**fișa disciplinei**

**1. Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituția de învățământ superior/ | Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICAdin București |
| 1.2 Facultatea | **Știinte, Educație Fizică și Informatică** |
| 1.3 Departamentul | **Educație Fizică și Sport** |
| 1.4 Domeniul de studii universitare | Știinta Sportului și Educației Fizice |
| 1.5Programul 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/ | | | **Strategii de realizare a programelor de pregatire in sportul de performanță** | | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | | | | | Cojanu Florin | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar / laborator/proiect | | | | | Cojanu Florin | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | 1 | 2.5 Semestrul | | II | | 2.6. Tipul de evaluare | E | | 2.7 Statutul disciplinei | Op |
| 2.8 Categoria formativă | | S | | 2.9 Codul disciplinei/ | | | | UPB.18.M2.A.04-07 | | |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână/ | 2 | | Din care: 3.2 curs/ | | 1 | 3.3seminar/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 | | | | | | | 64 |
| Tutorat | | | | | | | 2 |
| Examinări | | | | | | | 4 |
| Alte activități (dacă există): | | | | | | | 2 |
| 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 | * Nu este cazul |
| 4.2 de rezultate ale învățării | * Nu este cazul |

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

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1 de desfășurare a cursului | * Cursul se va desfășura într-o sală dotată cu videoproiector și computer. |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului/ proiectului | * Seminarul se va desfășura într-o sală cu dotare specifică, care trebuie să includă: videoproiector și computer. |

**6. Obiectiv general**

Această disciplină își propune să familiarizeze studenții cu principalele abordări, modele și teorii explicative ale domeniului, utilizate în rezolvarea de aplicații practice și probleme, cu relevanță pentru achiziţionarea sistemului de cunoştinţe metodologice şi practice necesare profesorilor şi/sau antrenorilor care se ocupă cu selecţionarea şi instruirea echipelor de performanta; dobândirea abilităţilor practice şi metodologice care asigură eficientizarea activităţilor de predare – învăţare – perfecţionare – evaluare, desfăşurate la nivelul echipelor de performanta; asimilarea şi aplicarea în practică a strategiilor de selecţie, instruire, organizare şi conducere a echipelor în competiţiile sportive.

**7. Rezultatele învățării/**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cunoștințe** | CP4 Înțelegerea impactului feedback-ului asupra procesului de învățare, dezvoltării abilităților motrice și îmbunătățirii performanței  CP6 Identificarea strategiilor de comunicare eficiente pentru a menține un nivel ridicat de motivație în echipe și grupuri sportive.  CP9 Întelegerea principiilor fundamentale ale dezvoltării psihomotorii prin aplicarea metodelor de coordonare și integrare a activităților educaționale/sportive/manageriale într-un mediu interdisciplinar. |
| **Abilități** | CP4 Dezvoltarea capacității de a oferi feedback specific și adaptat nivelului de performanță al fiecărui elev sau sportiv.  CP4 Utilizează și aplică instrumente de evaluare pentru a oferi un feedback precis și relevant.  CP6 Dezvoltarea capacității de a identifica factorii motivaționali individuali ai sportivilor și elevilor.  CP6 Aplicarea tehnicilor de motivare personalizate pentru sportivi de diferite niveluri și vârste.  CP9 Dezvoltarea capacității de a observa și analiza comportamentul elevilor în timpul activităților fizice și sportive.  CP9 Utilizarea tehnologiilor moderne pentru monitorizarea progresului și comportamentului elevilor |
| **Responsabilitate și autonomie** | CP4 Asumarea responsabilității pentru utilizarea unui feedback obiectiv și motivant în procesul educațional și sportiv.  CP4 Dezvoltarea inițiativei pentru integrarea tehnologiilor moderne în oferirea unui feedback instantaneu și personalizat.  CP6 Crearea și menținerea unui climat de antrenament și competiție care stimulează angajamentul și perseverența.  CP6 Implementarea strategiilor de motivare bazate pe obiective individualizate și recunoașterea progresului.  CP9 Asumarea responsabilității privind identificarea și managementul comportamentelor adecvate și neadecvate în cadrul activităților sportive.  CP9 Promovarea unei relații deschise și constructive cu elevii pentru a încuraja un comportament pozitiv.  CP9 Adaptarea metodelor de evaluare a comportamentului la nevoile individuale ale elevilor, asigurând echitate și obiectivitate. |

**8. Metode de predare**

Pornindu-se de analiza caracteristicilor de învățare ale studenților și de la nevoile lor specifice, procesul de predare va explora metode de predare atât expozitive (prelegerea, expunerea), cât și conversative-interactive, bazate pe modele de învățare prin descoperire facilitate de explorarea directa și indirectă a realității (experimentul, demonstrația, modelarea), dar și pe metode bazate pe acțiune, precum exercițiul, activitățile practice și rezolvarea de probleme.

În activitatea de predare vor fi utilizate prelegeri, în baza unor prezentări Power Point sau diferite filmulețe care vor fi puse la dispoziția studenților. Fiecare curs va debuta cu recapitularea capitolelor deja parcurse, cu accent asupra noțiunilor parcurse la ultimul curs.

Prezentările utilizează imagini și scheme, astfel încât informațiile prezentate să fie ușor de înțeles și asimilat.

Această disciplină acoperă informații și activități practice menite să-i sprijine pe studenți în eforturile de învățare și de dezvoltare a unor relații optime de colaborare și comunicare într-un climat favorabil învățării prin descoperire.

