**fișa disciplinei**

**1. Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituția de învățământ superior/ | Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA din București/ |
| 1.2 Facultatea | **Științe Educație Fizică și Informatică** |
| 1.3 Departamentul | **Educație Fizică și Sport** |
| 1.4 Domeniul de studii universitare | Știința Sportului și Educației Fizice |
| 1.5 Programul de studii universitare | Performanță în sport |
| 1.6 Ciclul de studii universitare | Master |
| 1.7 Limba de predare | Română |
| 1.8 Locația geografică de desfășurare a studiilor | Pitești |

**2. Date despre disciplină**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei | | | **Capacitatea de performanță** | | | | | | | |
| 2.2 Titularul/ii activităților de curs | | | | | Rada Larisa | | | | | |
| 2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect | | | | | Rada Larisa | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | 1 | 2.5 Semestrul | | I | | 2.6. Tipul de evaluare | E | | 2.7 Statutul disciplinei | Op |
| 2.8 Categoria formativă | | S | | 2.9 Codul disciplinei: | | | | UPB.18.M1.A.04-01 | | |

**3. Timpul total** (ore pe semestru al activităților didactice)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână/ | 2 | | Din care: 3.2 curs | | 1 | 3.3 seminar/laborator/proiect | 1 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 28 | | Din care: 3.5 curs | | 14 | 3.6 seminar/laborator/proiect | 14 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | | | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe  Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate  Pregătire seminarii/ laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | | | 59 |
| Tutorat | | | | | | | 6 |
| Examinări | | | | | | | 7 |
| Alte activități (dacă există): | | | | | | |  |
| 3.7 Total ore studiu individual | | **72** | |
| 3.8 Total ore pe semestru | | **100** | |
| 3.9 Numărul de credite | | **4** | |

**4. Precondiții** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum | * Elemente de antrenament sportiv studiate în programul de licenţă. |
| 4.2 de rezultate ale învățării | * Capacități de analiză, sinteză, gândire divergentă |

**5. Condiții necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice** (acolo unde este cazul)/

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1 de desfășurare a cursului | * Dotare a sălii de curs cu videoproiector |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului/ proiectului | * Nu e cazul |

**6. Obiectiv general**

Familiarizarea studenților cu notiunile specifice domeniului educatiei fizice, cu conceptele ei fundamentale, cu principalele teorii explicative ale domeniului si modul in care acestea intervin in capacitatea de performanţă.

**7. Rezultatele învățării**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cunoștințe** | * Aplicarea principiilor fundamentale ale planificării și periodizării antrenamentului sportiv. * Întelegerea 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. |
| **Abilități** | * 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; * Utilizarea tehnologiilor moderne pentru monitorizarea progresului și comportamentului elevilor * 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** | * 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. |

**8. Metode de predare**

Prelegerea

Expunerea cu material suport

Explicatia

Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercițiului reflectiv

**9. Conținuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CURS** | | |
| **Capitolul** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| I | Capacitatea de performanţă în sport | **2** |
| II | Selecţia în sport   * generalităţi; * principii de bază în selecţie; * strategii de selecţie;   criterii de selecţie. | **2** |
| III | Antrenamentul sportiv   * generalităţi; * particularităţile antrenamentului sportiv; * factorii antrenamentului sportiv şi importanţa acestora în capacitatea de performanţă. | **2** |
| IV | Antrenamentul de pregătire fizică şi rolul lui în creşterea capacităţii de performanţă | **2** |
| V | Antrenamentul tehnicii sportive şi rolul lui în creşterea capacităţii de performanţă | **2** |
| VI | Antrenamentul tacticii sportive şi rolul lui în creşterea capacităţii de performanţă | **2** |
| VII | Planificarea antrenamentului sportiv în vederea creşterii capacităţii de performanţă | **2** |
|  | **Total:** | **14** |
| **Bibliografie:**   1. Rada, L., (2024) – Capacitatea de performanţă – suport de curs. 2. Barbu, M., Iofcea, S., Stoica, D., (2019) – Antrenamentul sportiv modern cu greutăți metode și mijloace, Editura Universitaria Craiova. 3. Bompa, T.,O., Haff, G., (2014) – Periodizarea – Teoria şi metodologia antrenamentului, Traducere, Editura Ad Point Promo, Bucureşti. 4. Buzzichelli, C., Bompa, T., (2021) – Periodizarea. Teoria si metodologia antrenamentului, Editura Lifestyle 5. Cosma G., (2018) – Pregătirea fizică în sportul de performanță, Editura Universitaria, Craiova. 6. Frank, D., (2014) – Sports Training Principles, Editura Bloomsbbury Publishing PLC 7. Holdevici, I., Epuran, M., Tonița, F., (2022) – Psihologia sportului de perforanță, Editura Trei, București. 8. Pawliw-Fry, Weisinger, H., (2022) – Performanța sub presiune, Editura Act si politon. 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. | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **LABORATOR/ SEMINAR/PROIECT** | | |
| **Nr. crt.** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| 1. | Criteriile de selecţie în diferite ramuri sportive | **2** |
| 2. | Metodele antrenamentului de pregătire fizică | **2** |
| 3. | Metodele antrenamentului de tehnică | **2** |
| 4. | Metodele antrenamentului de tactică | **2** |
| 5. | Mijloace de antrenament  Mijloace competiţionale | **2** |
| 6. | Tipuri de planuri de pregătire | **4** |
|  | **Total:** | **14** |
| **Bibliografie:**  1. Rada, L., (2024) – Capacitatea de performanţă – suport de curs.  2. Barbu, M., Iofcea, S., Stoica, D., (2019) – Antrenamentul sportiv modern cu greutăți metode și mijloace, Editura Universitaria Craiova.  3. Bompa, T.,O., Haff, G., (2014) – Periodizarea – Teoria şi metodologia antrenamentului, Traducere, Editura Ad Point Promo, Bucureşti.  4. Buzzichelli, C., Bompa, T., (2021) – Periodizarea. Teoria si metodologia antrenamentului, Editura Lifestyle  5. Cosma G., (2018) – Pregătirea fizică în sportul de performanță, Editura Universitaria, Craiova.  6. Frank, D., (2014) – Sports Training Principles, Editura Bloomsbbury Publishing PLC  7. Holdevici, I., Epuran, M., Tonița, F., (2022) – Psihologia sportului de perforanță, Editura Trei, București.  8. Pawliw-Fry, Weisinger, H., (2022) – Performanța sub presiune, Editura Act si politon.  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. 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 orală | 50 |
| 10.5 Seminar/laborator/proiect | Analiza produselor și intervențiilor studentului în activitățile de la seminar | Evaluare orală | 50 |
| Participarea la realizarea și prezentarea referatului (pentru elaborarea căruia se vor folosi cel puțin 5 surse bibliografice) | Evaluare orală |
| 10.6 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  26.09.2025 | Titular de curs | Titular(ii) de aplicații |
|  | Lect.univ.dr. Rada Larisa | Lect.univ.dr. Rada Larisa |
|  |  |  |
| Data avizării în departament  29.09.2025 | Director de departament  Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
|  |  | |
| Data aprobării în Consiliul Facultății | Decan  Conf.univ.dr. Fleancu Leonard | |

29.09.2025