

FIȘA DISCIPLINEI

TEHNICI DE MONITORIZARE A PERFORMANȚEI SPORTIVE, SPM ANUL 3.**1. Date despre program**

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație fizică și sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studiu / calificarea	SPM / profesor- antrenor

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina												
2.1	Denumirea disciplinei					TEHNICI DE MONITORIZARE A PERFORMANȚEI SPORTIVE						
2.2	Titularul activităților de curs					MIHĂILESCU LIVIU						
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					MIHAI ILIE						
2.4	Anul de studii	3	2.5	Semestrul	2	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	F	

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	4	3.2	din care curs	2	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	56	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								16
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutorat								
Examinări								10
Alte activități								3
3.7	Total ore studiu individual	69						
3.8	Total ore pe semestru	125						
3.9	Număr de credite	5						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Cursul Bazele antrenamentului sportiv Cursul Didactica sportului
4.2	De competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Sala de curs cu videoproiector
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sala curs, teren sport, Centrul de Cercetare al facultății

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> - sa cunoasca si sa foloseasca notiunile specifice disciplinei - sa explice notiunile si conceptele disciplinei. - sa foloseasca terminologia disciplinei - sa comunice si sa colaboreze cu studentii
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> - executarea responsabila a sarcinilor profesionale - familiarizarea cu lucrul în echipa - constientizarea nevoii de formare continua

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Înțelegerea complexității monitorizării performanței în sport din perspectiva complexității procesului de antrenament
7.2 Obiectivele specifice	<p>Cunoașterea și experimentarea modalităților practice de monitorizare a performanței sportive pe parcursul devenirii acesteia.</p> <p>Utilizarea documentelor de evidență și autocontrol ca instrumente de monitorizare a performanței în sport</p> <p>Valorificarea monitorizării procesului de antrenament în dirijarea metodologică a realizării performanței sportive, obiectivul sportului de performanță</p>

8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
-----------	---------	-------------------	--------------------------------

1	Conceptul de monitorizare și particularitățile acestuia în sportul de performanță	2	Prelegere Explicație Conversație	
2	Evaluarea, formă de monitorizare a performanței sportive	2		
3	Monitorizarea componentelor antrenamentului sportiv, formă de monitorizare a performanței sportive	2		
4	Monitorizarea performanței prin evaluarea pregătirii tehnice	4		
5	Evaluarea pregătirii tactice, element de monitorizare a performanței	2		
6	Monitorizarea performanței prin evaluarea pregătirii teoretice specifice	2		
7	Evaluarea pregătirii psihologice element de monitorizare a performanței	4		
8	Monitorizarea performanței prin evaluarea pregătirii artistice	2		
9	Monitorizarea performanței prin evaluarea nivelului pregătirii fizice	6		
10	Realizarea performanței sportive la competiția de obiectiv, expresie a monitorizării corecte a pregătirii sportivului/echipei, pe parcursul lecțiilor de antrenament, a micro, mezo și macrociclorilor de antrenament	2		

Bibliografie

1. Apostu, M., (1999), Elemente de biochimia efortului. București: Editura ANEFS
2. Bompă, O., T., (2003), Performanța în jocurile sportive. București: Ed. Ex. Ponto C.N.F.P.A.
3. Bompă, O., T., (2002), Teoria și metodică antrenamentului, periodizarea. București: Ed. Ex. Ponto C.N.F.P.A.
4. A. Dragnea – Dimensiuni obiective și subiective ale capacității ale de performanță. Teză de doctorat. București 1994.
5. A. Dragnea – Măsurarea și evaluare în educație fizică și sport. București 1984. Curs interactiv
6. E. Zamora, M. Kory-Merce – Fiziologia efortului fizic. Cluj-Napoca 2002.
7. Gh. Monea – Antrenamentul sportiv la altitudine. Bistrița 2002.
8. Nicu, A., (1993), Antrenamentul sportiv modern. București: Editura Editis
9. Niculescu, M., (2000), Personalitatea sportivului de performanță Factor de personalitate condiționali ai performanței sportive de vârf. București: Editura Didactică și Pedagogică
10. Rădulescu, M., Cojocaru, V., (2003), Ghidul antrenorului de fotbal. București: Ed. Axis Mundi 11. Rață, G., Rață, C., (1999), Aptitudinile motrice de bază. Bacău: Editura Plumb

8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Conținutul noțiunii de monitorizare din perspectiva antrenamentului sportiv. Evidența antrenorului și caietului sportivului, elemente de monitorizare a procesului de antrenament, proces responsabil de valoarea performanței	4	Prelegere Explicație Conversație	
2	Instrumente și tehnici de monitorizare a pregătirii tehnice	4		
3	Instrumente și tehnici de monitorizare a pregătirii tactice a sportivilor	2		
4	Instrumente și tehnici de monitorizare a pregătirii teoretice a sportivilor	2		
5	Instrumente și tehnici de monitorizare a pregătirii psihologice a sportivilor	4		
6	Instrumente și tehnici de monitorizare a pregătirii fizice a sportivilor	6		
7	Instrumente și tehnici de monitorizare a pregătirii psihomotrice a sportivilor	4		
8	Instrumente și tehnici de monitorizare a oboselii și a capacității de refacere	2		

Bibliografie

1. Apostu, M., (1999), Elemente de biochimia efortului. București: Editura ANEFS
2. Bompă, O., T., (2003), Performanța în jocurile sportive. București: Ed. Ex. Ponto C.N.F.P.A.
3. Bompă, O., T., (2002), Teoria și metodică antrenamentului, periodizarea. București: Ed. Ex. Ponto C.N.F.P.A.
4. A. Dragnea – Dimensiuni obiective și subiective ale capacității ale de performanță. Teză de doctorat. București 1994.
5. A. Dragnea – Măsurarea și evaluare în educație fizică și sport. București 1984. Curs interactiv
6. E. Zamora, M. Kory-Merce – Fiziologia efortului fizic. Cluj-Napoca 2002.
7. Gh. Monea – Antrenamentul sportiv la altitudine. Bistrița 2002.
8. Nicu, A., (1993), Antrenamentul sportiv modern. București: Editura Editis
9. Niculescu, M., (2000), Personalitatea sportivului de performanță Factor de personalitate condiționali ai performanței sportive de vârf. București: Editura Didactică și Pedagogică
10. Rădulescu, M., Cojocaru, V., (2003), Ghidul antrenorului de fotbal. București: Ed. Axis Mundi 11. Rață, G., Rață, C., (1999), Aptitudinile motrice de bază. Bacău: Editura Plumb

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori din domeniul aferent programului

--

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Tratarea a doua subiecte din problematica dezbătută la curs		40
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Realizarea unui portofoliu Activitatea la seminar	Portofoliu Conversația	60
10.6 Standard minim de performanță	5.00		

Data completării
__septembrie__

Titular de curs,
.....

Titular de seminar / laborator,
.....

Data aprobării în Consiliul departamentului,
__septembrie__

Director de departament,
(prestator)
.....

Director de departament,
(beneficiar),
.....