**fișa disciplinei/ PLANIFICARE SI PROGRAMARE IN ANTRENAMNETUL SPORTIV**

**1. Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituția de învățământ superior/ | Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA din București/ |
| 1.2 Facultatea | **Stiinte, Educatie Fizica si Informatica** |
| 1.3 Departamentul | **Educatie Fizica si Sport** |
| 1.4 Domeniul de studii universitare | Stiinta Sportului si Educatiei Fizice |
| 1.5Programul de studii universitare | Performanță în Sport |
| 1.6 Ciclul de studii universitare | Master |
| 1.7 Limba de predare | Romană |
| 1.8 Locația geografică de desfășurare a studiilor | Pitești |

**2. Date despre disciplină**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei | | | **Planificare si programare in antrenamentul sportiv** | | | | | | | |
| 2.2 Titularul/ii activităților de curs/ | | | | | MIHAILESCU Liviu | | | | | |
| 2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect/ | | | | | MIHAILESCU Liviu | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu/ | 2 | 2.5 Semestrul | | II | | 2.6. Tipul de evaluare | E | | 2.7 Statutul disciplinei | Ob |
| 2.8 Categoria formativă/ | | DA | | 2.9 Codul disciplinei/ | | | | B UPB.18.M4.O.04-07 | | |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 2 | | Din care: 3.2 cur | | 1 | 3.3seminar/laborator/proiect | 2 |
| 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/ | | | | | | | 35  35  35 |
| Tutorat | | | | | | | 7 |
| Examinări | | | | | | | 4 |
| Alte activități (dacă există): | | | | | | | 6 |
| 3.7 Total ore studiu individual | | **122** | |
| 3.8 Total ore pe semestru | | **150** | |
| 3.9 Numărul de credite | | **6** | |

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

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum | Acumularea tuturor cunoştinţelor transmise la cursurile programului de licenţă SPM şi a celor ale programului de master PS sem I-III |
| 4.2 de rezultate ale învățării |  |

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

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1 de desfășurare a cursului | Sala de curs, videoproiector |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului/ proiectului/ | Sala de curs, videoproiector |

**6. Obiectiv general**

Formarea competenţelor profesionale în direcţia elaborării documentelor de planificare şi programare a antrenamentului sportiv.

**7. Rezultatele învățării**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Cunoștințe** | * Întelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fizice * Identifică factorii care influențează învățarea în educație fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea * Aplicarea principiilor fundamentale ale organizării instruirii în educația fizică și sport. |  |
| **Abilități** | * Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportului. * Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice sportului. * Utilizarea tehnicilor de comunicare eficientă pentru a motiva elevii în procesul de învățare. * Aplicarea unor strategii diferențiate de predare pentru a sprijini elevii cu ritmuri de învățare diferite. * Crearea unor programe individualizate de antrenament sau instruire pentru maximizarea progresului 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 în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în sport * Adaptarea strategiilor de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora. * Asumarea responsabilității pentru îmbunătățirea continuă a procesului de predare și învățare în educația fizică și sport. * Crearea unui mediu de învățare incluziv și favorabil dezvoltării competențelor fizice și psihomotrice. * Dezvoltarea inițiativei pentru utilizarea tehnologiilor moderne în susținerea procesului educațional sportiv. * 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**

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), 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.

