

FIȘA DISCIPLINEI
CAPACITATEA DE PERFORMANȚĂ,
anul universitar 2022-2023

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Facultatea de 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	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	Performanță în sport / Profesor în învățământul liceal

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina												
2.1	Denumirea disciplinei					Capacitatea de performanță						
2.2	Titularul activităților de curs					Lect.univ.dr. Rada Larisa						
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Lect.univ.dr. Rada Larisa						
2.4	Anul de studii			2.5	Semestrul		2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	A

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	1	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	1
3.4	Total ore din planul de învăț.	28	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	14
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								16
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								15
Tutorat								15
Examinări								8
Alte activități								8
3.7	Total ore studiu individual	72						
3.8	Total ore pe semestru	100						
3.9	Număr de credite	4						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Elemente de antrenament sportiv studiate în programul de licență.
4.2	De competențe	Capacități de analiză, sinteză, gândire divergentă

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Dotare a sălii de curs cu videoproiector
5.2	De desfășurare a laboratorului	Nu e cazul

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport C5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport
Competențe transversale	

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Familiarizarea studenților cu noțiunile specifice domeniului educației fizice, cu conceptele ei fundamentale, cu principalele teorii explicative ale domeniului și modul în care acestea intervin în capacitatea de performanță.
7.2 Obiectivele specifice	A. Obiective cognitive <ol style="list-style-type: none"> Operarea cu conceptele fundamentale ale activităților sportive; Înțelegerea sistemului de cunoștințe teoretice și practice care stau la baza capacității de performanță; Cunoașterea și aplicarea în practică a metodelor și tehnicilor fundamentale de cercetare științifică la nivelul grupului sportiv; Definirea corectă a obiectului de studiu al activităților sportive și stabilirea relațiilor pe care acestea le are cu alte științe;

	<p>B. Obiective procedurale</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Corelarea unor experiențe școlare personale cu unele teorii ale capacității de performanță. 2. Identificarea unor situații concrete de aplicare a factorilor capacității de performanță; 3. Utilizarea unor metode de autoevaluare a propriei capacități de performanță; <p>C. Obiective atitudinale</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Respectarea normelor de deontologie profesională (a codului deontologic al profesorului), fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în antrenament sportiv. 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.
--	--

8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Capacitatea de performanță în sport	2	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia	Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercițiului reflectiv
2	Selecția în sport <ul style="list-style-type: none"> - generalități; - principii de bază în selecție; - strategii de selecție; - criterii de selecție. 	2		
3	Antrenamentul sportiv <ul style="list-style-type: none"> - generalități; - particularitățile antrenamentului sportiv; - factorii antrenamentului sportiv și importanța acestora în capacitatea de performanță. 	2		
4	Antrenamentul de pregătire fizică și rolul lui în creșterea capacității de performanță	2		
5	Antrenamentul tehnicii sportive și rolul lui în creșterea capacității de performanță	2		În perioada 21. XI.2022 – 23. XII .2022, activitatea didactică se va desfășura online conform metodologiei laptop, Zoom, platforma elearning
6	Antrenamentul tacticii sportive și rolul lui în creșterea capacității de performanță	2		
7	Planificarea antrenamentului sportiv în vederea creșterii capacității de performanță	2		
Bibliografie <ol style="list-style-type: none"> 1. Bompa, T., (2002) – Teoria și metodologia antrenamentului (periodizare) – Editura EXPONO, București. 2. Bompa, T., (2003) – Performanța în jocurile sportive, Editura EXPONO, București. 3. Bompa, T., O., Haff, G., (2014) – Periodizarea – Teoria și metodologia antrenamentului, Traducere, Editura Ad Point Promo, București. 4. Cayla J., L., Lacrampe, R., (2007) – Manuel pratique de l'entraînement, Editions Amphora, Paris. 5. Colibaba, E., D., Bota, I., (1998) – Jocurile sportive – Teorie și metodică, Editura Aldin, București. 6. Dragnea, A., Teodorescu, S., (2002) – Teoria sportului, Editura FEST, București. 7. Niculescu, M., Vladu, L., (2009) – Performanța sportivă, Editura Universitaria, Craiova. 8. Pasquet, G., Potier, Ph., Robert, Ph., Hascoat, L., Roussey, Th., (2004) – Echauffement du sportif, Editions Amphora, Paris. 9. Rada, L., (2019) – Capacitatea de performanță – suport de curs. 10. Teodorescu, S., (2006) – Antrenament și competiție, Editura Moroșan, București. 11. Teodorescu, S., (2007) – Periodizare și planificare în sportul de performanță, Editura Moroșan, București. 12. Simion, G., Mihăilă, I., Stănculescu, G., (2011) – Antrenament sportiv – Concept sistemic, Editura Ovidius University Press, Constanța. 13. Weineck, J., (2003) – Manuel d'entraînement sportif, Editions Vigot, Paris. 14. Weineck, J., (2005) – Entrenamiento total, Editorial Paidotribo, Barcelona. 				
8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
Criteriile de selecție în diferite ramuri sportive		2		
Metodele antrenamentului de pregătire fizică		2		
Metodele antrenamentului de tehnică		2		
Metodele antrenamentului de tactică		2		În perioada 21. XI.2022 – 23. XII .2022, activitatea didactică se va desfășura
Mijloace de antrenament Mijloace competiționale		2		

