



## FIȘA DISCIPLINEI

### PLANIFICAREA ȘI PROGRAMAREA ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV anul universitar 2025-2026

#### 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 educatie fizica si sport in invatamantul secundar

#### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei																							
2.1		Denumirea disciplinei					PLANIFICAREA ȘI PROGRAMAREA ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV																
2.2		Titularul activităților de curs					MIHAILESCU LIVIU																
2.3		Titularul activităților de seminar / laborator					MIHAILESCU LIVIU																
2.4		Anul de studii		II		2.5		Semestrul		II		2.6		Tipul de evaluare		E		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 inv.	28	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	14
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								32
Tutorat								20
Examinări								6
Alte activități .....								4
3.7	Total ore studiu individual	122						
3.8	Total ore pe semestru	150						
3.9	Număr de credite	6						

#### 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-III.
4.2	de rezultate ale învățării	

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

5.1	De desfășurare a cursului	Sală de curs, videoproiector
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sală de curs, videoproiector

#### 6. Obiectivele disciplinei

6.1	Obiectivul general al disciplinei	Formarea competențelor profesionale în direcția elaborării documentelor de planificare și programare a antrenamentului sportiv.
6.2	Obiectivele specifice	<p><b>a). Obiective cognitive</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aprofundarea cunoștințelor cu privire la diferitele concepte teoretice de bază, a principalelor teorii și orientări în domeniul planificării și programării antrenamentului;</li> <li>2. Cunoașterea, interpretarea și aplicare diferitelor concepte, teorii, tehnici de proiectare-planificare și programare în antrenamentul sportiv;</li> <li>3. Cunoașterea rolului și importanța proiectării-planificării și programării antrenamentului în optimizarea permanentă a performanței sportive.</li> </ol> <p><b>b). Obiective procedurale</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Corelarea unor cunoștințe dobândite anterior cu cerințele și principiile planificării și programării antrenamentului sportiv;</li> <li>2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a orientărilor moderne pe multiple planuri: proiectarea antrenamentului, planificarea și programarea acestuia, în scopul eficientizării procesului.</li> </ol> <p><b>c). Obiective atitudinale</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Formarea unei atitudini corecte și responsabile cu privire la rolul specialiștilor din domeniul și respectarea normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în domeniul științei sportului;</li> <li>2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini.</li> </ol>



## 7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	CP 1. Aplică strategii de predare CP 2. Ajută elevii în învățarea lor CP 10. Monitorizează instruirea
Competențe transversale	CT 1 Gândește analitic CT 2. Respectă reglementările

## 8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none"><li>• Înțelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fizice</li><li>• Identifică factorii care influențează învățarea în educație fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea</li><li>• Aplicarea principiilor fundamentale ale organizării instruirii în educația fizică și sport.</li></ul>
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportului.</li><li>• Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice sportului.</li><li>• Utilizarea tehnicilor de comunicare eficientă pentru a motiva elevii în procesul de învățare.</li><li>• Aplicarea unor strategii diferențiate de predare pentru a sprijini elevii cu ritmuri de învățare diferite.</li><li>• Crearea unor programe individualizate de antrenament sau instruire pentru maximizarea progresului elevilor</li><li>• Dezvoltarea capacității de a observa și analiza comportamentul elevilor în timpul activităților fizice și sportive.</li><li>• Capacitatea de a adapta planurile de instruire în funcție de caracteristicile individuale ale elevilor/sportivilor.</li></ul>
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none"><li>• Asumarea responsabilității în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în sport</li><li>• Adaptarea strategiilor de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora.</li><li>• Asumarea responsabilității pentru îmbunătățirea continuă a procesului de predare și învățare în educația fizică și sport.</li><li>• Crearea unui mediu de învățare incluziv și favorabil dezvoltării competențelor fizice și psihomotrice.</li><li>• Dezvoltarea inițiativei pentru utilizarea tehnologiilor moderne în susținerea procesului educațional sportiv.</li><li>• Asumarea responsabilității pentru implementarea unor programe de instruire eficiente și personalizate</li><li>• Crearea unui mediu de instruire sigur, incluziv și motivant pentru elevi și sportivi.</li><li>• Implementarea unui sistem de monitorizare a progresului în instruire, bazat pe obiective clare și măsurabile.</li></ul>

## 9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Planificarea/periodizarea pregătirii – evoluția conceptului	2	- prelegerea - dezbaterea - exercițiul de reflecție	Videoproiector Laptop
2	Principiile și cerințele planificării /periodizării	2		
3	Sistemul modern de planificare/periodizare a pregătirii multianuale: planificarea 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 funcție de specificitatea nivelului de pregătire și a acalendarului competițional	2		
6-7	Programarea mijloacelor pregătirii în diferitele perioade de pregătire, pe stadii formative: începători/inițiere; avansați; performanță; înaltă performanță.	4		
<b>Bibliografie</b> 1.BOMPA, T.O, BUZZICHELLI, C.A.. (2021), Teoria și metodologia antrenamentului.Periodizarea . Editura Lifestyle Publishing, București 2. BOMPA, T.O.,CARRERA M., (2006), Periodizarea antrenamentului sportive, Edit Tana, București 3.COLIBABA EVULEȚ, D; (2007), Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, Edit. Universitaria Craiova 4.DRAGNEA, A.,; TEODORESCU, S, (2002), Teoria Sportului, Edit. FEST, București; 5. EPURAN, M, TINIȚA, F., HOLDEVICI, I., (2005), Psihologia sportului, Edit Fest București 7. MATVEEV, D.; NOVIKOV, V., (1981), Teoria Educației Fizice și Sportului, Edit. Sport Turism, București; 8. MIHĂILESCU L.N., (2016), Planificare, programare în antrenamentul sportiv, note de curs, Universitatea din Pitești 9. MIHĂILESCU L.E., (2023), Planificarea și programarea în antrenamentul sportiv, note de curs, Uz Intern 9. NICU A., (1998), Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis București 10. PLATONOV, V., (2015), Periodizarea antrenamentului sportive, Edit Discobolul, UNEFS București				
9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr.	Metode de	Observații



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



		ore	predare	Resurse folosite
1	Seminar organizatoric: prezentarea obiectivelor disciplinei, a competențelor vizate, distribuirea temelor si a referatelor (on line)	2	- dezbateră - exercițiul de reflecție - grupul de lucru	Fișe bibliografice Referate
2	Elementele de conținut obligatorii în planificarea/periodizarea antrenamentului (on line)	2		
3-4	Elaborarea obiectivelor instructiv-educative și a obiectivelor de performanță în planificarea /periodizarea anuală pe stadii formative	4		
5-6	Elaborarea unor planificări/periodizări pentru un anumit nivel de pregătire, pe ramuri de sport	4		
7	Modalități concrete de programare a unor factori ai antrenamentului	2		
Bibliografie				
1. este cea indicată la curs				

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

Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din învățământ, administrație locală, structurile sportului

**11. Evaluare**

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
<b>11.4 Curs</b>	Calitatea și coerența tratării celor 2 subiecte abordabile în manieră explicativ-argumentativă	Examen scris	50
<b>11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă</b>	- activitatea la lucrările de seminar -30 pct - evaluări periodice/teme de casă - 20pct	Analiza produselor și intervențiilor studentului în activitățile de seminar, modul în care a alcătuit fișele bibliografice pe problematica seminarului, participarea activă la (pentru elaborarea căruia se vor folosi cel puțin 5 surse bibliografice)	50
<b>11.6. Condiții de promovare</b> 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  
laborator,  
24.09.2024

Titular de curs,  
Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu

Titular de seminar /  
Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu

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