**9. Conținuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CURS** | | |
| **Capitolul** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| 1 | Planificarea/periodizarea pregătirii – evoluţia conceptului | 2 |
| 2 | Principiile şi cerinţele 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 funcţie de specificitatea nivelului de pregătire şi a acalendarului competiţional | 2 |
| 6-7 | Programarea mijloacelor pregătirii în diferitele perioade de pregătire, pe stadii formative: începători/iniţiere; avansaţi; performanţă; înaltă performanţă. | 4 |
|  | **Total:** | **14** |
| **Bibliografie:**  1. MIHĂILESCU L.E., (2024), Planificarea și programarea în antrenamentul sportiv, note de curs, Uz Intern  2.BOMPA, T.O, BUZZICHELLI, C.A.. (2021), Teoria şi metodologia antrenamentului.Periodizarea . Editura Lifestyle Publishing, Bucureşti  3. BOMPA, T.O.,CARRERA M., (2006), Periodizarea antrenamentzului sportive, Edit Tana, Bucureşti  4.COLIBABA EVULEŢ, D; (2007), Praxiologie şi proiectare curriculară în educaţie fizică şi sport, Edit. Universitaria Craiova  5.DRAGNEA, A.,; TEODORESCU, S, (2002), Teoria Sportului, Edit. FEST, Bucureşti;  6. EPURAN, M, TINIŢA, F., HOLDEVICI, I., (2005), Psihologia sportului, Edit Fest Bucureşti  7. MATVEEV, D.; NOVIKOV, V., (1981), Teoria Educaţiei Fizice şi Sportului, Edit. Sport Turism, Bucureşti;  8. MIHĂILESCU L.N., (2016), Planificare, programare în antrenamentul sportiv, note de curs, Universitatea din Piteşti  9. NICU A., (1998), Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis Bucureşti  10. PLATONOV, V., (2015), Periodizarea antrenamentului sportive, Edit Discobolul, UNEFS Bucureşti | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **LABORATOR/ SEMINAR/PROIECT** | | |
| **Nr. crt.** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| 1 | Seminar organizatoric: prezentarea obiectivelor disciplinei, a competenţelor vizate, distribuirea temelor si a referatelor (on line) | 2 |
| 2 | Elementele de conţinut obligatorii în planificarea/periodizarea antrenementului (on line) | 2 |
| 3-4 | Elaborarea obiecvelor instructiv-educative şi a obiectivelor de performanţă 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 | Modalităţi concrete de programare a unor factori ai antrenementului | 2 |
|  | **Total:** | **14** |
| **Bibliografie:**  1. MIHĂILESCU L.E., (2024), Planificarea și programarea în antrenamentul sportiv, note de curs, Uz Intern  2. BOMPA, T.O, BUZZICHELLI, C.A.. (2021), Teoria şi metodologia antrenamentului.Periodizarea . Editura Lifestyle Publishing, Bucureşti  3. BOMPA, T.O.,CARRERA M., (2006), Periodizarea antrenamentzului sportive, Edit Tana, Bucureşti  4.COLIBABA EVULEŢ, D; (2007), Praxiologie şi proiectare curriculară în educaţie fizică şi sport, Edit. Universitaria Craiova  5.DRAGNEA, A.,; TEODORESCU, S, (2002), Teoria Sportului, Edit. FEST, Bucureşti;  6. EPURAN, M, TINIŢA, F., HOLDEVICI, I., (2005), Psihologia sportului, Edit Fest Bucureşti  7. MATVEEV, D.; NOVIKOV, V., (1981), Teoria Educaţiei Fizice şi Sportului, Edit. Sport Turism, Bucureşti;  8. MIHĂILESCU L.N., (2016), Planificare, programare în antrenamentul sportiv, note de curs, Universitatea din Piteşti  9. NICU A., (1998), Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis Bucureşti  10. PLATONOV, V., (2015), Periodizarea antrenamentului sportive, Edit Discobolul, UNEFS 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 şi coerenţa tratării celor 2 subiecte abordabile în manieră explicativ-argumentativă | Examen scris | 50 |
| 10.5 Seminar/laborator/proiect | Activitatea la lucrările de seminar | Practic | 30 |
| 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  27.09.2025 | Titular de curs  MIHAILESCU Liviu | Titular(ii) de aplicații  MIHAILESCU Liviu |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Data avizării în departament  29.09.2025 | Director de departament MIHAILESCU Liviu  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
|  |  | |
| Data aprobării în Consiliul Facultății | Decan FLEANCU Leonard | |

29.09.2025