

FIȘA DISCIPLINEI
PLANIFICAREA ȘI PROGRAMAREA ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV

Anul universitar 2023-2024

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	UNSTPB -CUPIT
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 in invatamantul liceal si postliceal

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					PLANIFICAREA ȘI PROGRAMAREA ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV					
2.2	Titularul activităților de curs					Conf univ dr Mihăilescu Liviu					
2.3	Titularul activităților de laborator					Conf univ dr Mihăilescu Liviu					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	2	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	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								122
Studiul 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
Tutoriat								20
Examinări								6
Alte activități – verificări parțiale								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 competențe	Competențele formate prin curriculum-ul specific disciplinelor de specializare pe ramură de sport și cele manageriale în domeniul antrenamentului sportiv. Capacități de analiză, sinteză, gândire rațională.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială)</p> <p>C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport</p> <p>C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport</p> <p>C5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport</p> <p>C6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</p>
Competențe transversale	

7. Obiectivele disciplinei

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

8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1.	Planificarea/periodizarea pregătirii – evoluția conceptului (on line)	2	- prelegerea - dezbateră - exercițiul de reflecție	Videoproiector Laptop
2	Principiile și cerințele planificării /periodizării (on line)	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	Programarea mijloacelor pregătirii în diferitele perioade de pregătire, pe stadii formative: începători/inițiere; avansați; performanță; înaltă performanță.	4		
<p>Bibliografie minimală</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. BOMPA, T.O. (2002), Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea. Editura Ex Ponto, București 2. BOMPA, T.O., CARRERA M., (2006), Periodizarea antrenamentului sportiv, 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 6. ISSURIN, V., (2001), Periodizarea block. 7. MATVEEV, D.; NOVIKOV, V., 1981 – Teoria Educației Fizice și Sportului, Edit. Sport Turism, București; 8. MIHĂILESCU LILIANA, 2016, Planificare, programare în antrenamentul sportiv, note de curs, Universitatea din Pitești 9. NICU A., 1998,- Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis București 10. PLATONOV, V., 2015 Periodizarea antrenamentului sportiv, Edit Discobolul, UNEFS București 				
8.2. Aplicații – Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Seminar organizatoric: prezentarea obiectivelor disciplinei, a competențelor vizate, distribuirea temelor și 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	Elaborarea obiectivelor instructiv-educative și a obiectivelor de performanță în planificarea /periodizarea anuală pe stadii formative	4		

4	Elaborarea unor planificări/periodizări pentru un anumit nivel de pregătire, pe ramuri de sport	4		
5	Modalități concrete de programare a unor factori ai antrenamentului	2		

Bibliografia minimală este cea indicată la curs

9. 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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea și coerența tratării celor 2 subiecte abordabile în manieră explicativ-argumentativă, primul subiect (30%) și de analiză și interpretare (20%), al doilea subiect	Examen scris	50%
10.5 Laborator	<ul style="list-style-type: none"> - participare la activitățile de seminar 10% - activitatea la lucrările de seminar -20% - evaluări periodice/teme de casă -20% 	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%
10.6 Standard minim de performanță			

Data completării
27.09.2023

Titular de curs
conf univ dr Liviu Mihăilescu

Titular de seminar
Conf univ dr Lilviu Mihăilescu

Data aprobării în Consiliul departamentului
29 sept 2023

Director de departament
(prestator)

Director de departament
(beneficiar)