FIŞA DISCIPLINEI
PLANIFICAREA ŞI PROGRAMEREA ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV

Anul universitar 2020-2021

1. Date despre program

1.1	Instituţia de învăţământ superior	Universitatea din Piteşti
1.2	Facultatea	Ştiinţe, Educaţie Fizică şi Informatică
1.3	Departamentul	Educaţie fizică şi sport
1.4	Domeniul de studii	Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice
1.5	Ciclul de studii	Master
1.6	Programul de studii / Calificarea	PS/ profesor/antrenor

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei					PLANIFICAREA ŞI PROGRAMEREA ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV					
2.2	Titularul activităţilor de curs					Conf univ dr Mihăilescu Liviu					
2.3	Titularul activităţilor de laborator					Conf univ dr Mihăilescu Liviu					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	2	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	O

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe saptămână	2	3.2	din care curs	1	3.3	laborator	3
3.4	Total ore din planul de inv.	42	3.5	din care curs	14	3.6	laborator	28
Distribuţia fondului de timp								108
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe								20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								38
Tutoriat								20
Examinări								6
Alte activităţi – verificări parţiale								4

3.7	Total ore studiu individual	108
3.8	**Total ore pe semestru**	**150**
3.9	**Număr de credite**	**6**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Acumularea tuturor cunoştinţelor transmise la cursurile programului de licenţă SPM şi a celor ale programului de master PS sem I-III.
4.2	De competenţe	Competenţele formate prin curriculum-ul specific disciplinelor de specializare pe ramură de sport şi cele manageriale în domeniul antrenamentului sportiv. Capacităţi de analiză, sinteză, gândire raţională.

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

e a cursului	Videoproiector în sala de curs	
e a boratorului	Videoproiector în sala de seminar	

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	**CP1-** capacitatea de a sistematiza informaţiile teoretice şi practice necesare desfăşurării activităţilor profesionale viitoare; **CP2** – utilizarea nuanţată şi pertinentă a criteriilor şi metodelor de planificare, conducere şi evaluare a antrenamentului sportive.
Competenţe transversale	**CT** Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserţiei şi adaptabilităţii la cerinţele pieţei muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competenţelor profesionale în direcţia elaborării documentelor de planificare şi programare a antrenamentului sportiv.

7.2 Obiectivele specifice	***a). Obiective cognitive*** 1. Aprofundarea cunoştinţelor cu privire la diferitele concepte teoretice de bază, a principalelor teorii şi orientări în domeniul planificării şi programării antrenamentului; 2. Cunoaşterea, interpretarea şi aplicare diferitelor concepte, teorii, tehnici de proiectare-planificare şi programare în antrenamentul sportiv; 3. Cunoaşterea rolului şi importanţa proiectării-planificării şi programării antrenamentului în optimizarea permanentă a performanţei sportive. b). ***Obiective procedurale*** 1. Corelarea unor cunoştinţe dobândite anterior cu cerinţele şi principiile planificării şi programării antrenamentului sportiv; 2. Identificarea unor situaţii concrete de utilizare aplicativă a orientărilor moderne pe multiple planuri: proiectarea antrenamentului, planificarea şi programarea acestuia, în scopul eficientizării procesului. c). ***Obiective atitudinale*** 1.Formarea unei atitudini corecte şi responsabile cu privire la rolul specialiştilor domeniului şi respectarea normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opţiuni valorice explicite, specifice specialistului în domeniul ştiinţei sportului; 2.Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini.

