

**FIȘA DISCIPLINEI**  
Disciplina  
Anul universitar 2018-2019

**1. Date despre program**

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Scoala Doctorală
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și a Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Studii doctorale
1.6	Programul de studii / Calificarea	Doctor în Știința Sportului și a Educației Fizice

**2. Date despre disciplină**

2.1	Denumirea disciplinei	Etică și deontologie universitară								
2.2	Titularul activităților de curs	Prof. Univ. Dr. Pierre Joseph de Hillerin								
2.3	Titularul activităților de laborator	Prof. Univ. Dr. Pierre Joseph de Hillerin								
2.4	Anul de studii	2.5	Semestrul	1	2.6	Tipul de evaluare	ES	2.7	Regimul disciplinei	Ob

**3. Timpul total estimat**

3.1	Număr de ore pe săptămână	3	3.2	din care curs	C1	3.3	laborator	S2
3.4	Total ore din planul de inv.	42	3.5	din care curs	14	3.6	laborator	28
Distribuția fondului de timp								ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								18
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								40
Tutoriat								0
Examinări								10
Alte activități ....								
3.7	Total ore studiu individual			108				
3.8	Total ore pe semestru			200				
3.9	Număr de credite			8				

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

4.1	De curriculum	Experiență în educație fizică, performanță sportivă sau managementul lor
4.2	De competențe	Cunoașterea unei limbi străine

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

5.1	De desfășurare a cursului	Acces la aparatură de prezentare video: Proiector, telecomandă cablu VGA
5.2	De desfășurare a seminarului/laboratorului	Acces la aparatură de prezentare video: Proiector, telecomandă cablu VGA, Acces la biblioteca CDPU

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitate de înțelegere și utilizare a noțiunilor din Etică;</li> <li>• Capacitate de analiză și interpretare a unor situații cu semnificație etică din realitatea universitară;</li> <li>• Abilități de raționare, analiză și evaluare a unor situații de abatere de la morală;</li> <li>• Capacitate de evaluare și adaptare pe baza argumentelor pro și contra;</li> <li>• Deprinderi solide de utilizare a instrumentelor gândirii morale în viața de zi cu zi, discernământ, capacitate de luarea și urmare deciziei, susținerea și argumentarea unei poziții sau decizii în probleme de etică universitară;</li> <li>• Abilități de identificare, evaluare și construcție/deconstrucție a soluțiilor în cazuri de abateri de la etica universitară;</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională</li> <li>• Să participe la proiecte având caracter științific, compatibile cu cerințele integrării în învățământul European și/sau performanța sportive în România.</li> <li>• Să demonstreze preocupare pentru perfecționarea profesională prin antrenarea</li> </ul>

	<p>abilităților de gândire critică</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Să demonstreze implicarea în activități științifice, cum ar fi elaborarea unor articole și studii de specialitate</li> <li>• Să îndeplinească în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților de cercetare în știința sportului și educației fizice</li> </ul>
--	---

### 7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să se familiarizeze cu principalele probleme legate de domeniul eticii aplicate și să cunoască consecințele abaterilor de la etica reglementată în domeniu.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să surprindă corect specificul evoluției caracterului practice al problemelor de etică în domeniul universitar</li> <li>• Să înțeleagă modul de influență al respectării/nerespectării reglementărilor asupra eticii în domeniu asupra evoluției profesionale proprii sau colective</li> </ul>

### 8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Conceptul de etică – istoric, funcție, efecte	2	1.Predare 2.Explicația 3.Descrierea 4.Conversația 5.Problematizarea  În contextul stimulării participării interactive a studenților doctoranzi	
2	Conceptul de deontologie – rolul deontologiei profesionale în învățământul superior și cercetare	2		
3	Baze legale actuale privitor la etica și deontologia universitară	2		
4	Proprietate intelectuală – drepturi, consecințele încălcării dreptului de proprietate intelectuală	2		
5	Abaterile grave de la etica universitară – prevederi legale și consecințe posibile	2		
6	Standarde de comunicare științifică în mediul universitar	2		
7	Modalități de lectură a materialelor științifice publicate	2		

#### Bibliografie:

LEGE Nr. 1/2011 din 5 ianuarie 2011 Legea educației naționale actualizată 3 aprilie 2018

SECȚIUNEA a 5-a Etica universitară, art. 306 -art.310;

SECȚIUNEA a 7-a Sancțiuni disciplinare, art. 312 – art.317;

SECȚIUNEA a 8-a Sancțiuni referitoare la încălcarea eticii universitare și a bunei conduite în cercetare, art.318 – art.326

Ordinul de ministru nr. 211/19.04.2017 privind aprobarea Regulamentului de organizare și funcționare a Consiliului Național de Etică a Cercetării Științifice, Dezvoltării Tehnologice și Inovării – CNECSDTI, precum și a componenței nominale a acestuia – (OM 211/2017). La <http://cne.ancs.ro/wp-content/uploads/cne/2017/om-nr211-19-04-2017cnecsdti-mo287.pdf>

Asociația Americană de Psihologie (Washington), 2013, Manual de publicare al Asociației Americane de Psihologie/ Asociația Americană de Psihologie. Ed. A 6-a- București, Rentrop & Straton

Florea, Sonia, 2016, Plagiatul și încălcarea dreptului de autor. La

<https://www.juridice.ro/467536/plagiatul-si-incalcarea-drepturilor-de-autor.html>

Graff,G., Birkenstein, Cathy, 2015, Manual pentru scrierea academică – Eispun/Eu spun. Pitești, Paralela 45

Neacșu, I., Manasia, Loredana, Chicioeanu, Teodora, 2016, Elaborarea lucrărilor de licență, disertație și grad didactic I -Ghid Științific și metodologic. Pitești, Paralela 45

8.2. Aplicații – Seminar		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Prezentarea contextului legat de etica universitară	2	1.Descrierea 2.Explicația 3.Analiza de text 4.Analiza rapoartelor realizate de către doctoranzi din	
2	Analiza prevederilor legale în funcțiune privitoare la etica universitară	2		
3	Prevederi legale privitoare la abaterile grave de la etica universitară	2		
4	Analiza consecințelor de scrută și lungă durată a existenței abaterilor grave de la etica universitară în	2		

	propriile lucrări.		perspectiva eticii universitare
5	Modurile evitare a apariției de abateri grave în lucrările publicate și teza de doctorat	2	
6	Construcția „curată” a unei comunicări cu caracter științific.	2	
7	Exercițiul „De unde știu?” în structurarea materialelor pentru o comunicare științifică	2	
8	Prezentarea și exersarea utilizării standardului APA în comunicarea academică	2	
9	Tehnica „Ei spun – Eu spun” în scrierea lucrărilor științifice, rapoartelor din parcursul studiilor doctorale, tezei de doctorat.	2	
10	Lectura critică, în comun, a unor exemple din comunicările personale ale doctoranzilor - 1	2	
11	Lectura critică, în comun, a unor exemple din comunicările personale ale doctoranzilor - 2	2	
12	Lectura critică, în comun, a unor exemple din comunicările personale ale doctoranzilor - 3	2	
13	Elemente obligatorii în activitatea de cercetare pentru evitarea abaterilor de la lege	2	
14	Cerințe speciale ale editorilor de publicații științifice de prestigiu	2	

## Bibliografie:

1. Codul de etică al Universității București. la <http://www.unibuc.ro/wp-content/uploads/sites/7/2018/06/Codul-de-Etica-al-Universitatii-din-Bucuresti.pdf>
2. Codul de etică și deontologie universitară al Universității Babeș-Bolyai. La [https://www.ubbcluj.ro/ro/despre/organizare/files/etica/Codul\\_Etic\\_al\\_UBB.pdf](https://www.ubbcluj.ro/ro/despre/organizare/files/etica/Codul_Etic_al_UBB.pdf)
3. UNARTE, f.a., Codul de etică universitară. La [http://www.unarte.org/resdoc/regulamente\\_pdf\\_ro\\_100.pdf](http://www.unarte.org/resdoc/regulamente_pdf_ro_100.pdf)
4. Portal legislativ, 2016, LEGE nr. 206 din 27 mai 2004(\*actualizată\*)privind buna conduită în cercetarea științifică, dezvoltarea tehnologică și inovare(actualizată până la data de 28 ianuarie 2016\*). La <http://legislatie.just.ro/Public/DetaliiDocument/52457>
5. Parlamentul României, 1996, LEGE Nr. 8 din 14 martie 1996 privind dreptul de autor și drepturile conexe. MONITORUL OFICIAL NR. 60 din 26 martie 1996
6. European Commission, 2005, Carta Europeană a Cercetătorilor și Codul de Conduită pentru recrutarea cercetătorilor, la <http://cne.ancs.ro/wp-content/uploads/cne/2017/12/CartaCercetatorului.pdf>
7. Dumitru,S., & colab., 2017, PRINCIPII SI PROCEDEE DE IDENTIFICARE A PLAGIATULUI. La [https://www.researchgate.net/publication/315378100\\_Principii\\_si\\_procedee\\_de\\_identificare\\_a\\_plagiaturii\\_2017](https://www.researchgate.net/publication/315378100_Principii_si_procedee_de_identificare_a_plagiaturii_2017)
8. ALLEA, 2017, The European Code of Conduct for Research Integrity - REVISED EDITION. ALLEA - All European Academies, Berlin 2017, la [http://cne.ancs.ro/wp-content/uploads/cne/2017/12/ALLEA\\_European-Code-of-Conduct-for-Research-Integrity\\_2017.pdf](http://cne.ancs.ro/wp-content/uploads/cne/2017/12/ALLEA_European-Code-of-Conduct-for-Research-Integrity_2017.pdf)

9. **Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori din domeniul aferent programului**


- Pentru schițarea conținutului cursurilor și seminariilor titularul disciplinei a făcut observații asupra evoluției pe termen lung, în țară și străinătate, a consecințelor abaterilor de la etica universitară precum și evoluția legislative sau reglementatoare a domeniului eticii universitare sau de cercetare.
- Titularul a urmărit, în timp, și nivelul de respectare a legilor ce reglementează dreptul de proprietate intelectuală în România, în Uniunea Europeană ca și în alte state cu activitate universitară și/sau de cercetare de vârf.

