceanu

DECAN
Prof. univ. dr. Vasile Liviu
ANDREI