8. Conţinuturi

8.1. Curs		**Nr. ore**	**Metode de predare**	**Observaţii Resurse folosite**
1.	Planificarea/periodizarea pregătirii – evoluţia conceptului	2	- prelegerea - dezbaterea - exerciţiul de reflecţie	Videoproiector-power- point
2	Principiile şi cerinţele planificării /periodizării	2		
3	Sistemul modern de planificare/periodizare a pregătirii multianuale: panificarea de perspectivă; continuitatea pregătirii	2		
4	Planificare/periodizarea anuală a pregătirii – bazele periodizării	2		
5	Concepte specifice care stau la baza diferitelor forme de periodizare a antrenamentului în funcţie de specificitatea nivelului de pregătire şi a acalendarului competiţional	2		
6	Programarea mijloacelor pregătirii în diferitele perioade de pregătire, pe stadii formative: începători/iniţiere; avansaţi; performanţă; înaltă performanţă.	4		

Bibliografie minimală

1.BOMPA, T.O. (2002), Teoria şi metodologia antrenamentului. Periodizarea. Editura Ex Ponto, Bucureşti
2. BOMPA, T.O.,CARRERA M., (2006), Periodizarea antrenamentzului sportive, Edit Tana, Bucureşti
3.COLIBABA EVULEŢ, D; 2007- Praxiologie şi proiectare curriculară în educaţie fizică şi sport, Edit. Universitaria Craiova
4.DRAGNEA, A.,; TEODORESCU, S, 2002 – Teoria Sportului, Edit. FEST, Bucureşti;
5. EPURAN, M, TINIŢA, F., HOLDEVICI, I., 2005 – Psihologia sportului, Edit Fest Bucureşti
6. ISSURIN , V.,(2001), Periodizarea block.
7. MATVEEV, D.; NOVIKOV, V., 1981 – Teoria Educaţiei Fizice şi Sportului, Edit. Sport Turism, Bucureşti;
8. MIHĂILESCU LILIANA, 2016, Planificare, programare în antrenamentul sportiv, note de curs, Universitatea din Piteşti
9. NICU A., 1998,- Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis Bucureşti
10. PLATONOV, V., 2015 Periodizarea antrenamentului sportive, Edit Discobolul, UNEFS Bucureşti

8.2. Aplicaţii – Laborator		**Nr. ore**	**Metode de predare**	**Observaţii Resurse folosite**
1	Seminar organizatoric: prezentarea obiectivelor disciplinei, a competenţelor vizate, distribuirea temelor si a referatelor	2	- dezbaterea - exerciţiul de reflecţie - grupul de lucru	Fişe bibliografice/ referate
2	Elementele de conţinut obligatorii în planificarea/periodizarea antrenementului	2		
3	Elaborarea obiecvelor instructiv-educative şi a obiectivelor de performanţă în planificarea /periodizarea anuală pe stadii formative	4		
4	Elaborarea unor planificări/periodizări pentru un anumit nivel de pregătire, pe ramuri de sport	4		
5	Modalităţi concrete de programare a unor factori ai antrenementului	2		

Bibliografia minimală este cea indicată la curs

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunitaţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori din domeniul aferent programului

Competenţele procedurale şi atitudinale ce vor fi achiziţionate la nivelul disciplinei vor satisface aşteptările reprezentanţilor asociaţiilor profesionale şi angajatorilor din învăţământ, administraţie locală, structurile sportului

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea şi coerenţa tratării celor 2 subiecte abordabile în manieră explicativ-argumentativă, primul subiect (30%) şi de analiză şi interpretare (20%), al doilea subiect	Examen scris	50%
10.5 Laborator	- participare la activităţile de seminar 10% - activitatea la lucrările de seminar -20% - evaluări periodice/teme de casă -20%	Analiza produselor şi intervenţiilor studentului în activităţile de seminar, modul în care a alcătuit fişele bibliografice pe problematica seminarului, participarea activă la (pentru elaborarea căruia se vor folosi cel puţin 5 surse bibliografice)	50%
10.6 Standard minim de performanţă			

Data completării
27.09.2020

Titular de curs
conf univ dr Liviu Mihăilescu

Titular de seminar
Conf univ dr Lilviu Mihăilescu

Data aprobarii în Consiliul departamentului
30 sept 2020

Director de departament
(prestator)

Director de departament
(beneficiar)