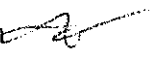
## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	1.Prezența activă (fizică sau prin comunicare electronică)	Notarea firecării activității și analiza corectitudinii	20%

	2. Prezentarea unor materiale proprii spre dezbateri colective	utilizării surselor bibliografice în redactarea unei părți a primului raport solicitat de îndrumătorul fiecărui student doctorand	50%
	3. Participare la realizarea unui curs interactiv real		30%
10.5 Seminar	1. Prezența activă (fizică sau prin comunicare electronică)	Notarea fiecărei activități	40%
	2. Prezentarea unor materiale proprii spre dezbateri colective		30%
	3. Participare la realizarea unui seminar interactiv real		30%
10.6 Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea legislației privitoare la etica universitară și a abaterilor grave</li> <li>• Cunoașterea consecințelor legale și a celor informale în cazul abaterilor grave de la etica academică și de cercetare pe plan național și internațional</li> <li>• Realizarea unei medii aritmetice a celor două note (curs și seminar) de minimum 8 (opt) cu condiția ca fiecare notă parțială să fie peste 7</li> </ul>		

Data completării 10 09 2018

Titular de curs Pierre Joseph de Hillerin 

Titular de seminar Pierre Joseph de Hillerin 

Data aprobării în Consiliul Școlii doctorale Sept. 2018

Director de școală doctorală Liliana Niculina Mihăilescu 

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**MANAGEMENTUL PROIECTULUI DE CERCETARE ȘTIINȚIFICĂ**

*Anul universitar 2018-2019*

**1. Date despre program**

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Școala doctorală
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Doctorat
1.6	Programul de studii / Calificarea	Doctor în ȘSEF

**2. Date despre disciplină**

2.1	Denumirea disciplinei	MANAGEMENTUL PROIECTULUI DE CERCETARE ȘTIINȚIFICĂ									
2.2	Titularul activităților de curs	Prof univ dr MIHĂILESCU NICOLAE									
2.3	Titularul activităților de laborator	Prof univ dr MIHĂILESCU NICOLAE									
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	1	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	O

**3. Timpul total estimat**

3.1	Număr de ore pe săptămână	4	3.2	din care curs	2	3.3	laborator	2
3.4	Total ore din planul de inv.	56	3.5	din care curs	28	3.6	laborator	28
Distribuția fondului de timp								144
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								44
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								35
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								65
Tutoriat								-
Examinări								2
Alte activități .....								-
3.7	Total ore studiu individual			144				
3.8	Total ore pe semestru			200				
3.9	Număr de credite			8				

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

4.1	De curriculum	Achiziții privind cercetarea științifică și managementul proiectelor dobândite pe parcursul studiilor universitare de licență și master
4.2	De competențe	Capacitatea de gândire critică, analitică, constructivă necesară înțelegerii problematiceilor managementului proiectelor și cercetării științifice și aplicării acestora în conducerea proiectelor de cercetare științifică solicitate de școala doctorală

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

5.1	De desfășurare a cursului	Sală de curs cu videoproiector
5.2	De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală seminar cu videoproiector, retroproiector, tablă, marker

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	<p>CP1. Acumularea de cunoștințe în legătură managementul proiectelor de cercetare științifică</p> <p>CP2. Dezvoltarea capacității de identificare, formulare și soluționare. Înțelegerea și utilizarea terminologiei speci de probleme de cercetare în domeniul ȘSEF</p> <p>CP3. Stăpânirea sistemului metodelor și tehnicilor legate de cercetarea științifică și managementul în domeniul ȘSEF</p> <p>CP4. Abilitatea de a aplica în viziune contingentă cunoștințele acumulate în legătură cu managementul proiectelor de cercetare științifică</p> <p>CP5. Înțelegerea principiilor, valorilor și normelor eticii și deontologiei cercetării științifice și dezvoltarea capacității de aplicare a acestora în domeniul ȘSEF</p> <p>CP6. Capacitatea de reflexie critică și constructivă privind transferul de informații și rezolvarea constructivă de probleme în legătură cu managementul proiectelor de cercetare științifică în domeniul ȘSEF</p>
-------------------------	--

Competențe transversale	<p>CT1. Competențe de comunicare, scrisă și orală, în legătură cu managementul proiectelor de cercetare științifică în domeniu SSEF</p> <p>CT2 Utilizarea tehnologiei informației și comunicării în legătură cu procesele specifice managementului proiectelor de cercetare științifică din domeniul SSEF</p> <p>CT3. Capacitatea de a dezvolta abilități de interrelaționare în cadrul lucrului în echipele de cercetare științifică</p> <p>CT4 Capacitatea de a cunoaște și a utiliza elemente privind legislația specifică proiectelor de cercetare științifică și managementul acestora.</p> <p>CT5. Exprimarea capacității antreprenoriale în managementul proiectelor de cercetare științifică</p>
-------------------------	--

### 7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Aprofundarea cunoașterii și exprimarea competențelor specifice managementului proiectelor de cercetare științifică din domeniul SSEF.
7.2 Obiectivele specifice	<p>a) obiective cognitive</p> <p>1.Cunoașterea și înțelegerea conceptelor specifice managementului proiectelor de cercetare științifică.</p> <p>2.Cunoașterea viziunii, orientărilor și instrumentelor moderne în legătură cu procesele de conducere științifică a proiectelor de cercetare în domeniul SSEF</p> <p>3.Dezvoltarea capacității de gândire critică în conducerea proiectelor de cercetare științific în domeniul SSEF</p> <p>b) obiective procedurale</p> <p>1.Dezvoltarea capacității de inovare și creativitate în implementarea instrumentelor managementului modern al proiectelor de cercetare științifică</p> <p>2.Formarea abilităților de utilizarea a instrumentelor managementului științific în conducerea proceselor specifice proiectelor de cercetare științifică în domeniul SSEF.</p> <p>Obiective atitudinale</p> <p>1. Formarea unei atitudini angajative privind utilizarea conceptelor managementului modern în conducerea proceselor specifice cercetării științifice în domeniul SSEF.</p> <p>2. Crearea unei viziuni orientate spre eficiență și eficacitate în managementul proiectelor de cercetare științifică în domeniul SSEF</p>

### 8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Știința sportului și educației fizice – domeniu fundamental de cercetare	2	Prelegerea Dezbaterea Exercițiul de reflecție	Calculator, stick,videoprojector, retroprojector, folii, ecran, tablă, marker
2	Cercetare, cercetare științific, cercetare științifică în domeniul Știința sportului și educației fizice (SSEF)	2		
3	Managementul prin proiecte și managementul proiectelor de cercetare științifică în domeniul SSEF	4		
4	Concepte și instrumente specifice managementului modern utilizate în conducerea proiectelor de cercetare științifică.- funcțiile manageriale, sistemul de management, viziunea sistemică, strategică și contingentă	4		
5	Resursele conducerii și gestionarea acestora în cadrul managementului proiectelor de cercetare științifică domeniului	2		
6	Sistemul metodelor și tehnicilor de cercetare utilizate în cadrul proiectelor de cercetare specifice domeniului.Rolul, locul și posibilitățile de gestionare a instrumentelor statistico-matematice	4		
7	Metode de management utilizabile în organizarea și conducerea proiectelor și în realizarea cercetării științifice specifice domeniului	2		
8	Organizarea proiectelor de cercetare științifică în domeniul SSEF-ipoteze, scop, obiective, activități asociate obiectivelor, termene, etape, etc.	2		
9	Bugetul de venituri și cheltuieli al proiectelor de cercetare științifică-bugetul de venituri și cheltuieli; modalități de determinare a bugetului și de angajare, gestionare și decontare de cheltuieli.	2		

10	Valorificarea rezultatelor proiectelor de cercetare științifică – modalități de realizare și gestionare	2		
<b>Bibliografie</b>				
<p>1. Academia Română, Institutul de lingvistică, Iogu - Iordan-Al. Rosetti, 2009, DEX- Dicționarul explicativ al limbii române, Editura Univers Enciclopedic Golf, București</p> <p>2. Bocoș, M., 2007, Teoria și practica cercetării pedagogice, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj - Napoca</p> <p>3. Epuran, M., 2005, Metodologia cercetării activității corporale, Exerciții Fizice, Sport, Fitness, Ediția a 2-a, Editura FEST, București</p> <p>4. Chelcea, S., 2006, Metodologia cercetării sociologice, Metode cantitative și calitative, Editura Economică, București</p> <p>5. Gagea, A., 2010, Tratat de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Discobolul, București</p> <p>6. Lador I.I., Mihăilescu N., 2008, Concepte specifice managementului modern în organizațiile sportive, Editura Universitatea din Pitești</p> <p>7. Mihăilescu, N., 2006, Management, marketing, legislație în activitatea sportivă, Editura Universitatea din Pitești</p> <p>8. Mihăilescu, N., 2008, Organizare și conducere în structurile sportului, Editura Universitatea din Pitești</p> <p>9. Mocanu, M., Shuster, c., 2001, Managementul proiectelor: Calea spre creșterea competitivității, Editura ALL BECK, București</p> <p>10. Nicolescu, O., Verboncu, I., 2006, Metodologii manageriale, Cap 3- Sistemul metodologic - managerial, Editura Tribuna Economică, București</p> <p>11. Nicu, A., coord., 2002, Enciclopedia Educației fizice și sportului din România, volumul IV – Dicționar descriptiv și explicativ de noțiuni și termeni, Editura Aramis, București</p> <p>12. Rădulescu, St. M., 2011, Metodologia cercetării științifice, Elaborarea lucrărilor de licență, masterat, doctorat, Ediția a II a revizuită și adăugită, Editura didactică și pedagogică, R., A., București</p> <p>13. Thomas, R.J., Nelson, K., J., 1996/1997, Metodologia cercetării în activitatea fizică, traducere, în colecția Sportul de Performanță (SDP), nr. 375-377/1996 și 386-389/1997, Editor, CCPS, București</p>				
<b>8.2. Aplicații – Laborator</b>		<b>Nr. ore</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații Resurse folosite</b>
1	Cercetare, cercetare științifică în domeniul ȘSEF	2	Dezbateri Lucru în grup Exerciții de reflecție tematice Prezentări și dezbateri de referate	Videoproiector Tablă cu marker Fișe didactice Referate
2	Managementul prin proiect și managementul proiectului în domeniul ȘSEF	2		
3	Instrumente și concepte moderne utilizate în conducerea proceselor din cadrul proiectelor de cercetare științifică din domeniul ȘSEF	4		
4	Viziunea sistemică asupra managementului prin proiecte ca amethodă generală. Proiectul de cercetare ca modalitate de organizare și instrument de conducere a cercetării științifice în domeniul ȘSEF	2		
5	Sistemul metodelor utilizate în cadrul proiectelor de cercetare științifică și a managementului acestora	4		
6	Metode de cercetare și modalitățile de gestionare a acestora. Analiza statistico-matematică în contextul prelucrării și interpretării datelor și al formulării rezultatelor cercetării	2		
7	Metode manageriale aplicabile în conducerea proiectelor de cercetare științifică din domeniul ȘSEF	4		
8	Bugetul de venituri și cheltuieli al proiectelor de cercetare științifică:- modalități de determinare a bugetului și de angajare, gestionare și decontare de cheltuieli.	2		
9	Aplicații practice în realizarea bugetului de venituri și cheltuieli al proiectelor de cercetare științifică	4		
9	Cerințe, principii, reguli esențiale în managementul proiectelor de cercetare – sinteza aspectelor dezbătute la seminar	2		
<b>8,3 Bibliografia indicată la curs</b>				

**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori din domeniul aferent programului**

- Corectitudinea însușirii și exactitatea utilizării conceptelor teoretice însușite în cadrul disciplinei „Managementul

proiectelor de cercetare științifică” vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice în domeniul Știința Sportului și Educației fizice.

- Competențele formate prin obiectivele procedurale și atitudinale achiziționate în cadrul disciplinei, vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din sistemul de educație fizică și sport.

### 10 Evaluare

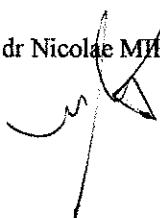
Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	-Calitatea și coerența tratării unui subiect în manieră descriptiv-argumentativă, interpretativă -30% -Calitatea argumentării, interpretării și inovării -20%	Examen scris	50%
10.5 Laborator/seminar	Participarea la ativitățile de seminar-10% Activitatea la seminar -20% Evaluare periodică -20%	-Analiza intervențiilor -Calitatea intervențiilor -Originalitatea intervențiilor	50%
10.6 Standard minim de performanță	Achiziționare cel puțin a competențelor CP1, CP2 , CP3,CP5, CT1, CT2, CT4		

Data completării

24.09.2018

Titular de curs

prof univ dr Nicolae MIHĂILESCU



Titular de seminar

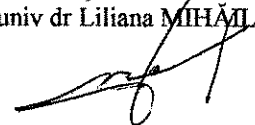
prof univ dr Nicolae MIHĂILESCU



Data aprobării  
în Consiliul Școlii Doctorale

24.10.2018

Director Școală doctorală  
prof univ dr Liliana MIHĂILESCU





**FIȘA DISCIPLINEI**  
**TENDINȚE ȘI ORIENTĂRI METODOLOGICE MODERNE ÎN ȘTIINȚA SPORTULUI**

*Anul universitar 2018-2019*

**1. Date despre program**

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Școala doctorală
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și a Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Doctorat
1.6	Programul de studii / Calificarea	Doctor în domeniul Știința sportului și educației fizice

**2. Date despre disciplină**

2.1	Denumirea disciplinei		
2.2	Titularul activităților de curs		Prof univ.dr. LILIANA MIHĂILESCU
2.3	Titularul activităților de laborator		Prof univ.dr. LILIANA MIHĂILESCU
2.4	Anul de studii	I	2.5 Semestrul
			1
	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei
			O

**3. Timpul total estimat**

3.1	Număr de ore pe săptămână	4	3.2	din care curs	2	3.3	laborator	2
3.4	Total ore din planul de inv.	56	3.5	din care curs	28	3.6	laborator	28
Distribuția fondului de timp								144
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								35
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								55
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								44
Tutoriat								10
Examinări								2
Alte activități .....								-
3.7	Total ore studiu individual				144			
3.8	Total ore pe semestru				200			
3.9	Număr de credite				8			

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

4.1	De curriculum	Cunoștințe minimale de teoria și metodică antrenamentului sportiv, dobândite în studiile de licență. Achiziții privind teoria și metodică antrenamentului sportiv, dobândite în studiile de licență, dobândite pe parcursul studiilor universitare de licență și master
4.2	De competențe	Abilitatea de analiză, sinteză, gândire logică, rațională, constructivă și creativă necesară înțelegerii problematicei a tendințelor și orientărilor moderne și aplicării acestora în posibilele proiecte de cercetare în sfera antrenamentului sportiv.

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

5.1	De desfășurare a cursului	Videoproiector în sala de curs; internet wireless
5.2	De desfășurare a seminarului/laboratorului	Videoproiector în sala de seminar; internet wireless

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	<p><b>CPD1.</b> Cunoștințe avansate în sfera conceptului de antrenament și a conceptelor circumscrise acestuia</p> <p><b>CPD2.</b> Capacitatea de identificare, formulare, explicare, interpretare și soluționare a conceptelor moderne legate de antrenamentul sportiv</p> <p><b>CPD5.</b> Abilități de documentare, elaborare și valorificare a lucrărilor științifice;</p> <p><b>CPD6.</b> Abilități lingvistice la nivel academic în limbi de circulație internațională necesare documentării și elaborării de lucrări științifice;</p> <p><b>CPD7.</b> Înțelegerea și capacitatea de aplicare a principiilor și valorilor eticii și deontologiei cercetării științifice în domeniul știința sportului și educației fizice.</p>
-------------------------	---

Competențe transversale	<p><b>CTD1.</b> Competențe de comunicare, scrisă și orală, în domeniul ȘSEF;</p> <p><b>CTD2.</b> Competențe lingvistice avansate în limbi de circulație internațională; în vederea documentării și valorificării acestora în produsele realizate pentru rezolvarea temelor de seminar</p> <p><b>CTD3.</b> Utilizarea tehnologiei informației și comunicării;</p> <p><b>CTD4.</b> Abilități de interrelaționare și de lucru în echipă pentru rezolvarea problematicei seminariilor.</p>
-------------------------	--

### 7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Aprofundarea cunoașterii și exprimarea competențelor specifice privind procesul instructiv educativ specific domeniului și nevoia imperioasă de modernizare continuă a acestuia.
7.2 Obiectivele specifice	<p><b>a). Obiective cognitive</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aprofundarea cunoștințelor cu privire la diferitele concepte teoretice de bază, a principalelor teorii și orientări specifice domeniului metodologie;</li> <li>2. Operarea cu conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv în general și ale metodicii de antrenament în particular;</li> <li>3. Cunoașterea, interpretarea și aplicare diferitelor concepte, teorii, metode, mijloace, tehnici de pregătire moderne în procesul didactic specific educației fizice, antrenamentului și kinetoterapiei;</li> <li>5. Cunoașterea rolurilor specialistului în optimizarea permanentă a metodologiei de predare- învățare evaluare</li> </ol> <p><b>b). Obiective procedurale</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Corelarea unor cunoștințe dobândite anterior cu tendințele și orientările moderne ale în plan metodologic;</li> <li>2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a orientărilor moderne pe multiple planuri: proiectare, periodizare, strategie didactică, (modernizarea metodelor, mijloacelor, aparatelor și instalațiilor folosite în domeniu) refacere și recuperare, evaluare etc.</li> </ol> <p><b>c). Obiective atitudinale</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Formarea unei atitudini corecte și responsabile cu privire la rolul specialiștilor domeniului și respectarea normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice</li> <li>2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.</li> <li>3. Crearea unei viziuni orientate spre eficiență și eficacitate în metodologia didactică</li> </ol>

### 8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Prezentarea generală a cursului –obiective, cunoștințe, competențe, cerințe evaluare	2	- prelegerea - dezbateră - exercițiul de reflecție	Calculatorul videoprojectorul, power –point-ul
2	Conceptele de tendință, orientare și metodologie, în contextul domeniului știința sportului și educației fizice	2		
3	Autonomia managerului (profesor, profesor antrenor, kinetoterapeut și altor specialiști implicați în team-ul din sportul de performanță) în cadrul activităților specifice: educație fizică școlară, antrenament sportiv, kinetoterapie	4		
4	Orientări moderne în proiectarea didactică, în periodizarea antrenamentului și a refacerii recuperării	2		
5	Orientări ale conceptului de formă sportivă/ platou de formă sportivă în sportul de înaltă performanță Forma sportivă – abordare modernă la nivelul stadiului formativ – performanță	4		
6	Contribuția, impactul și efectele dezvoltării cercetării științifice aplicative în direcția producerii de obiecte, instalații tehnologii de pregătire refacere, recuperare și evaluare a componentelor pregătirii și refacerii/recuperării	4		
7	Metode, mijloace și tehnici moderne specifice antrenamentului sportiv- metode, mijloace și tehnici de pregătire, de refacere și de evaluare	6		
8	Metode, mijloace și tehnici moderne specifice kinetoterapiei – metode, mijloace, tehnici de recuperare, refacere și de evaluare	4		

#### Bibliografie minimală

1. BRĂȚILĂ, F., 2002, Refacerea după stresul psihofizic. Editura Transport Rutier S.A., București
2. BOMPA, T., 1999, Periodization training for sports, Editura Human Kinetics, USA.
3. BOMPA, T., 2001, Dezvoltarea calităților biomotrice, Editura ExPonto, CNFPA, București.
4. BOMPA, T.O. (2002), Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea. Editura Ex Ponto, București
5. BOMPA, T., 2003, Performanța în jocurile sportive, Editura ExPonto, SNA, București.
6. BOMPA, T., CARRERA, M., 2006, . Periodizarea antrenamentului sportive, Editura TANA, București
7. BOMPA, T., HAFF, G., 2009, . Periodizarea. Teoria și metodologia antrenamentului, Editura AD POINT. București
9. COLIBABA EVULEȚ, D; BOTA, I, 2000 – Jocuri sportive – teorie și metodică, Edit. ALDIN, București;
10. COLIBABA EVULEȚ, D; 2007- Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport. Edit. Universitaria Craiova
- 11 EPURAN, M., 2011, Motricitate și psihism în activitățile corporale. Vol.1, Ediția. a 2-a, revizuită., Editura FEST, București.
- 12 Dicționarul explicativ al limbii române, 2008, Edit. Academia Română, București;
- 13 DRAGNEA, A.; TEODORESCU, S, 2002 – Teoria Sportului, Edit. FEST, București;
14. EPURAN, M, HOLDEVICI, I., TONIȚA, F 2005 – Psihologia sportului, Edit Fest București
15. ISSURIN V., 2001, Periodizarea block ,în traducere
- 16.MANNO, R.1996, Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, traducere. MTS, CCPS, SDP, 371-374, București
- 17.MIHĂILESCU LILIANA, 2016, Orientări metodologice moderne în antrenamentul sportiv, note de curs, Universitatea din Pitești
18. NEAGU., N., 2012, Motricitatea Umană Fundamente Psihopedagogice, Editura University Press, Târgu Mureș
19. NEAGU., N., 2012, Teoria și Practica Activității Motrice Umane
20. NICU A., 1998,- Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis București
21. PLATONOV, V.N. (2015). *Periodizarea antrenamentului sportiv*, Editura Discobolul, București
22. ROMAN, GH., BATALI, F.C. (2007), Antrenamentul Sportiv – Teorie și Metodică, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca
23. WEINECK, J., (2005), Antrenamentul total, traducere Editura CCPS, București

8.2. Aplicații – Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Aspecte particulare ale autonomiei în activitățile domeniului: educație fizică școlară, sport de performanță, kinetoterapie	2		
2	Particularitățile vârstei de 6 -10 ani și implicațiile acestora în metodică de antrenament pe ramuri de sport	2		
3	Argumente pro și contra instruirii timpurii în educație fizică și sportul de performanță	2		
4	Argumente pro și contra tratării holistice a pacientului în recuperarea cu mijloace ale kinetoterapiei	2		
5	Modernizarea mijloacelor și a formelor de organizare specifice activităților domeniului	2		
6	Aparate, instalații, tehnologii moderne utilizate într-o ramură de sport sau probă sportivă pentru dezvoltarea calităților/ aptitudinilor motrice (o aptitudine simplă sau combinații de aptitudini la alegere)	4	- dezbateră - exerciții de reflecție - prezentări referate	Fișe bibliografice Referate
7	Prezentarea unor simulatoare utilizate în antrenamentul sportiv — posibilități de utilizare a lor într-o ramură de sport sau probă sportivă	2	- lucrul în grup	
8	Prezentarea unor instrumente, tehnologii, softwuri de măsurare, evaluare, apreciere, monitorizare a pregătirii și refacerii/recuperării	6		
9	Modalități de operaționalizare a periodizării bloc în diferite ramuri de sport și probe sportive	4		
10	Crioterapia, pricipii, tehnici particularități în ramuri de sport și probe sportive	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

- Corectitudinea însușirii și exactitatea utilizării conceptelor teoretice însușite în cadrul disciplinei vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice în domeniul Știința Sportului și Educației fizice.
- Competențele formate prin obiectivele procedurale și atitudinale achiziționate în cadrul disciplinei, vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din învățământ, cercetare, administrație locală, structurile sportului, etc.

## 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 unui subiect abordabil în manieră explicativ-argumentativă, (30%) analiză și interpretare (20%),	Prezentare power-point a temei/subiectului	50%
10.5 Laborator	- activitatea la seminar -20% - evaluări periodice/teme de casă, -30%	Analiza produselor și intervențiilor studentului în activitățile de seminar, modul în care a alcătuit fișele bibliografice pe problematica seminarului, participarea activă la rezolvarea temelor puse în discuție.  Portofoliu	50%
10.6 Standard minim de performanță	Achiziționare cel puțin a competențelor CP1, CP2 , CP3, CTD1, CTD2, CTD3,		

Data completării  
26.09.2018

Titular de curs  
prof.univ dr Liliiana Mihăilescu

Titular de seminar  
prof.univ dr Liliiana Mihăilescu

Data aprobării în Consiliul Școlii doctorale  
01.10.2018

Director Școală doctorală  
prof.univ dr. Liliiana Mihăilescu

## FIȘA DISCIPLINEI

Teoria sistemelor – elemente sistemice în știința sportului și educației fizice,  
anul universitar 2018-2019

## 1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Performanță în sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Doctorat
1.6	Programul de studiu / calificarea	

## 2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei	Teoria sistemelor – elemente sistemice în știința sportului și educației fizice									
2.2	Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr. Simion Gheorghe									
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator	Prof.univ.dr. Simion Gheorghe									
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	O

## 3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	4	3.2	din care curs	2	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	56	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	28
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutorat								20
Examinări								4
Alte activități .....								10
3.7	Total ore studiu individual			94				
3.8	Total ore pe semestru			150				
3.9	Număr de credite			6				

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	
4.2	De competențe	

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Dotare a sălii de curs cu videoproiector
5.2	De desfășurare a laboratorului	Activitate practică în baze sportive

## 6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	CPD1. Cunoștințe avansate în domeniu CPD2. Capacitatea de identificare, formulare și soluționare a problemelor de cercetare în domeniu; CPD3. Stăpânirea metodelor și tehnicilor de cercetare avansată generale și specifice; CPD5. Abilități de documentare, elaborare și valorificare a lucrărilor științifice; CPD7. Înțelegerea și capacitatea de aplicare a principiilor și valorilor eticii și deontologiei cercetării științifice în domeniul știința sportului și educației fizice.
Competențe transversale	CTD1. Competențe de comunicare, scrisă și orală, în domeniul științei; CTD3. Utilizarea tehnologiei informației și comunicării; CTD4. Abilități de interrelaționare și de lucru în echipă.

## 7. Obiectivele disciplinei

7.1	Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea legității existenței conceptului sistemic în domeniul activității de educație fizică și sport.
7.2	Obiectivele specifice	Cunoașterea cerințelor și principiilor conceptului sistemic în instruirea sportivă.

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Fundamente ale teoriei sistemelor	2	
2	Caracteristicile sistemelor	4	Prelegerea Masă rotundă
3	Sistematizarea sistemelor	2	
4	Principiile de funcționare a sistemelor	2	
5	Organizarea sistemelor vii	4	Explicatia Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercițiului reflectiv

6	Particularitățile sistemelor în educație fizică	2		
7	Particularitățile sistemelor în sport	2		
8	Caracterul evolutiv al sistemelor în sport	2		
9	Sistemul în diferite activități sportive	4		
10	Dezvoltarea noțiunii de sisteme în antrenamentul sportiv	4		

**Bibliografie**

1. **Boștină, E.**, (2007) – Handbal – concepte, principii și căi de perfecționare a antrenamentului. Editura Academica Galați.
2. **Bayer, C.**, (1983) – L'enseignement de jeux sportifs collectif, Editura Vigot, Varis.
3. **Bompa, T.**, (2003) – totul despre pregătirea tinerilor campioni, Editura EX Ponto, SNA București.
4. **Bota, C.**, (2000) – Ergofiziologie, Editura Globus, București.
5. **Cârstea, Gh.**, (2000) – Teoria și metodică educației fizice și sportului, Editura Anda, București.
6. **Chelcea, S.**, (2004) – Metodologia cercetării sociologice, Editura Economică, București.
7. **Cometti, G.**, (2007) – Le methodes modernes de musculation, Editura Dijon
8. **Dragnea, Ad.**, (2002) – Teoria Sportului, Editura Fest, București.
9. **Drăgan, I.**, (2002) – Medicina sportivă, Editura Medicina.
10. **Epuran, M.**, (1976) – Evaluarea sistemelor și a proceselor educaționale, Editura Didactică și Pedagogică, București.
11. **Hărghidan, V.**, (2000) – Problematika psihomotricității, Editura Globus, București.
12. **Mihăilescu, L.**, (2003) – Atletism, optimizarea și raționalizarea antrenorului, Editura Universității din Pitești.
13. **Mihăilescu, L., Mihăilescu N.**, (2006) – Atletism în sistem educațional, Editura Universității din Pitești.
14. **Niculescu, M., Mateescu, A., Trăilă, H., Crețu, M.**, (2006) – Bazele metodice și aplicative ale pregătirii musculare. Editura Universitaria, Craiova.
15. **Niculescu, I.**, (2006) – Psihomotricitatea în jocul de volei, Edit. Universitaria, Craiova.
16. **Rață, G., Rață, B., C.**, (2006) – Atletismul în activitatea motrică, Editura Edu Soft, Bacău.
17. **Seve, C.**, (2003) – Preparation aux brevets d'etat d'educateur sportif, Editura Amfora, Paris.
18. **Simion, Gh., Simion I.**, (2006) – Arta pregătirii forței musculare, Editura Universității din Pitești.
19. **Simion, Gh., Stănculescu, G., Mihăilă, I.**, (2011) – Antrenament sportiv, concept sistemic, Editura Ovidius University Press, Constanța.
20. **Șerban, M., Pierre de Hillerin** (1984) – Volei, strategie și tactică, Editura Spert – Turism, București.
21. **Verbășanski, I., V.**, (1992) – Un nou sistem de antrenament în sporturile ciclice, Roma, Școala de Sport.
22. **Weineck, J.**, (1992) – Biologie du sport,, Editura Vigot, Paris.
23. **Weineck, J.**, (2005) – Entrenamiento total, Editorial Paidothelo, Barcelona.
24. **Zaiorski, V., M.**, (2002) – Știința și practica antrenamentului de forță, MTS, INCS, București.

8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Tipologia sistemelor	4	Masă rotundă	
2	Sistematizarea sistemelor	4	Prelegere teoretică	
3	Particularitățile sistemelor în știința sportului și educației fizice	6	Prelegere teoretică	
4	Transferul în cadrul conceptului sistemic în instruirea sportivă	4	Masă rotundă	
5	Caracteristicile sistemului în diferite activități sportive	6	Masă rotundă	
6	Identificarea diferitelor sisteme pe ramuri de sport	4	Prelegere teoretică	

**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori din domeniul aferent programului**

- corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor integrării sociale însușite la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul educației fizice și sportului
- competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului preșcolar, primar, gimnazial, liceal.

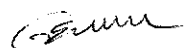
**10. Evaluare**

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 (30%) + un subiect de analiză și interpretare (20%)	oral	50%
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	analiza produselor și intervențiilor doctorandului în activitățile de seminar	oral	20%
	participarea la realizarea și prezentarea referatului (pentru elaborarea căruia se vor folosi cel puțin 20 surse bibliografice)	oral	30%
10.6 Standard minim	intervenția doctorandului în activitățile de la seminar + stăpânirea	competențelor testate prin	

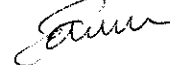
de performanță	sistemul de evaluare anunțat
----------------	------------------------------

Data completării  
10.09.2018

Titular de curs,  
prof.univ.dr. Simion Gheorghe



Titular de seminar / laborator,  
prof.univ.dr. Simion Gheorghe

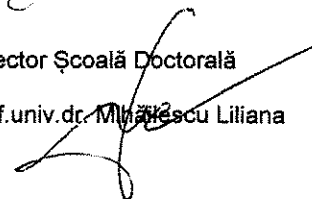


Data aprobării în Consiliul Școlii Doctorale,

14.09.2018

Director Școală Doctorală

prof.univ.dr. Mihaela Mihailescu Liana



## FIȘA DISCIPLINEI

**Supportul biologic al performanței fizice/sportive, anul universitar 2018-2019****1. Date despre program**

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Școala Doctorală	Educație Fizică și Sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Doctorat
1.6	Programul de studii / Calificarea	Studii doctorale/ Doctor în științe

**2. Date despre disciplină**

2.1	Denumirea disciplinei	<b>Supportul biologic al performanței fizice/sportive</b>									
2.2	Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. Luminița Georgescu									
2.3	Titularul activităților de laborator	Prof. univ. dr. Luminița Georgescu									
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	O

**3. Timpul total estimat**

3.1	Număr de ore pe săptămână	4	3.2	din care curs	2	3.3	S	2
3.4	Total ore din planul de inv.	56	3.5	din care curs	28	3.6	S	28
Distribuția fondului de timp								Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								35
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								26
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								23
Tutoriat								6
Examinări								4
Alte activități .....								
3.7	Total ore studiu individual							94
3.8	Total ore pe semestru							150
3.9	Număr de credite							6

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

4.1	De curriculum	Parcurgerea disciplinelor: -
4.2	De competențe	Competențe acumulate la disciplinele: Anatomie, Biomecanică, Fiziologie, Educație pentru sănătate și prim ajutor, Fiziologia efortului fizic, Psihologia sportului, Kineziologie, Evaluare somato-funcțională, Metodici specifice pe ramuri de sport, Teoria antrenamentului sportiv etc

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

5.1	De desfășurare a cursului	Sală dotată cu videoprojector și ecran
5.2	De desfășurare a laboratorului	Laborator testări funcționale

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CPD1. Cunoștințe avansate în domeniu.</li> <li>• CPD2. Capacitatea de identificare, formulare și soluționare a problemelor de cercetare în domeniu.</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CTD1. Competențe de comunicare scrisă și orală în domeniul științei.</li> <li>• CTD4. Abilități de interrelaționare și de lucru în echipă.</li> </ul>

**7. Obiectivele disciplinei**

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disciplina are ca obiectiv general formarea competențelor de analiză și expunere argumentată a modului de maximizare și de individualizare a activității fizice pentru a crește performanța fizică/sportivă.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<p>Doctoranzii trebuie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• să cunoască modul de adaptare a organismului la efortul fizic ;</li> <li>• să analizeze diversele compartimente ale organismului (aparate, sisteme, organe etc.) și să descrie modul lor de integrare, în funcție de activitatea fizică și nivelul de performanță;</li> </ul>



- să proiecteze scenarii anticipative referitoare la anumiți parametri fiziologici ce se modifică prin antrenament specific și activitate fizică/sportivă competițională;
- să descrie modul de selectare, administrare și monitorizare a testelor fiziologice utilizate în vederea evaluării performanței fizice/ sportive.

## 8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Performanța generică și performanțele specifice. Tipuri de performanță, abordarea performanței din punct de vedere antropologic. Semnificații ale performanței în diverse domenii de activitate.	4	Prelegere Dezbateri	Laptop, Videoproiector Suport documentar
2	Relația efort fizic – antrenament – performanță. Bazele fiziologice ale performanței fizice/sportive.	4		
3	Energogeneza efortului fizic. Metabolismul muscular. Randamentul reacțiilor anaerobe și aerobe. Costul energetic al diverselor activități. Relația energie – nutriție – performanța sportivă.	6		
4	Componentele specifice performanței fizice/sportive. Relația antrenament fizic versus antrenament sportiv. Remodelarea morfo-funcțională a organismului.	6		
5	Promovarea stării de sănătate, noțiuni de profilaxie, factori limitativi ai performanței fizice/sportive.	4		
6	Actualități și tendințe moderne de optimizare a performanței fizice/sportive	4		
Bibliografie				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. *** (1999), American College of Sport Medicine, Guidelines of exercise testing and prescription, 5th ed. Philadelphia, Lea/Ferbinger.</li> <li>2. Ardoino J. (1995), La performance et sa mise en spectacle, în <i>Quel Corps?</i>, Critique de la Modernité sportive, Les Editions de la passion :195-203.</li> <li>3. Astrand P.O. (1980), <i>Textbook of work physiology</i>, Mc-Graw-Hill, Book Company, New York.</li> <li>4. Bompa T. (2001), <i>Teoria și metodologia antrenamentului sportiv</i>, Editura Ex Ponto, Constanța.</li> <li>5. Bota C. (2000), <i>Fiziologie</i>, Ed. Globus, București.</li> <li>6. Ciucurel C. (2005), <i>Fiziologie- îndrumar de lucrări practice</i>, Editura Universitaria, Craiova, 2005.</li> <li>7. Ciucurel C. (2005), <i>Fiziologie</i>, Editura Universitaria, Craiova.</li> <li>8. Ciucurel C., Ciucurel M. (2005), Caracteristici ale activităților fizice adaptate ca parte relevantă a demersului de recuperare a persoanelor cu dizabilități, în <i>Buletin Științific, Seria Educație Fizică și Sport</i>, Editura Universității din Pitești, 1(9), vol. II: 140-147.</li> <li>9. Demeter A. (1979), <i>Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului</i>, Ed. Sport-Turism, București.</li> <li>10. Demeter A. (1994), <i>Fiziologia efortului sportiv</i>, în: Drăgan I., <i>Medicină sportivă aplicată</i>, Editura Editis, București.</li> <li>11. Dortier J. F. (1998), <i>Les Sciences humaines - Panorama des connaissances</i>, Sciences Humaines Editions, Auxerre.</li> <li>12. Dragnea A. (1994), <i>Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport</i>, Editura Sport-Turism, București.</li> <li>13. Dragnea A. (1999), <i>Teoria antrenamentului sportiv</i>, Editura Didactică și Pedagogică, București.</li> <li>14. Dragnea A., Bota Aura (1999), <i>Teoria activităților motrice</i>, Editura Didactică și Pedagogică, București.</li> <li>15. Drăgan I. (1996), <i>Medicina sportivă aplicată</i>, Ed. Editis, București.</li> <li>16. Drăgan I. (1996), <i>Practica medicinei sportive</i>, Ed. Medicală, București.</li> <li>17. Drăgan I. (2002), <i>Medicină sportivă</i>, Editura Medicală, București.</li> <li>18. Eclache J. P. (1980), <i>Entraînement physique et sportif</i>, <i>Medecin du Sport</i>, Paris, 3: 56-63.</li> <li>19. Epuran M. (2005), <i>Metodologia cercetării activităților corporale</i>, Editura Fest, București.</li> <li>20. Gagea A. (1982), <i>Parametrii de antrenament</i>, în Avramoff E., Răceanu Theodora, <i>Fiziologia și Biochimia sportului – culegere de texte</i>, Ed. IEFS, București.</li> <li>21. Georgescu L. (2006), <i>Prim ajutor și traumatologie sportivă aplicată</i>, Editura Universitaria, Craiova.</li> <li>22. Grabowski Tortora (2003), <i>Principles of Anatomy and Physiology</i>, Tenth Edition, John Wiley &amp; Sons, Inc., Hoboken, NJ.</li> <li>23. Guyton A.G. (1996), <i>Fiziologie</i>, Ediția a V-a (traducere dr. Cârmaciu R.), Ed. Medicală, București.</li> <li>24. Hăulică I. (1996), <i>Fiziologie</i>, Ed. Medicală, București.</li> <li>25. Horghidan V. (2000), <i>Psihomotricitatea</i>, ANEFS, București.</li> <li>26. Hutzler Y. (1990), <i>The concept of empowerment in rehabilitative sports</i>. In: Doll-Tepper G., Dahms C., Doll B, Selzam Hv (Eds), <i>Adapted physical activity: an interdisciplinary approach</i> :43-51, Berlin: Springer-Verlag.</li> <li>27. Huxley H. E., Simmons R. M., Faruqi A. R., Kress M., Bordas J., Koch M. H. J. (1981), Millisecond time-resolved changes in x-ray reflections from contracting muscle during rapid mechanical transients, recorded using synchrotron radiation, <i>Proc. Natl. Acad. Sci. USA</i> 78: 2297-2301.</li> <li>28. Lamb D. R. (1995), <i>Basis principles for improving sport performance</i>, <i>Sport Science Exchange</i>, Gatorade Sport Science Institute vol. 8 (2).</li> <li>29. Liotard Ph. (2000), <i>Anthropologie de la performance</i>, Ed. Université Montpellier.</li> <li>30. Manno R. (1992), <i>Les bases de l'entraînement sportif</i>, Ed. Revue E.P.S., Paris.</li> <li>31. Mondenard J. P. (1987), <i>Drogues et dopages, Quel Corps ?- Chiron</i>, Paris.</li> <li>32. Niculescu M., Georgescu L., Marinescu A. (2006), <i>Condiția fizică și starea de sănătate</i>, Editura Universitaria,</li> </ol>				

Craiova, ISBN: 978-973-942-465-5.

33. Sherrill C., & DePauw, K.P. (1997), Adapted Physical Activity, in Massengale, J.D., & Swanson, R.A., (Eds.), (1997). The History of Exercise and Sport Science, Champaign: Human Kinetics Publishers.
34. Thomas L. V., (2000), L'ethnologie, mystifications et démythifications, în Châtelet F., La Philosophie des sciences sociales, vol. VII (de 1860 à nos jours), Ed. Hachette, Paris.
35. Tudos S. (2000), Criterii psihologice în fundamentarea și structurarea pregătirii sportive, Ed. Paideia, București.

8.2. Aplicații – Seminar		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Metode de screening folosite în practică: examinarea fizică preparticipatorie pentru identificarea stărilor care ar putea afecta siguranța și participarea efectivă în activitățile fizice organizate. Indicații și contraindicații de efort.	4	Studiul de caz Exercițiul Dezbaterea	Suport documentar.
2	Metode de profilaxie utilizabile în activitatea fizică/sportivă. Relația sport-sănătate-fitness-performanță	4		
3	Conceptul de prescriere a efortului fizic. Metode de testare și evaluare a răspunsului organismului la efort: niveluri de fitness cardio-respirator.	4		
4	Bazele anatomice și fiziologice ale selecției în activitatea fizică/sportivă. Semnificația testelor de evaluare clinică și paraclinică pentru predicția performanței. Relația criteriu-predictor.	4		
5	Refacerea organismului după efort fizic. Metode de reabilitare în funcție de patologie specifică. Relația efort fizic – performanță – aplicații clinice.	4		
6	Noțiuni de patologie specifică. Prezentare de cazuri clinice.	4		
7	Tendențe moderne de optimizare a performanței fizice/sportive.	4		

#### Bibliografie

1. \*\*\* (1999), American College of Sport Medicine, Guidelines of exercise testing and prescription, 5th ed. Philadelphia, Lea/Ferbinger.
2. Ardoino J. (1995), La performance et sa mise en spectacle, în Quel Corps?, Critique de la Modernité sportive, Les Editions de la passion :195-203.
3. Astrand P.O. (1980), Textbook of work physiology, Mc-Graw-Hill, Book Company, New York.
4. Bompa T. (2001), Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, Editura Ex Ponto, Constanța.
5. Bota C. (2000), Fiziologie, Ed. Globus, București.
6. Ciucurel C. (2005), Fiziologie- Îndrumar de lucrări practice, Editura Universitaria, Craiova, 2005.
7. Ciucurel C. (2005), Fiziologie, Editura Universitaria, Craiova.
8. Ciucurel C., Ciucurel M. (2005), Caracteristici ale activităților fizice adaptate ca parte relevantă a demersului de recuperare a persoanelor cu dizabilități, în Buletin Științific, Seria Educație Fizică și Sport, Editura Universității din Pitești, 1(9), vol. II: 140-147.
9. Demeter A. (1979), Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului, Ed. Sport-Turism, București.
10. Demeter A. (1994), Fiziologia efortului sportiv, în: Drăgan I., Medicină sportivă aplicată, Editura Editis, București.
11. Dortier J. F. (1998), Les Sciences humaines - Panorama des connaissances, Sciences Humaines Editions, Auxerre.
12. Dragnea A. (1994), Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport, Editura Sport-Turism, București.
13. Dragnea A. (1999), Teoria antrenamentului sportiv, Editura Didactică și Pedagogică, București.
14. Dragnea A., Bota A. (1999), Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică, București.
15. Drăgan I. (1996), Medicina sportivă aplicată, Ed. Editis, București.
16. Drăgan I. (1996), Practica medicinei sportive, Ed. Medicală, București.
17. Drăgan I. (2002), Medicină sportivă, Editura Medicală, București.
18. Eclache J. P. (1980), Entraînement physique et sportif, Medecin du Sport, Paris, 3: 56-63.
19. Epuran M. (2005), Metodologia cercetării activităților corporale, Editura Fest, București.
20. Gagea A. (1982), Parametrii de antrenament, în Avramoff E., Răceanu Theodora, Fiziologia și Biochimia sportului – culegere de texte, Ed. IEFS, București.
21. Georgescu L. (2006), Prim ajutor și traumatologie sportivă aplicată, Editura Universitaria, Craiova.
22. Grabowski Tortora (2003), Principles of Anatomy and Physiology, Tenth Edition, John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, NJ.
23. Guyton A.G. (1996), Fiziologie, Ediția a V-a (traducere dr. Cărmăciuc R.), Ed. Medicală, București.
24. Hăulică I. (1996), Fiziologie, Ed. Medicală, București.
25. Horghidan V. (2000), Psihomotricitatea, ANEFS, București.
26. Hutzler Y. (1990), The concept of empowerment in rehabilitative sports. In. Doll-Tepper G., Dahms C., Doll B, Selzam Hv (Eds), Adapted physical activity: an interdisciplinary approach :43-51, Berlin: Springer-Verlag.
27. Huxley H. E., Simmons R. M., Faruqi A. R., Kress M., Bordas J., Koch M. H. J. (1981), Millisecond time-resolved changes in x-ray reflections from contracting muscle during rapid mechanical transients, recorded using synchrotron radiation, Proc. Natl. Acad. Sci. USA 78: 2297-2301.
28. Lamb D. R. (1995), Basis principles for improving sport performance, Sport Science Exchange,, Gatorade Sport

Science Institute vol. 8 (2).

