

## FIȘA DISCIPLINEI

### Strategii de realizare a programelor de pregătire în sportul de performanță

*anul universitar 2021 – 2022*

#### 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
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	PERFORMANTA IN SPORT/ Profesor în învățământul liceal / postliceal

#### 2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei				Strategii de realizare a programelor de pregătire în sportul de performanță						
2.2	Titularul activităților2 de curs				Conf.univ.dr. Cojanu Florin						
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator				Conf.univ.dr. Cojanu Florin						
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	O

#### 3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	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
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								<b>72 ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								24
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutorat								2
Examinări								4
Alte activități .....								2
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	Nu este cazul
4.2	De competențe	Nu este cazul

#### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia.
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sală de seminar cu aparatură multi-media.

#### 6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	<p>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</p> <p>C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială)</p> <p>C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport</p> <p>C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport</p>
Competențe transversale	

#### 7. Obiectivele disciplinei

7.1	Obiectivul general al disciplinei	Achiziționarea sistemului de cunoștințe metodologice și practice necesare profesorilor și/sau antrenorilor care se ocupă cu selecționarea și instruirea echipelor de performanță;
7.2	Obiectivele specifice	Dobândirea abilităților practice și metodologice care asigură eficientizarea

	<p>activităților de predare – învățare – perfecționare – evaluare, desfășurate la nivelul echipelor de performanță;</p> <p>Asimilarea și aplicarea în practică a strategiilor de selecție, instruire, organizare și conducere a echipelor în competițiile sportive.</p>
--	---

## 8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
CURS PS/ Anul I / SEMESTRUL II			Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, exercițiul de reflecție, conversația euristică.	Calculator, Videoproector
1	Baza pregătirii sportive (Scopul și obiectivele antrenamentului sportiv, factorii antrenamentului sportiv, clasificarea sporturilor, analiza sistemelor de pregătire). 4 ore	2		
2	Principiile pregătirii sportive (participarea activă, dezvoltarea multilaterală, specializarea, individualizarea, varietatea, modelarea, progresia încărcăturii). 2 ore	2		
3	Proiectarea conținutului antrenamentului sportiv (importanța planificării, cerințele planificării, tipuri de planuri de pregătire, tipuri de lecții de antrenament, ciclul zilnic de antrenament); 4 ore	2		
4	Particularitățile ciclurilor de pregătire sportivă (microciclurile, mezociclurile, macrociclurile). 4 ore	2		
5	Strategii de realizare a programelor de pregătire în sportul de performanță (periodizarea, supracompensarea psihologică, periodizarea calităților bio-motrice, fazele și caracteristicile planurilor anuale de pregătire, diagrama planurilor anuale, criteriile de realizare ale planurilor anuale); 8 ore	2		
6	Planificarea pe termen lung și identificarea talentelor (etapele dezvoltării sportive, pregătirea generală, pregătirea specializată, ciclul olimpic, predicția performanței pentru un plan de ciclu olimpic, identificarea tinerilor talente, metode de identificare ale vârfurilor de formă sportivă). 3 ore	2		
7	Strategii de realizare a programelor de dezvoltare a calităților bio-motrice (elaborarea programelor dezvoltate a forței, vitezei, rezistenței, capacităților coordinative, supleții, agilității). 3 ore	2		
<b>Bibliografie</b> 1. Bompa T . (2003) - Performanțe în jocurile sportive, Ed. Ex Ponto, SNA, București, 2. Bril M S (1983) – Selecția în jocurile sportive, Ed. Fizicultură I Sportz, București, traducere 3. Cojanu F., (2014) Prescripții metodologice ale proiectării jocului de baschet in scoala, Ed. Universitaria Craiova 4. Cojanu F., (2014) Evaluarea in jocul de baschet, Ed. Tiparg, Pitesti 5. Colibaba E D, Bota I (1998) – Jocuri sportive – Teorie și metodică, Ed. Aldin, București, 6. Predescu T, Ghițescu I (2000) – Pregătirea echipelor de performanță, Ed. Semne, București, 7. Niculescu M, Cretu M., Trăilă H., Mateescu A., (2006), Bazele generale ale pregătirii musculare, Ed. Universitaria Craiova				
8.2. Aplicații: Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
Seminar				
1	Clasificarea sporturilor, a sistemelor de pregătire (după obiective, structura deprinderilor, intensitatea dominantă a eforturilor, calitățile biomotrice dominante, solicitarea funcțională).	2	Explicația, demonstrația, exercițiul. Lucrul în grup, discuția, dezbateră. Dialogul, conversația, reprezentare foto și video	În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile de la seminar ale studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării Proiectul CD însoțit de alegerea muzicală
2	Principiile și planificarea în antrenamentul sportiv (planurile anuale de pregătire, macrociclurile, mezociclurile, microciclurile, planurile de antrenament).	2		
3	Particularitatile planurilor anuale de pregătire (periodizarea, supracompensarea psihologică, periodizarea calităților bio-motrice, fazele și caracteristicile planurilor anuale de pregătire, diagrama planurilor anuale, criteriile de realizare ale planurilor anuale);	2		
4	Aspecte privind realizarea programelor de pregătire in sportul de	2		

