



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	2023-2024
1.6. Ciclu 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	BmCA4014 Metode de evaluare a capacității de performanță
2.2. Titular Plan învățământ	doctor Andrei Vasile Liviu
2.3. Asistent	doctor Andrei Vasile Liviu
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	2
3.2. Ore de curs pe săptămână	1
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	28
3.5. Ore de curs pe semestru	14
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	14
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	0

3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	0
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	0
3.4.4. Tutoriat	0
3.4.5. Examinări	0
3.4.6. Alte activități ...	0
3.7. Total ore studiu individual	0
3.8. Total ore pe semestru	28
3.9. Numărul de credite	4

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 minim 50 locuri, calculator și videoproiector
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	Sală cu minim 50 locuri, 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 CP4 Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport CP5 Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii, în context general de pregătire specifică, pe ramură de sport
6.2. Competențe transversale	CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/de pregătire/competiție CT3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

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. 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
7.2. Obiectivele specifice	

8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

--	--	--

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
Noțiuni fundamentale, delimitări conceptuale privind capacitatea motrică și capacitatea de performanță a organismului uman	Prelegerea, expunerea	2 ore
Efortul de antrenament sportiv: definiție, tipuri principale de efort, parametri efortului și dinamica lor în procesul de pregătire	Idem	2 ore
Calitățile motrice și metodică dezvoltării acestora – principii generale	Idem	2 ore
Forța musculară: definiție, forme de manifestare, factorii care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare	Idem	4 ore
Viteza, calitate motrică de bază: definiție, forme de manifestare, factorii care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare	Idem	4 ore
Rezistența, calitate motrică de bază: definiție, forme de manifestare, factorii care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare	Idem	4 ore
Aptitudinile coordinative: delimitări conceptuale, componente, factorii care le condiționează, metode și mijloace de optimizare a capacității de coordonare	Idem	2 ore
Odihnă, oboseala și restabilirea. Orientarea efortului și adaptarea la efort	Idem	4 ore
Aplicarea practică a teoriei modelelor în creșterea capacității de efort. Noțiuni de raționalizare și standardizare a pregătirii	Idem	4 ore
8.2 Bibliografie Curs Alexe, N. (1993), Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București Bompa, T. (2002), Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Ex Ponto, București Demeter, A. (1983), Fiziologia și biochimia dezvoltării calităților motrice, Editura Sport – Turism, București Demeter, A. și colab. (1979), Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului, Editura Sport – Turism, București Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002), Teoria sportului, Editura FEST, București Drăgan, I. (1989), Selecția și orientarea medico – sportivă, Editura Sport – Turism, București Hahn, E. (1996), Antrenamentul sportiv la copii, CCPS, București Manno, R. (1994), Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, CCPS, 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
Metode de evaluare a solicitării de efort	Demonstrație, explicație	4 ore
Aplicarea practică a teoriei modelelor în antrenamentul sportiv	Idem	4 ore
Tehnologia programării mijloacelor pentru optimizarea calității motrice	Idem	4 ore
Factorii (componentele) pregătirii sportive de specialitate	Idem	4 ore
Adaptarea organismului la efort. Odihnă, oboseala și restabilirea	Idem	4 ore

Particularitățile pregătirii sportive la copii și juniori	Idem	4 ore
Forma sportivă și capacitatea de performanță	Idem	4 ore
8.4 Bibliografie Seminar Alexe, N. (1993), Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București Bompa, T. (2002), Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Ex Ponto, București Demeter, A. (1983), Fiziologia și biochimia dezvoltării calităților motrice, Editura Sport – Turism, București Demeter, A. și colab. (1979), Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului, Editura Sport – Turism, București Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002), Teoria sportului, Editura FEST, București Drăgan, I. (1989), Selecția și orientarea medico – sportivă, Editura Sport – Turism, București Hahn, E. (1996), Antrenamentul sportiv la copii, CCPS, București Manno, R. (1994), Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, CCPS, 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)

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.

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	Participarea activă la cursuri	Examen scris	50%
10.2. Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare Participare activă la activitățile specifice	Notare curentă	50%
10.3. Laborator			
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar). Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Titular	Asistent	DIRECTOR DEPARTAMENT	DECAN
doctor Andrei Vasile Liviu	doctor Andrei Vasile Liviu	Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu	Prof. univ. dr. Vasile Liviu ANDREI