Se va avea în vedere exersarea abilităților de ascultare activă şi de comunicare asertivă, precum şi a mecanismelor de construcție a feedback-ului, ca modalități de reglare comportamentală în situații diverse și de adaptare a demersului pedagogic la nevoile de învățare ale studenților.

Se va exersa abilitatea de lucru în echipă pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.

**9. Conținuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CURS** | | |
| **Capitolul** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| I | **Baza pregătirii sportive** (Scopul şi obiectivele antrenamentului sportiv, factorii antrenamentului sportiv, clasificarea sporturilor, analiza sistemelor de pregătire). | **2** |
| II | **Principiile pregătirii sportive** (participarea activă, dezvoltarea multilaterală, specializarea, individualizarea, varietatea, modelarea, progresia încărcăturii). | **2** |
| III | **Proiectarea continutului antrenamentului sportiv** (importanţa planificării, cerinţele planificării, tipuri de planuri de pregătire, tipuri de lecţii de antrenament, ciclul zilnic de antrenament); | **2** |
| IV | **Particularităţile ciclurilor de pregătire sportivă** (microciclurile, mezociclurile, macrociclurile). | **2** |
| V | **Strategii de realizare a programelor de pregătire în sportul de performanţă** (periodizarea, supracompensarea psihologică, periodizarea calităţilor bio-motrice, fazele şi caracteristicile planurilor anuale de pregătire, diagrama planurilor anuale, criteriile de realizare ale planurilor anuale); | **2** |
| VI | **Planificarea pe termen lung şi identificarea talentelor** (etapele dezvoltării sportive, pregătirea generală, pregătirea specializată, ciclul olimpic, predicţia performanţei pentru un plan de ciclu olimpic, identificarea tinerilor talente, metode de identificare ale vârfurilor de formă sportivă). | **2** |
| VII | **Strategii de realizare a programelor de dezvoltare a calităţilor bio-motrice** (elaborarea programelor dezvoltate a forţei, vitezei, rezistenţei, capacităţilor coordinative, supleţii, agilităţii). | **2** |
|  | **Total:** | **14** |
| **Bibliografie**   1. Cojanu F., (2024) Strategii de realizare a programelor de pregatire in sportul de performanta – suport de curs 2. Bompa T . (2021) – Periodizarea, Teoria si metodologia antrenamentului, Ed. Lifestyle Publishing, Bucureşti, 3. Cojanu F., (2014) Prescriptii metodologice ale proiectarii jocului de baschet in scoala, Ed. Universitaria Craiova 4. Cojanu F., (2014) Evaluarea in jocul de baschet, Ed. Tiparg, Pitesti 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, Ghiţescu I (2000) – Pregătirea echipelor de performanţă, Ed. Semne, Bucureşti, | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **LABORATOR/ SEMINAR/PROIECT** | | |
| **Nr. crt.** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| 1. | Clasificarea sporturilor, a sistemelor de pregătire (după obiective, structura deprinderilor, intensitatea dominantă a eforturilor, calităţile biomotrice dominante, solicitarea funcţională). | **2** |
| 2. | Principiile şi planificarea in antrenamentul sportiv (planurile anuale de pregatire, macrociclurile, mezociclurile, microciclurile, planurile de antrenament). | **2** |
| 3. | Particularitatile planurilor anuale de pregatire (periodizarea, supracompensarea psihologică, periodizarea calităţilor bio-motrice, fazele şi 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 şi cele individuale, cu exemplificari); | **2** |
| 5. | Aspectele practice ale planificarii pe termen lung şi identificarea talentelor (etapele dezvoltării sportive, pregătirea generală, pregătirea specializată, ciclul olimpic, predicţia performanţei 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 calităţilor bio-motrice (elaborarea programelor dezvoltate a forţei, vitezei, rezistenţei, capacităţilor coordinative, supleţii, agilităţii-aplicatii practice). | **2** |
| 7. | Aplicaţii practice ale programelor de dezvoltare a calităţilor bio-motrice în baschet, handbal, fotbal, volei, atletism, înot, schi, hochei, tenis de câmp, etc. | **2** |
|  | **Total:** | **14** |
| **Bibliografie**   1. Cojanu F., (2024) Strategii de realizare a programelor de pregatire in sportul de performanta – suport de curs 2. Bompa T . (2021) – Periodizarea, Teoria si metodologia antrenamentului, Ed. Lifestyle Publishing, Bucureşti, 3. Cojanu F., (2014) Prescriptii metodologice ale proiectarii jocului de baschet in scoala, Ed. Universitaria Craiova 4. Cojanu F., (2014) Evaluarea in jocul de baschet, Ed. Tiparg, Pitesti 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, Ghiţescu I (2000) – Pregătirea echipelor de performanţă, Ed. Semne, Bucureşti, | | |

**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 orala | 50 |
| 10.5 Seminar/laborator/proiect | Activitate practică:   * Programe de metodica predarii * Arbitraj si notiuni de regulament | Probe de control – evaluare practică | 30 |
| Referat cu tema de casa | Portofoliu | 20 |
| 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 | Titular de curs | Titular de aplicații |
| 26.09.2025 | Cojanu Florin | Cojanu Florin |
|  |  |  |
| Data avizării în departament  29.09.2025 | Director de departament  Mihailescu Liviu  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
|  |  | |
| Data aprobării în Consiliul Facultății  29.09.2025 | Decan  Fleancu Julien Leonard | |