



FIȘA DISCIPLINEI
Capacitatea de performanță,
anul universitar 2024-2025

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București, Centrul Universitar 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	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	PS/ profesor de educație fizică și sport în învățământul secundar

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	I	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	A

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
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								ore
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. Obiectivele disciplinei

6.1 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.
6.2 Obiectivele specifice	<p>A. Obiective cognitive</p> <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">Corelarea unor experiențe școlare personale cu unele teorii ale capacității de performanță.Identificarea unor situații concrete de aplicare a factorilor capacității de performanță;Utilizarea unor metode de autoevaluare a propriei capacități de performanță; <p>C. Obiective atitudinale</p> <ol style="list-style-type: none">Respectarea normelor de deontologie profesională (a codului deontologic al profesorului), fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în antrenament sportiv.Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.



7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	CP.5 Personalizează programul sportiv CP. 9 Monitorizează comportamentul elevului CP.10 Organizează instruirea
Competențe transversale	CT 1. Gândește analitic

8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none">• Aplicarea principiilor fundamentale ale planificării și periodizării antrenamentului sportiv.• Înțelegerea principiilor fundamentale ale dezvoltării psihomotorii prin aplicarea metodelor de coordonare și integrare a activităților educaționale/sportive/manageriale într-un mediu interdisciplinar.• Aplicarea principiilor fundamentale ale organizării instruirii în educația fizică și sport.
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none">• Aplicarea tehnicilor de individualizare a exercițiilor și antrenamentelor în funcție de vârstă, sex, nivel de pregătire și obiective.• Utilizarea datelor obiective (teste de efort, măsurători biomecanice, parametri de performanță) pentru optimizarea planului de antrenament.• Dezvoltarea capacității de a observa și analiza comportamentul elevilor în timpul activităților fizice și sportive.• Dezvoltarea capacității de a planifica și structura sesiuni de instruire eficiente, adaptate diferitelor niveluri de performanță.• Capacitatea de a adapta planurile de instruire în funcție de caracteristicile individuale ale elevilor/sportivilor.
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none">• Asumarea responsabilității pentru crearea și implementarea unui program sportiv personalizat, adaptat nevoilor fiecărui individ.• Implementarea unui sistem continuu de analiză și ajustare a programului sportiv pentru a asigura eficiența maximă.• Asumarea responsabilității privind identificarea și managementul comportamentelor adecvate și neadecvate în cadrul activităților sportive.• Promovarea unei relații deschise și constructive cu elevii pentru a încuraja un comportament pozitiv.• Adaptarea metodelor de evaluare a comportamentului la nevoile individuale ale elevilor, asigurând echitate și obiectivitate.• Asumarea responsabilității pentru implementarea unor programe de instruire eficiente și personalizate• Crearea unui mediu de instruire sigur, incluziv și motivant pentru elevi și sportivi.• Implementarea unui sistem de monitorizare a progresului în instruire, bazat pe obiective clare și măsurabile.

9. Conținuturi

9.1. 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		
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

1. Barbu, M., Iofcea, S., Stoica, D., (2019) – Antrenamentul sportiv modern cu greutăți metode și mijloace, Editura Universitaria Craiova.
2. Bompă, T., O., Haff, G., (2014) – Periodizarea – Teoria și metodologia antrenamentului, Traducere, Editura Ad Point Promo, București.
3. Buzzichelli, C., Bompă, T., (2021) – Periodizarea. Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Lifestyle
4. Cosma G., (2018) – Pregătirea fizică în sportul de performanță, Editura Universitaria, Craiova.
5. Frank, D., (2014) – Sports Training Principles, Editura Bloomsbury Publishing PLC
6. Holdevici, I., Epuran, M., Tonița, F., (2022) – Psihologia sportului de performanță, Editura Trei, București.
7. Pawliw-Fry, Weisinger, H., (2022) – Performanța sub presiune, Editura Act și Politon.
8. Rada, L., (2024) – Capacitatea de performanță – suport de curs.
9. Rada, L., (2020) – Pregătirea musculară în jocul de volei, Editura Universității din Pitești.
10. Uta F., Predescu T., Gradinaru, S., Gradinaru, S., (2015) – Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii necesare tehnicii jocurilor sportive – culegere – sistematizare, Editura de Vest, Timișoara.
11. Whitmore, J., Gaskell, T., (2024) – Coaching pentru performanță. Principii și practici pentru coaching și leadership, Editura Publica.

9.2. 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		
Mijloace de antrenament	2		
Mijloace competiționale			
Tipuri de planuri de pregătire	4		

Bibliografie

1. Barbu, M., Iofcea, S., Stoica, D., (2019) – Antrenamentul sportiv modern cu greutăți metode și mijloace, Editura Universitaria Craiova.
2. Bompă, T., O., Haff, G., (2014) – Periodizarea – Teoria și metodologia antrenamentului, Traducere, Editura Ad Point Promo, București.
3. Buzzichelli, C., Bompă, T., (2021) – Periodizarea. Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Lifestyle
4. Cosma G., (2018) – Pregătirea fizică în sportul de performanță, Editura Universitaria, Craiova.
5. Frank, D., (2014) – Sports Training Principles, Editura Bloomsbury Publishing PLC
6. Holdevici, I., Epuran, M., Tonița, F., (2022) – Psihologia sportului de performanță, Editura Trei, București.
7. Pawliw-Fry, Weisinger, H., (2022) – Performanța sub presiune, Editura Act și Politon.
8. Rada, L., (2024) – Capacitatea de performanță – suport de curs.
9. Rada, L., (2020) – Pregătirea musculară în jocul de volei, Editura Universității din Pitești.
10. Uta F., Predescu T., Gradinaru, S., Gradinaru, S., (2015) – Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii necesare tehnicii jocurilor sportive – culegere – sistematizare, Editura de Vest, Timișoara.
11. Whitmore, J., Gaskell, T., (2024) – Coaching pentru performanță. Principii și practici pentru coaching și leadership, Editura Publica.

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

<ul style="list-style-type: none">• 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.
--



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București
Centrul Universitar Pitești
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 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
11.5 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
11.6. Condiții de promovare Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală.			

Data completării
29.09.2024

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

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

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30.09.2024

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

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

Data aprobării în Consiliul FSEFI,
30.09.2024

Decan FSEFI,
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU