FIŞA DISCIPLINEI

DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CAPACITĂȚII MOTRICE PE RAMURI DE SPORT LA SENIORI II – HANDBAL

*anul universitar **2020 – 2021***

1. Date despre program

1.1	Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea din Piteşti**
1.2	Facultatea	**Științe, Educație Fizică și Informatică**
1.3	Departamentul	**Educație Fizică și Sport**
1.4	Domeniul de studii	**Ştiința Sportului și Educației Fizice**
1.5	Ciclul de studii	**Master**
1.6	Programul de studiu / calificarea	**Performanță în Sport /** Profesor antrenor în învățământul cu program sportiv integrat gimnazial, liceal / antrenor la cluburi sportive, asociații sportive etc.

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei					**Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramuri de sport la seniori II – handbal**					
2.2	Titularul activităţilor de curs					**Prof.univ.dr. Ion Mihăilă**					
2.3	Titularul activităţilor de seminar / laborator					**Prof.univ.dr. Ion Mihăilă**					
2.4	Anul de studii	**II**	2.5	Semestrul	**IV**	2.6	Tipul de evaluare	**Examen**	2.7	Regimul disciplinei	**Opțională**

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe saptămână	**2**	3.2	din care curs	**1**	3.3	S	**1**
3.4	Total ore din planul de înv.	**28**	3.5	din care curs	**14**	3.6	S	**14**
Distribuţia fondului de timp alocat studiului individual								**72 ore**
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe								**20**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren								**20**
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								**30**
Tutorat								
Examinări								
Alte activităţi								**2**

3.7	Total ore studiu individual	**72**
3.8	**Total ore pe semestru**	**100**
3.9	**Număr de credite**	**4**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	
4.2	De competenţe	Capacitatea de documentare, sistematizare, selecţionare, capacitate de concepţie-editare scrisă în stil ştiinţific.

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1	De desfăşurare a cursului	Online
5.2	De desfăşurare a laboratorului	Online

6. Competenţe specifice vizate

Competenţe profesionale	C1. Proiectarea modulară (Sport şi performanţă motrică, Educaţie fizică şi sportivă, Kinetoterapie şi motricitate specială) şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (1 PC) C2. Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar (Sport şi performanţă motrică, Educaţie fizică şi sportivă, Kinetoterapie şi motricitate special (1 PC) C3. Evaluarea creşterii, dezvoltării fizice şi a motricităţii, potrivit cerinţelor şi modelelor specifice / ramură de sport (1 PC) C4. Descrierea, explicarea şi demonstrarea conţinuturilor specifice pe ramură de sport (1 PC)
Competenţe transversale	

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Disciplina are ca obiectiv general însuşirea de către studenţi a sistemului de cunoştinţe privind metodologia dirijării capacității motrice generale și specifice a jocului de handbal, identificarea și utilizarea unor mijloace de acționare menite să ducă la creșterea capacității de performanță, evaluarea capacității de performanță la copii, juniori și seniori.
7.2 Obiectivele specifice	**a) Obiective cognitive** □ 1. Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea adecvată a diferitelor concepte teoretice de bază, a principalelor teorii și orientări specifice disciplinei: identificarea de termeni, relații, procese; perceperea unor relații și conexiuni. □ 2. Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice, metodologice și practice cu privire la dirijarea metodologică a capacității motrice în jocul de handbal. □ 3. Cunoașterea și utilizarea individualizării în jocul de handbal. □ 4. Cunoașterea modului în care se efectuează evaluarea nivelului de pregătire la nivelul echipelor de handbal. **b) Obiective procedurale** □ 1. Corelarea unor cunoștințe curriculare dobândite anterior cu unele probleme legate de dirijarea capacității motrice; □ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: teorii, taxonomii, criterii, etc. **c) Obiective atitudinale** □ 1. Manifestarea unei atitudini pozitive şi responsabile faţă de domeniul ştiinţific / cultivarea unui mediu ştiinţific centrat pe valori şi relaţii democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale şi civice / valorificarea optimă şi creativă a propriului potenţial în activităţile ştiinţifice / implicarea în dezvoltarea instituţională şi în promovarea inovaţiilor ştiinţifice / angajarea în relaţii de parteneriat cu alte persoane / instituţii cu responsabilităţi similare / participarea la propria dezvoltare profesională): ▪ reacţia pozitivă la sugestii, cerinţe, sarcini didactice şi sportive; ▪ implicarea în activităţi ştiinţifice în legătură cu disciplina studiată; ▪ abilitatea de a colabora cu specialiştii din alte domenii.

8. Conţinuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observaţii Resurse folosite
CURS **Master PS / Anul II / Semestrul IV**		- Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea - Conversaţia euristică. - Metode intuitive de video proiecţie – expunere PPT	Calculator, Videoproiector
1. Individualizarea ca principiu și metodă de lucru. Factori determinanți. Conținut. Forme de organizare	2		
2. Atingerea vârfului de formă la competițiile importante. Condiții. Factori care facilitează atingerea vârfului de formă.	2		
3. Modelul de pregătire la nivelul echipelor de handbal seniori.	2		
4. Concepția de joc la nivelul echipelor de handbal seniori.	2		
5. Recuperarea, oboseala, supraantrenarea și dezantrenarea la nivelul echipelor de handbal seniori.	2		
6. Coaching în jocul de handbal. Rolul coach/ului. Modelarea coachingului.	2		
7. Evaluarea nivelului de pregătire și eficacitate la nivelul echiplor de handbal. Înregistrări și statistici.	2		

Bibliografie:
1. Achim Şt., 2002, Planificarea în pregătirea sportivă, Edit. Ex Ponto, Bucureşti.
2. Acsinte Al., Eftene Al., 2000, Handbal de la iniţiere la marea performanţă, Edit. Media, Bacău.
3. Bompa T., 2003, Performanţa în jocurile sportive. Teoria şi metodologia antrenamentului, Edit. Ex Ponto, Bucureşti.
4. Bota I., Macovei B., 1983, Handbal. Antrenamentul portarului, Edit. Sport-Turism, Bucureşti.
5. Bota I., 1984, Handbal. Modele de joc şi pregătire, Edit. Sport-Turism, Bucureşti.
6. Cercel P., 1983, Handbal antrenamentul echipelor masculine, Edit. Sport-Turism, Bucureşti.
7. Dragnea A., Teodorescu Mate Silvia, 2002, Teoria sportului, Edit. FEST, Bucureşti.
8. Ghermănescu I.K., Gogăltan V., Jianu E., Negulescu I., 1983, Teoria şi metodica handbalului, Edit. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti.
9. Mihăilă I., 2004, Handbal. Curs teoretic, Edit. Universităţii din Piteşti, Piteşti.
10. Mihăilă I., 2004, Handbal – Pregătire fizică specifică diferenţiată, Edit. Valinex, Chişinău.
11. Mihăilă I., 2006, Evaluarea în selecţia şi pregătirea handbaliştilor de performanţă, Edit. Universitaria Craiova, Craiova.
12. Mihăilă I., 2006, Handbal. Optimizarea pregătirii fizice specifice la echipele de juniori, Edit. Universitaria Craiova.
13. Mihăilă I., 2006, Handbal curs perfecţionare, Edit. Universităţii din Piteşti.
14. Mihăilă I., 2012, Handbal. Metodica antrenamentului. Curs teoretic, Edit. Universității din Pitești.
15. Mihăilă I., 2013, Handbal. Teoria jocului, Edit. Universității din Pitești.
16. Mihăilă I., Popescu Daniela Corina, 2015, Handbal. Curs teoretic. Pregătire specializată, Edit. Universității din Pitești.
17. Nicu, A. şi colab., 1993, Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis, Bucureşti.
18. Mihăilă I., Popescu Daniela Corina, 2016, Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – handbal. Curs de uz intern, Edit. Universității din Pitești.
19. Popescu Daniela Corina, 2015, Modele pe stadii formative în jocul de handbal. Curs de uz intern. Master: Performanță în Sport.

Pregătire specializată într-o disciplină sportivă, Edit. Universității din Pitești.
20. Popescu Daniela Corina 2007, Handbal. Instruirea în stadiile formative primare, Edit. Universitaria Craiova, Craiova.
21. Popescu Daniela Corina, 2016, Probe și teste pentru evaluarea jucătorilor de handbal. Caiet de lucrări practice – Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – handbal, Edit. Universității din Pitești.
22. Simion Ghe., **Mihăilă I.,** Stănculescu G., **2011,** Antrenament sportiv. Concept sistemic, Edit. Ovidius University Press, Constanța.
23. Sotiriu R., 2000, Handbal. Iniţiere. Performanţă, Bucureşti.
http://www.frh.ro/frh/pdf/RegulamentulJoculuideHandbalIndoorEditiaIulie2016.pdf - Regulamentul jocului de handbal, 1 iulie 2016.

8.2. Aplicaţii: Laborator	Nr. ore	Metode de predare	Observaţii Resurse folosite
Seminar **Master PS / Anul II / Semestrul IV**			
Antrenamentul de forță. Metode și mijloace de realizare	2	Explicația, demonstrația, exerciţiul, lucrul în grup, discuția, dezbaterea, dialogul, conversația euristică, chinograme	În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultelor învățării. Mingi de handbal Materiale auxiliare
Antrenamentul de rezistență. Metode și mijloace de realizare.	2		
Antrenamentul agilității. Metode și programe de realizare.	2		
Antrenamentul capacităților coordinative.	2		
Programe de antrenament pentru perfecționarea tehnicii jocului de atac și apărare	2		
Programe de individualizare pe linii și posturi de joc – linia jucătorilor de la 6 m / linia jucătorilor de la 9 m / portar	2		
Stretching/ul în cadrul antrenamentului echipelor de handbal seniori Circuitul mijloc de pregătire. Modele de pregătire	2		

Bibliografie:
1. Achim Șt., 2002, Planificarea în pregătirea sportivă, Edit. Ex Ponto, Bucureşti.
2. Acsinte Al., Eftene Al., 2000, Handbal de la iniţiere la marea performanţă, Edit. Media, Bacău.
3. Bompa T., 2003, Performanţa în jocurile sportive. Teoria şi metodologia antrenamentului, Edit. Ex Ponto, Bucureşti.
4. Bota I., Macovei B., 1983, Handbal. Antrenamentul portarului, Edit. Sport-Turism, Bucureşti.
5. Bota I., 1984, Handbal. Modele de joc şi pregătire, Edit. Sport-Turism, Bucureşti.
6. Cercel P., 1983, Handbal antrenamentul echipelor masculine, Edit. Sport-Turism, Bucureşti.
7. Dragnea A., Teodorescu Mate Silvia, 2002, Teoria sportului, Edit. FEST, Bucureşti.
8. Ghermănescu I.K., Gogăltan V., Jianu E., Negulescu I., 1983, Teoria şi metodica handbalului, Edit. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti.
9. Mihăilă I., 2004, Handbal. Curs teoretic, Edit. Universității din Pitești, Pitești.
10. Mihăilă I., 2004, Handbal – Pregătire fizică specifică diferenţiată, Edit. Valinex, Chișinău.
11. Mihăilă I., 2006, Evaluarea în selecţia şi pregătirea handbaliştilor de performanţă, Edit. Universitaria Craiova, Craiova.
12. Mihăilă I., 2006, Handbal. Optimizarea pregătirii fizice specifice la echipele de juniori, Edit. Universitaria Craiova.
13. Mihăilă I., 2006, Handbal curs perfecţionare, Edit. Universității din Pitești.
14. Mihăilă I., 2012, Handbal. Metodica antrenamentului. Curs teoretic, Edit. Universității din Pitești.
15. Mihăilă I., 2013, Handbal. Teoria jocului, Edit. Universității din Pitești.
16. Mihăilă I., Popescu Daniela Corina, 2015, Handbal. Curs teoretic. Pregătire specializată, Edit. Universității din Pitești.
17. Nicu, A. şi colab., 1993, Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis, Bucureşti.
18. Mihăilă I., Popescu Daniela Corina, 2016, Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – handbal. Curs de uz intern, Edit. Universității din Pitești.
19. Popescu Daniela Corina, 2015, Modele pe stadii formative în jocul de handbal. Curs de uz intern. Master: Performanță în Sport. Pregătire specializată într-o disciplină sportivă, Edit. Universității din Pitești.
20. Popescu Daniela Corina 2007, Handbal. Instruirea în stadiile formative primare, Edit. Universitaria Craiova, Craiova.
21. Popescu Daniela Corina, 2016, Probe și teste pentru evaluarea jucătorilor de handbal. Caiet de lucrări practice – Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – handbal, Edit. Universității din Pitești.
22. Simion Ghe., **Mihăilă I.,** Stănculescu G., **2011,** Antrenament sportiv. Concept sistemic, Edit. Ovidius University Press, Constanța.
23. Sotiriu R., 2000, Handbal. Iniţiere. Performanţă, Bucureşti.

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunitaţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori din domeniul aferent programului

Corectitudinea şi acurateţea folosirii conceptelor şi teoriilor însuşite la nivelul disciplinei – vor satisface aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice/academice din domeniul ştiinţa sportului şi educaţiei fizice.
Competenţele procedurale şi atitudinale ce vor fi achiziţionate la nivelul disciplinei – vor satisface aşteptările reprezentanţilor asociaţiilor profesionale şi angajatorilor din domeniul învăţământului cu program sportiv integrat (liceal).
NOTĂ: în cadrul programelor de formare continuă a personalului didactic va fi evaluat, periodic, gradul de satisfacţie al reprezentanţilor comunităţii academice şi al angajatorilor faţă de competenţele profesionale şi transversale dobândite de către absolvenţii programului de studiu *Performanţă în Sport.*

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 limbajului de specialitate şi coerenţa tratării subiectelor de examen.	Examen scris	**40 %**
10.5 **Seminar** / Lucrări practice / Tema de casă	• Activitate seminar	Analiza modului de implicare în activitatea de seminar	**20 %**
	• Referat ca temă de casă.	Analiza modului de realizare a referatului	**20 %**
	• Participare la activităţile de seminar.	Notare curentă. Evaluarea participării conştiente şi active din cadrul seminarului	**20 %**
10.6 Standard minim de performanţă	▪ Comunicarea unor informaţii utilizând corect limbajul ştiinţific de specialitate. ▪ Cunoaşterea noţiunilor de bază privind dirijarea metodologică a capacităţii motrice.		

Data completării

Titular de curs,
Prof.univ.dr. Ion Mihăilă

Titular de lucrări practice,
Prof.univ.dr. Ion Mihăilă

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30.09.2020

Director de departament,
(prestator)
Conf.univ.dr. Liviu Mihăilescu

Director de departament,
(beneficiar),
Conf.univ.dr. Liviu Mihăilescu