29. Liotard Ph. (2000), Anthropologie de la performance, Ed. Université Montpellier.
30. Manno R. (1992), Les bases de l'entraînement sportif, Ed. Revue E.P.S., Paris.
31. Mondenard J. P. (1987), Drogues et dopages, Quel Corps ?- Chiron, Paris.
32. Niculescu M., Georgescu L., Marinescu A. (2006), Condiția fizică și starea de sănătate, Editura Universitaria, Craiova, ISBN: 978-973-942-465-5.
33. Sherrill C., & DePauw, K.P. (1997), Adapted Physical Activity, In Massengale, J.D., & Swanson, R.A., (Eds.). (1997). The History of Exercise and Sport Science, Champaign: Human Kinetics Publishers.
34. Thomas L. V., (2000), L'ethnologie, mystifications et démystifications, în Châtelet F., La Philosophie des sciences sociales, vol. VII (de 1860 à nos jours), Ed. Hachette, Paris.
35. Tudos S. (2000), Criterii psihologice în fundamentarea și structurarea pregătirii sportive, Ed. Paideia, București.

**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori din domeniul aferent programului**

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare finală	Probă scrisă	50%
10.5 Laborator	Activitate laborator Verificare periodică Rezolvarea temelor de casă – referate, studii de caz	Participare activă seminar Lucrare scrisă Probă orală – prezentarea temei	20% 20% 10%
10.6 Standard minim de performanță	2,5 puncte acumulate din îndeplinirea activităților de laborator și 2,5 puncte la evaluarea finală; nota 5 la evaluarea finală și rezolvarea în proporție de 50% a cerințelor de la lucrările de laborator.		

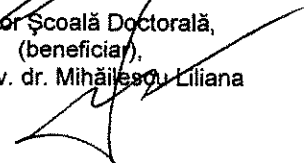
Data completării  
15 septembrie 2018

Titular de curs  
Prof. univ. dr. Luminița Georgescu



Titular de seminar  
Prof. univ. dr. Luminița Georgescu

Director Școală Doctorală,  
(beneficiar),  
Prof. univ. dr. Mihailescu Liliana



## FIȘA DISCIPLINEI

**BAZELE ȘTIINȚIFICE ALE PREGĂTIRII MUSCULARE,**  
*anul universitar 2018-2019*

**1. Date despre program**

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Performanță în sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Doctorat
1.6	Programul de studiu / calificarea	

**2. Date despre disciplină**

2.1	Denumirea disciplinei	Bazele științifice ale pregătirii musculare									
2.2	Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr. Niculescu Mugurel									
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator	Prof.univ.dr. Niculescu Mugurel									
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	O

**3. Timpul total estimat**

3.1	Număr de ore pe săptămână	4	3.2	din care curs	2	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	56	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	28
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								94
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutorat								20
Examinări								4
Alte activități .....								10
3.7	Total ore studiu individual			94				
3.8	Total ore pe semestru			150				
3.9	Număr de credite			6				

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

4.1	De curriculum	Elemente de pregătire musculară (studiate la licență)
4.2	De competențe	Capacități de analiză, sinteză, gândire divergentă

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

5.1	De desfășurare a cursului	Dotare a sălii de curs cu videoproiector
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sala Fitness

**6. Competențe specifice vizate**

Competențe profesionale	<p>CPD1. Cunoștințe avansate în domeniu</p> <p>CPD2. Capacitatea de identificare, formulare și soluționare a problemelor de cercetare în domeniu;</p> <p>CPD3. Stăpânirea metodelor și tehnicilor de cercetare avansată generale și specifice;</p> <p>CPD5. Abilități de documentare, elaborare și valorificare a lucrărilor științifice;</p> <p>CPD7. Înțelegerea și capacitatea de aplicare a principiilor și valorilor eticii și deontologiei cercetării științifice în domeniul știința sportului și educației fizice.</p>
Competențe transversale	<p>CTD1. Competențe de comunicare, scrisă și orală, în domeniul științei;</p> <p>CTD3. Utilizarea tehnologiei informației și comunicării;</p> <p>CTD4. Abilități de interrelaționare și de lucru în echipă.</p>

**7. Obiectivele disciplinei**

7.1	Obiectivul general al disciplinei	Familiarizarea doctoranzilor cu noțiunile specifice domeniului educației fizice, cu conceptele ei fundamentale, cu principalele teorii explicative ale domeniului și modul în care acestea intervin în integrarea socială a individului
7.2	Obiectivele specifice	<p><b>A. Obiective cognitive</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Operarea cu conceptele fundamentale ale activităților sportive;</li> <li>2. Înțelegerea sistemului de cunoștințe teoretice și practice care stau la baza tipurilor de pregătire musculară;</li> <li>3. Cunoașterea și aplicarea în practică a metodelor și tehnicilor fundamentale de cercetare științifică la nivelul grupelor sociale de muncă și mai ales a grupului sportiv;</li> <li>4. Definirea corectă a obiectului de studiu al activităților sportive și stabilirea relațiilor pe care acestea le are cu alte științe;</li> </ol> <p><b>B. Obiective procedurale</b></p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Corelarea unor experiențe școlare personale cu unele teorii ale pregătirii musculare.</li> <li>2. Identificarea unor situații concrete de aplicare a teoriilor și principiilor pregătirii musculare;</li> <li>3. Utilizarea unor metode de autoevaluare a propriei capacități de pregătire musculară;</li> </ol> <p><b>C. Obiective atitudinale</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Respectarea normelor de deontologie profesională (a codului deontologic al profesorului), fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în educație fizică</li> <li>2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.</li> </ol>
--	---

## 8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	1. Fundamentarea științifică a pregătirii musculare 1.1. Definiția pregătirii musculare 1.2. Tipuri de activitate musculară și contracțiile musculare izometrice și anisometrice	2		
2	2. Fundamentele anatomo-fiziologice ale antrenamentului de forță 2.1. Antrenabilitatea mușchilor scheletici 2.2. Efectele antrenamentului de forță asupra complexului nervi+mușchi 2.3. Ameliorarea recrutării, coordonării intra și intermusculare 2.4. Criterii ergofiziologice privind pregătirea forței	2		
3	3. Creșterea masei musculare 3.1. Hipertrofia musculară 3.2. Hiperplazia musculară	2		
4	4. Factorii care influențează antrenabilitatea	2		
5	5. Forța musculară – planificarea antrenamentului de forță 5.1. Legile antrenamentului de forță 5.2. Principiile antrenamentului de forță	2		
6	6. Metode pentru dezvoltarea masei musculare	2		
7	7. Regimurile de contracție - regimul concentric 7.1. Avantaje și dezavantaje 7.2. Metode de lucru 7.3. Principiul 7.4. Metoda Bulgară 7.5. Planificarea exercițiilor concentrice 7.6. Metode concentrice și nivelul sportivelor	2	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia	Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercițiului reflectiv
8	8. Regimul excentric 8.1. Avantaje și dezavantaje 8.2. Particularități ale regimului excentric 8.3. Metode de lucru 8.4. Metodele excentrice și nivelul sportivelor 8.5. Efectele exercițiilor excentrice	2		
9	9. Regimul izometric 9.1. Avantaje și dezavantaje 9.2. Metode de lucru 9.3. Efectele exercițiilor excentrice	2		
10	10. Pliometria 10.1. Definiție 10.2. Avantaje și dezavantaje 10.3. Particularitățile regimului pliometric 10.4. Metodele pliometrice și nivelul sportivilor	2		
11	Electrostimularea	2		
12	Evaluarea și importanța ei în dezvoltarea forței	2		
13	Rolul nutriției în dezvoltarea forței	2		
14	Nutriția specifică antrenamentului	2		

### Bibliografie

1. **Bompa, T.**, (2002) – Teoria și metodologia antrenamentului. Editura EX. Ponto CNFPA, București.
2. **Bompa, T.**, (2003) – Performanța în jocurile sportive, Editura EX Ponto, SNA București.
3. **Cayla J., L., Lacrampe, R.**, (2007) – Manuel pratique de l'entraînement, Editura Amphora, Paris.
4. **Cometti, G.**, (2005) – Le mecanismes de la force, UFR STAPS, Dijon, Université Bourgogne, <http://www.bourgogne.fr/EXPERTISE-PERFORMANCE/download.htm>.
5. **Dyon, N., Gaden, Y.**, (2005) – Musculation et renforcement musculaire du sportif, Editura Amphora, Paris.
6. **Ferre, J., Leroux, Ph.**, (2003) – Préparation aux Brevets d'état d'éducateur sportif, Editura Amphora, Paris.
7. **Niculescu, I.**, (2006) - Evaluare motrică și somato-funcțională, Edit. Universitaria, Craiova.