	performanța (studiu comparativ între sporturile de echipă și cele individuale, cu exemplificări);			
5	Aspectele practice ale planificării pe termen lung și identificarea talentelor (etapele dezvoltării sportive, pregătirea generală, pregătirea specializată, ciclul olimpic, predicția performanței pentru un plan de ciclu olimpic, identificarea tinerilor talente, metode de identificare ale vârfulor de formă sportivă).	2		
6	Strategii privind programele de dezvoltare a calităților biomotrice (elaborarea programelor dezvoltate a forței, vitezei, rezistenței, capacităților coordinative, supleții, agilității-aplicații practice).	2		
7	Aplicații practice ale programelor de dezvoltare a calităților biomotrice în baschet, handbal, fotbal, volei, atletism, înot, schi, hochei, tenis de câmp, etc.	2		
<b>Bibliografie</b> Cojanu F., (2014) Prescripții metodologice ale proiectării jocului de baschet în școală, Ed. Universitaria Craiova Cojanu F., (2014) Evaluarea în jocul de baschet, Ed. Tiparg, Pitești Colibaba E D (1983) – Concepția de joc și pregătire la juniori I, Ed. FRB, București, Predescu T, Ghițescu I (2000) – Pregătirea echipelor de performanță, Ed. Semne, București, Svart V B, Hruscev S V (1986) - Aspectele medico biologice ale organizării și selecției, traducere CNEFS, București, Teodorescu L (1984) – Orientări și tendințe în teoria și metodologia antrenamentului modern în EFS, nr. 4				

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

Competențele obținute la această disciplină permit absolventului să lucreze ca: profesor în unități de învățământ de nivel liceal cu profil vocational, antrenor, animator de timp liber.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a terminologiei de specialitate și coerența tratării subiectului de examen	Evaluare scrisă	<b>40 %</b>
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Activitate practică: - Programe de metodica predării - Arbitraj și notiuni de regulament	Probe de control – evaluare practică	<b>30%</b>
	Temă de casă: Realizarea proiectului în forma CD însoțit de demonstrarea acestuia. Referat	Prezentarea proiectului Powerpoint	<b>20%</b>
	Prezența la lucrările practice	Notarea curentă Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	<b>10%</b>
10.6 Standard minim de performanță	Cunoașterea mijloacelor și folosirea acestora în programe specifice în funcție de obiectivele lecției de antrenament sportiv. Cunoașterea unor informații utilizând terminologia specifică disciplinei. Cunoașterea structurii lecției de antrenament sportiv și metodologia predării acesteia		

Data completării  
22 09 2021

Titular de curs,  
Conf.univ.dr. Cojanu Florin



Titular de lucrări practice,  
Conf.univ.dr. Cojanu Florin



Data aprobării în Consiliul departamentului,  
.....

Director de departament,  
(prestator)

Conf.univ.dr. Liviu Mihailescu

Director de departament,  
(beneficiar),

Conf.univ.dr. Liviu Mihailescu