



FIȘA DISCIPLINEI  
*Teoria competiției*  
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 studii / Calificarea	PS/ profesor de educație fizică și sport în învățământul secundar

**2. Date despre disciplină**

2. Date despre disciplina												
2.1	Denumirea disciplinei					Teoria competiției						
2.2	Titularul activităților de curs											
2.3	Titularul activităților de laborator											
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	S	

**3. Timpul total estimat**

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	1	3.3	laborator	1
3.4	Total ore din planul de inv.	28	3.5	din care curs	14	3.6	laborator	14
Distribuția fondului de timp								72
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								35
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutoriat								10
Examinări								5
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	Acumularea tuturor cunoștințelor transmise la cursurile programului de licență SPM și a celor ale programului de master PS sem I.
4.2	De competențe	Competențele formate prin curriculum specific în direcția elaborării documentelor de planificare, programare și dirijare a efortului de antrenament și competiție.

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

5.1	De desfășurare a cursului	-Videoproiector, ecran de proiecție, laptop, conexiune rețea Internet.
5.2	De desfășurare a seminarului/laboratorului	- Conexiune rețea Internet, laptop/PC, videoproiector, ecran de proiecție, aparate și echipamente măsurare și monitorizare a efortului.

**6. Obiectivele disciplinei**

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea unei viziuni complexe asupra principalelor aspecte specifice competiției sportive.
6.2 Obiectivele specifice	Înțelegerea relației dintre conținutul procesului de pregătire și particularitățile competiției. Formarea capacității de stabilirea a contribuției factorilor antrenamentului sportiv având în vedere sistemul competițional, perioada de pregătire și nivelul competițional.



#### 7. Competențe specifice vizate:

Competențe profesionale	CP.6 Motivează în sport CP7. Evaluează elevii CP10. Organizează instruirea
Competențe transversale	CT1. Gândește analitic

#### 8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Identificarea strategiilor de comunicare eficiente pentru a menține un nivel ridicat de motivație în echipe și grupuri sportive. Identifică indicatori de performanță fizică și competență motrică pentru diferite categorii de vârstă și niveluri de pregătire. Aplicarea principiilor fundamentale ale organizării instruirii în educația fizică și sport.
Aptitudini	-Dezvoltarea capacității de a identifica factorii motivaționali individuali ai sportivilor și elevilor. - Aplicarea tehnicilor de motivare personalizate pentru sportivi de diferite niveluri și vârstă. -Dezvoltarea capacității de a aplica tehnici de evaluare formative și sumative pentru monitorizarea progresului elevilor/sportivilor. -Dezvoltarea de planuri de evaluare / analize manageriale pentru diferite grupe de elevi și sportivi. -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	-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. -Adaptarea procesului de evaluare la nevoile individuale ale elevilor/sportivilor, asigurând incluziunea și echitatea în evaluare -Promovarea unui sistem de evaluare bazat pe feedback constructiv și motivant. -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 Teoria competiției. Istoria competiției sportive.	2	- dezbateră - exercițiul de reflecție lucrul în grup/echipe	Laptop, videoproiector.
2 Funcțiile competițiilor sportive	2		
3 Sistemul competițional	4		
4 Antrenament și competiție	2		
5 Activitatea antrenorilor și sportivilor în procesul de pregătire pentru participarea la competiții	4		