			online conform metodologiei laptop, Zoom, platforma elearning
Tipuri de planuri de pregătire	4		
Bibliografie <ol style="list-style-type: none"> 1. Bompa, T., (2002) – Teoria și metodologia antrenamentului (periodizare) – Editura EXPONO, București. 2. Bompa, T., (2003) – Performanța în jocurile sportive, Editura EXPONO, București. 3. Bompa, T., O., Haff, G., (2014) – Periodizarea – Teoria și metodologia antrenamentului, Traducere, Editura Ad Point Promo, București. 4. Cayla J., L., Lacrampe, R., (2007) – Manuel pratique de l'entraînement, Editions Amphora, Paris. 5. Colibaba, E., D., Bota, I., (1998) – Jocurile sportive – Teorie și metodică, Editura Aldin, București. 6. Dragnea, A., Teodorescu, S., (2002) – Teoria sportului, Editura FEST, București. 7. Niculescu, M., Vladu, L., (2009) – Performanța sportivă, Editura Universitaria, Craiova. 8. Pasquet, G., Potier, Ph., Robert, Ph., Hascoat, L., Roussey, Th., (2004) – Echauffement du sportif, Editions Amphora, Paris. 9. Rada, L., (2019) – Capacitatea de performanță – suport de curs. 10. Teodorescu, S., (2006) – Antrenament și competiție, Editura Moroșan, București. 11. Teodorescu, S., (2007) – Periodizare și planificare în sportul de performanță, Editura Moroșan, București. 12. Simion, G., Mihăilă, I., Stănculescu, G., (2011) – Antrenament sportiv – Concept sistemic, Editura Ovidius University Press, Constanța. 13. Weineck, J., (2003) – Manuel d'entraînement sportif, Editions Vigot, Paris. 14. Weineck, J., (2005) – Entrenamiento total, Editorial Paidotribo, Barcelona. 			

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

- corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor capacității de performanță însușite la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul educației fizice și sportului
- competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul sportului de performanță.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<u>calitatea și coerența tratării celor 2 subiecte</u> abordabile în manieră explicativ-argumentativă (30%) + un <u>subiect de analiză și interpretare</u> (20%)	oral	50%
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	<u>analiza produselor și intervențiilor</u> studentului în activitățile de la seminar	oral	20%
	<u>participarea la realizarea și prezentarea referatului</u> (pentru elaborarea căruia se vor folosi cel puțin 5 surse bibliografice)	oral	30%
10.6 Standard minim de performanță	<u>intervenția</u> studentului în activitățile de la curs + stăpânirea competențelor testate prin sistemul de evaluare anunțat		

Data completării
30.09.2022

Titular de curs,
lect.univ.dr. Rada Larisa

Titular de seminar / laborator,
lect.univ.dr. Rada Larisa

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30.09.2022

Director de departament,
(prestator)
conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu

Director de departament,
(beneficiar),
conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu