



FIȘA DISCIPLINEI

Strategii de realizare a programelor de pregătire în sportul 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	PERFORMANTA IN SPORT/ Profesor de educatie fizică si sport în învățământul secundar

2. Date despre disciplină

2.1		Denumirea disciplinei		Strategii de realizare a programelor de pregătire în sportul de performanță											
2.2		Titularul activităților 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	E	2.7		Regimul disciplinei	DS

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								72ore
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 rezultate ale învățării	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. Obiectivele disciplinei

6.1 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;
6.2 Obiectivele specifice	Dobândirea abilităților practice și metodologice care asigură eficientizarea activităților de predare – învățare – perfecționare – evaluare, desfășurate la nivelul echipelor de performanță; Asimilarea și aplicarea în practică a strategiilor de selecție, instruire, organizare și conducere a echipelor în competițiile sportive.

7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	CP4. Oferă feedback constructiv CP6. Motivează în sport CP9. Monitorizează comportamentul elevului
-------------------------	---



Competențe transversale	CT2. Respectă reglementările
-------------------------	------------------------------

8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	-Înțelegerea impactului feedback-ului asupra procesului de învățare, dezvoltării abilităților motrice și îmbunătățirii performanței -Identificarea strategiilor de comunicare eficiente pentru a menține un nivel ridicat de motivație în echipe și grupuri sportive. -Înțelegerea principiilor fundamentale ale dezvoltării psihomotorii prin aplicarea metodelor de coordonare și integrare a activităților educaționale/sportive/manageriale într-un mediu interdisciplinar.
Aptitudini	-Dezvoltarea capacității de a oferi feedback specific și adaptat nivelului de performanță al fiecărui elev sau sportiv. -Utilizează și aplică instrumente de evaluare pentru a oferi un feedback precis și relevant. -Dezvoltarea capacității de a identifica factorii motivaționali individuali ai sportivilor și elevilor. -Aplicarea tehnicilor de motivare personalizate pentru sportivi de diferite niveluri și vârste. -Dezvoltarea capacității de a observa și analiza comportamentul elevilor în timpul activităților fizice și sportive. -Utilizarea tehnologiilor moderne pentru monitorizarea progresului și comportamentului elevilor
Responsabilitate și autonomie	-Asumarea responsabilității pentru utilizarea unui feedback obiectiv și motivant în procesul educațional și sportiv. -Dezvoltarea inițiativei pentru integrarea tehnologiilor moderne în oferirea unui feedback instantaneu și personalizat. Crearea și menținerea unui climat de antrenament și competiție care stimulează angajamentul și perseverența. - Implementarea strategiilor de motivare bazate pe obiective individualizate și recunoașterea progresului. -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.

9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Baza pregătirii sportive (Scopul și obiectivele antrenamentului sportiv, factorii antrenamentului sportiv, clasificarea sporturilor, analiza sistemelor de pregătire). 4 ore	2	Prelegerea participativă, dezbaterile, exemplificarea, exercițiul de reflecție, conversația euristică.	Calculator, Videoproiector
2	Principiile pregătirii sportive (participarea activă, dezvoltarea multilaterală, specializarea, individualizarea, varietatea, modelarea, progresia încălzirii). 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		Calculator, Videoproiector
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	2		



	forței, vitezei, rezistenței, capacităților coordinative, supleții, agilității). 3 ore			
Bibliografie				
1. Bompa T. (2021) – Periodizarea, Teoria si metodologia antrenamentului, Ed. Lifestyle Publishing, București, 2. Cojanu F., (2014) Prescriptii metodologice ale proiectarii jocului de baschet in scoala, Ed. Universitaria Craiova 3. Cojanu F., (2014) Evaluarea in jocul de baschet, Ed. Tiparg, Pitesti 4. Cojanu F., (2024) Strategii de realizare a programelor de pregatire in sportul de performanta – suport de curs 5. Fox JL, Stanton R, Scalan AST (2018) A comparision of training and competition demands in semiprofessional male basketball players, Res Q Exercise Sport 89-103-111, 6. Cole B., Panariello R., (2021) Anatomia baschertului, Editura Lifestyle, traducator Roxana Birsanu 7. Fleancu J.L. (2007) – Baschet, Teorie si metodica, Ed. Universitaria Craiova 8. Fleancu J.L. (2007) – Baschet, Orientari si concepte in pregatirea jucatorilor de baschet, Ed. Universitaria Craiova 9. Javair Gillett, Burgos Bill (2020) Strenght training for basketball, Editura Human Kinetics, USA 10. Predescu T, Ghițescu I (2000) – Pregătirea echipelor de performanță, Ed. Semne, București,				
9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Clasificarea sporturilor, a sistemelor de pregătire (după obiective, structura deprinderilor, intensitatea dominantă a eforturilor, calitățile biomotrice dominante, solicitarea funcțională).	2	Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificarea, exercițiul de reflecție, conversația euristică.	Calculator, Videoproiector
2	Principiile și planificarea în antrenamentul sportiv (planurile anuale de pregatire, macrociclurile, mezociclurile, microciclurile, planurile de antrenament).	2		
3	Particularitatile planurilor anuale de pregatire (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 pregatire in sportul de performanta (studiu comparativ între sporturile de echipă și cele individuale, cu exemplificari);	2		Calculator, Videoproiector
5	Aspectele practice ale planificarii 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).	2		
6	Strategii privind programele de dezvoltare a calităților bio-motrice (elaborarea programelor dezvoltate a forței, vitezei, rezistenței, capacităților coordinative, supleții, agilității-aplicatii practice).	2		
7	Aplicații practice ale programelor de dezvoltare a calităților bio-motrice în baschet, handbal, fotbal, volei, atletism, înot, schi, hochei, tenis de câmp, etc.	2		
Bibliografie				
1. Bompa T . (2021) – Periodizarea, Teoria si metodologia antrenamentului, Ed. Lifestyle Publishing, București, 2. Cojanu F., (2014) Prescriptii metodologice ale proiectarii jocului de baschet in scoala, Ed. Universitaria Craiova 3. Cojanu F., (2014) Evaluarea in jocul de baschet, Ed. Tiparg, Pitesti 4. Colibaba E D, Bota I (1998) – Jocuri sportive – Teorie și metodică, Ed. Aldin, București, 5. Fox JL, Stanton R, Scalan AST (2018) A comparision of training and competition demands in semiprofessional male basketball players, Res Q Exercise Sport 89-103-111, 6. Cole B., Panariello R., (2021) Anatomia baschertului, Editura Lifestyle, traducator Roxana Birsanu 7. Fleancu J.L. (2007) – Baschet, Teorie si metodica, Ed. Universitaria Craiova 8. Fleancu J.L. (2007) – Baschet, Orientari si concepte in pregatirea jucatorilor de baschet, Ed. Universitaria Craiova 9. Javair Gillett, Burgos Bill (2020) Strenght training for basketball, Editura Human Kinetics, USA 10. Predescu T. Ghițescu I (2000) – Pregătirea echipelor de performanță. Ed. Semne. Bucuresti.				



10. 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 unitati de invatamant de nivel liceal cu profil vocational, antrenor , animator de timp liber

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a terminologiei de specialitate și coerența tratării subiectului de examen	Evaluare scrisa	50
11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Activitate practică: - Programe de metodica predarii - Arbitraj si notiuni de regulament	Probe de control – evaluare practică	30
	Referat cu tema de casa	Portofoliu	20
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
20 09 2024

Titular de curs,
Conf univ dr Cojanu Florin

Titular de seminar / laborator,
Conf univ dr Cojanu Florin

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30 09 2024

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

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

Data aprobării în Consiliul FSEFI,
30.09.2024

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