#### Bibliografie:

1. Axentii, N., & Solonenco, G. (2023). Planificarea procesului de pregătire a înotătorilor de performanță într-un ciclu anual de antrenament. In *Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice* (pp. 38-46).
2. Bompa, T. (2001). Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, Editura Ex Ponto, Constanta,
3. Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports, 3e*. Human kinetics.
4. Bunesu, V., & Budevici-Puiu, A. (2023). Managementul activității competiționale în sportul modern (judo). In *Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice* (pp. 65-77).
5. Ciosici, D. (2011). Teoria antrenamentului sportiv, Tipografia Universitatii de Vest, Timisoara,
6. Dragnea, C.A., Mate-Teodorescu S. (2002). Teoria Sportului, Editura FEST, Bucuresti
7. Lucaci, G., & Sabău, A. M. (2015). *Teoria și metodică antrenamentului sportiv: suport de curs*. Editura Universității din Oradea.
8. Matveev, L.P., Novikov, A.D. (1980). Teoria și metodică educației fizice, Editura Sport-Turism, Bucuresti
9. Mihai, I. (2024). Dirijarea efortului în antrenament și competiție – note de curs, uz intern
10. Mocanu, G. D. (2015). *Teoria educației fizice și sportului*. Editura Fundației Universitare "Dunărea de Jos.
11. Nicu, A. (1993). Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, Bucuresti, 1993
12. Platonov, V. N. (2015). *Periodizarea antrenamentului sportiv: teoria generală și aplicațiile ei practice*. Discobolul.



13. Rusu, O., & Rusu, D. (2016). The impact of competition adapted sport. *Sp Soc Int J Ph Ed Sp*, 16(2).

9.2. Aplicații – Seminar		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Întrecere – concurs - competiție	2	- dezbateră - exercițiul de reflecție - lucrul în grup/echipe	Laptop, videoproiector.
2	Caracteristicile competițiilor în sporturile individuale	4		
3	Caracteristicile competițiilor în jocurile sportive	4		
5	Particularități ale organizării competițiilor	4		

#### Bibliografie:

1. Axentii, N., & Solonenco, G. (2023). Planificarea procesului de pregătire a înotătorilor de performanță într-un ciclu anual de antrenament. In *Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice* (pp. 38-46).
2. Bompa, T. (2001). Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, Editura Ex Ponto, Constanta,
3. Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports*, 3e. Human kinetics.
4. Bunesu, V., & Budevici-Puiu, A. (2023). Managementul activității competiționale în sportul modern (judo). In *Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice* (pp. 65-77).
5. Ciosici, D. (2011). Teoria antrenamentului sportiv, Tipografia Universitatii de Vest, Timisoara,
6. Dragnea, C.A., Mate-Teodorescu S. (2002). Teoria Sportului, Editura FEST, Bucuresti
7. Lucaciu, G., & Sabău, A. M. (2015). *Teoria și metodică antrenamentului sportiv: suport de curs*. Editura Universității din Oradea.
8. Matveev, L.P., Novikov, A.D. (1980). Teoria și metodică educației fizice, Editura Sport-Turism, Bucuresti
9. Mihai, I. (2024). Dirijarea efortului în antrenament și competiție – note de curs, uz intern
10. Mocanu, G. D. (2015). *Teoria educației fizice și sportului*. Editura Fundației Universitare "Dunărea de Jos.
11. Nicu, A. (1993). Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, Bucuresti, 1993
12. Platonov, V. N. (2015). *Periodizarea antrenamentului sportiv: teoria generală și aplicațiile ei practice*. Discobolul.
13. Rusu, O., & Rusu, D. (2016). The impact of competition adapted sport. *Sp Soc Int J Ph Ed Sp*, 16(2).

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

Utilizarea conceptelor și teoriilor noi la nivelul disciplinei vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul structurilor sportului. Competențele ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din învățământ, din structurile sportului, de drept public sau privat.

#### 11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs	Realizarea și prezentarea unui referat din tematica propusă. Calitatea și coerența tratării temei propuse, abordabilă în manieră explicativ-argumentativă, de analiză și interpretare.	Examen oral.	50
11.5 Laborator/seminar	Participarea activă la toate laboratoarele- 20 Capacitate de sinteză și analiză a aspectelor observate - 30	Evaluarea documentelor elaborate – fișe/protocoale de observație.	50
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  
23.09.2024

Titular de curs

Titular de seminar

Data aprobării în Consiliul departamentului  
30.09.2024

Director de departament  
(prestator)  
Liviu MIHĂILESCU

Director de departament  
(beneficiar)  
Liviu MIHĂILESCU

Data aprobării în Consiliul FSEFI,  
30.09.2024

Decan FSEFI,  
Julien Leonard FLEANCU