<p>8. <i>Niculescu, M.</i>, (2001) - Știința pregătirii musculare, Editura Universității din Pitești.</p> <p>9. <i>Niculescu, M., Mateescu, A., Trăilă, H., Crețu, M.</i>, (2006) – Bazele metodice și aplicative ale pregătirii musculare. Editura Universitaria, Craiova.</p> <p>10. <i>Niculescu M., Mateescu A.</i>, - <i>Pregătirea muscular – suport de curs.</i></p> <p>11. <i>Simion, Gh., Simion I.</i>, (2006) – Arta pregătirii forței musculare, Editura Universității din Pitești.</p> <p>12. <i>Zațiorski, VM.</i>, (2004) – Știința și practica antrenamentului de forță, MTS, INCPS, Sportul de performanță, nr. 444-446, București.</p> <p>13. <i>Weineck, J.</i>, (2003) - Manuel d'entrainement sportif, Editions Vigot, Paris.</p>				
8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	<p><b>Învățarea și consolidarea pregătirii tehnico- tactice și a pregătirii fizice</b></p> <p>Metoda științifică de întindere a mușchilor - stretchingul</p> <p>Cunoașterea metodelor de dezvoltare a masei și elasticității musculare</p> <p>Calcularea 1RM –ului : dezvoltări și semiflexie</p>	4	Explicația, conversația	În cadrul primei ședințe se stabilesc obligațiile doctoranzilor și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării
2	<p><b>Metode concentrice:</b></p> <p>1.Exerciții concentrice „naturale”</p> <p>2. Logica lui Zatsiorski:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- metoda efortului repetat</li> <li>- metoda efortului dinamic</li> </ul> <p>3. Metoda bulgară:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- punerea în practică a metodei bulgare clasice</li> <li>- variantele metodei bulgare ( 1-1,2-2)</li> <li>- extinderea metodei bulgare:contraste accentuate (exerciții fără încărcătură: coborâri și sărituri pe bancă);</li> </ul> <p>4.Metoda bulgara în serie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- variantele seriei bulgare cu încărcături maxime și ușoare(2-2-2-2; 1-3-1-3), încărcături medii – ușoare(2-2-2-2; 2-3-2-3)</li> <li>- contraste accentuate</li> </ul> <p>5. Metoda bulgara și mișcările brațelor (trageri, dezvoltări din culcat, ridicări deasupra capului)</p> <p>6. Principiul încărcăturii descendente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- diminuarea încărcăturii în cursul ședinței (piramida descendentă)</li> </ul> <p>7. Creșterea progresivă a încărcăturii( seria piramidala)</p>	4		
3	<p><b>Metode excentrice:</b></p> <p>1.Exerciții excentrice fără încărcătură</p> <p>2. Exerciții excentrice fără încărcătură combinate cu concentric</p> <p>3. Exerciții excentrice cu încărcătură</p> <p>4. Principiul contrastelor aplicat la excentric:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- încărcătură_ fără încărcătură</li> <li>- excentric greu_ concentric lejer</li> </ul>	4		
4	<p><b>Metode izometrice</b></p> <p>1.Izometrie fără încărcătură</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții pentru membrele inferioare</li> <li>- exerciții pentru membrele superioare</li> <li>- izometrie fără încărcătură combinată cu concentric</li> </ul> <p>2. Izometrie cu încărcătură</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- izometrie maximă</li> <li>- izometrie totală ( metoda de tranziție, metoda „tip” )</li> <li>- izometrie stato-dinamică ( stato-dinamică 1 timp, 2 timpi)</li> </ul> <p>3. Logica metodelor concentrice aplicată regimului izometric</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- metoda lui Zatsiorski</li> <li>- metoda contrastelor:</li> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) contraste cu greutate - fără greutate</li> <li>b) stato-dinamică</li> <li>c) progresia de la izometrie la concentric</li> </ul> <li>- metode izometrice descrescătoare:</li> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) izometrie maximă – izometrie totală</li> <li>b) izometrie totală – stato-dinamică</li> </ul> <li>- pre-oboseala: izometrie totală +concentric</li> </ul>	4		
5	<p><b>Metode pliometrice</b></p> <p>1. Exerciții pliometrice fără încărcătură</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pentru membrele inferioare( sărituri peste băncuțe, diferite obstacole)</li> <li>- pentru membrele superioare( flotări, tracțiuni)</li> </ul> <p>2. Exerciții pliometrice cu încărcătură:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pentru membrele inferioare ( serii alternate flexie-semiflexie)</li> <li>- pentru membrele superioare (de dezvoltări din culcat, ridicări)</li> </ul>	4		

	3. Metoda Bulgara aplicata in pliometrie - pentru membrele inferioare: a) contrast încărcătură - fără încărcătură b) contrast „concentric – pliometric” - pentru membrele superioare: (developări din culcat, tracțiuni) a) contrast încărcătură - fără încărcătură b) contrast „concentric – pliometric”			
6	<b>Metode combinate – combinarea regimurilor de contracție</b> 1. Metode grupate cate doua: - încărcătură - fără încărcătura ( 2 ,3,4 elemente) 2. Metode grupate cate trei: - încărcătura - fără încărcătura ( ex. con.cu încărcătură+con. fără incarcatura+izo. +pliom)	4		
7	Elaborarea și aplicarea a doua structuri motrice pentru pregătirea musculara prin metodele concentrice si excentrice Elaborarea si aplicarea a doua structuri motrice pentru pregătirea musculara prin metoda combinata	4		

**Bibliografie**

1. *Bompa, T.*, (2002) – Teoria și metodologia antrenamentului. Editura EX. Ponto CNFPA, București.
2. *Bompa, T.*, (2003) – Performanța în jocurile sportive, Editura EX Ponto, SNA București.
3. *Cayla J., L., Lacrampe, R.*, (2007) – Manuel pratique de l'entraînement, Editura Amphora, Paris.
4. *Cometti, G.*, (2005) – Le mecanismes de la force, UFR STAPS, Dijon, Université Bourgogne, <http://www.bourgogne.fr/EXPERTISE-PERFORMANCE/download.htm>.
5. *Dyon, N., Gaden, Y.*, (2005) – Musculation et renforcement musculaire du sportif, Editura Amphora, Paris.
6. *Ferre, J., Leroux, Ph.*, (2003) – Preparation aux Brevetes d'etat d'educateu sportif, Editura Amphora, Paris.
7. *Niculescu, I.*, (2006) - Evaluare motrică și somato-funcțională, Edit. Universitaria, Craiova.
8. *Niculescu, M.*, (2001) - Știința pregătirii musculare, Editura Universității din Pitești.
9. *Niculescu, M., Mateescu, A., Trăilă, H., Crețu, M.*, (2006) – Bazele metodice și aplicative ale pregătirii musculare. Editura Universitaria, Craiova.
10. *Niculescu M., Mateescu A.*, - Pregătirea musculară – suport de curs.
11. *Simion, Gh., Simion I.*, (2006) – Arta pregătirii forței musculare, Editura Universității din Pitești.
12. *Zajiorski, VM.*, (2004) – Știința și practica antrenamentului de forță, MTS, INCPS, Sportul de performanță, nr. 444-446, București.
13. *Weineck, J.*, (2003) - Manuel d'entrainement sportif, Editions Vigot, Paris.

9. **Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori din domeniul aferent programului**

- corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor integrării sociale însușite la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul educației fizice și sportului
- competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului preșcolar, primar, gimnazial, liceal.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<u>calitatea și coerența tratării celor 2 subiecte</u> abordabile în manieră explicativ-argumentativă (30%) + un <u>subiect de analiză și interpretare</u> (20%)	oral	50%
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	<u>analiza produselor și intervențiilor</u> doctorandului în activitățile de seminar	oral	20%
	<u>participarea la realizarea și prezentarea referatului</u> (pentru elaborarea căruia se vor folosi cel puțin 20 surse bibliografice)	oral	30%
10.6 Standard minim de performanță	<u>intervenția</u> doctorandului în activitățile de la seminar + stăpânirea sistemului de evaluare anunțat	competențelor testate prin	

Data completării  
10.09.2018

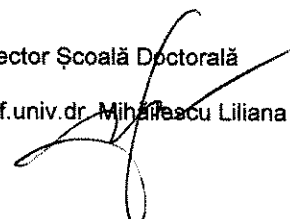
Titular de curs,  
prof.univ.dr. Niculescu Mugurel

Titular de seminar / laborator,  
prof.univ.dr. Niculescu Mugurel

Data aprobării în Consiliul Școlii Doctorale,

14.09.2018

Director Școală Doctorală  
prof.univ.dr. Mihăilescu Liliana



**FIȘA DISCIPLINEI**  
**COMUNICARE – PARTICULARITĂȚILE COMUNICĂRII ÎN ȘTIINȚA SPORTULUI**

*anul universitar 2018 – 2019*

**6. Date despre program**

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
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	Doctorat
1.6	Programul de studiu / calificarea	Doctorat Doctor Domeniul Știința sportului și educației fizice

**7. Date despre disciplină**

2.1	Denumirea disciplinei	Comunicare – particularitățile comunicării în știința sportului									
2.2	Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr. habil. Ion Mihăilă									
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator	Prof.univ.dr. habil. Ion Mihăilă									
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	A

**8. Timpul total estimat**

3.1	Număr de ore pe săptămână	4	3.2	din care curs	2	3.3	S/L/P	2
3.4	Total ore din planul de inv.	56	3.5	din care curs	28	3.6	S/L/P	28
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								<b>94 ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutorat								8
Examinări								6
Alte activități .....								5
3.7	Total ore studiu individual							94
3.8	Total ore pe semestru							150
3.9	Număr de credite							6

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

4.1	De curriculum	
4.2	De competențe	

**10. Condiții (acolo unde este cazul)**

5.1	De desfășurare a cursului	Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia.
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sală de seminar cu dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia.

**11. Competențe specifice vizate**

<b>Competențe profesionale</b>	<p><b>C1:</b> Cunoștințe avansate de comunicare în domeniul Știința sportului și educației fizice</p> <p><b>C2:</b> Capacitatea de identificare, formulare și soluționare de comunicare în domeniul Știința sportului și educației fizice</p> <p><b>C3:</b> Stăpânirea formelor și tehnicilor de comunicare avansată, generale și specifice</p> <p><b>C4:</b> Competențe privind managementul proiectelor centrate pe comunicare specifice domeniului Știința sportului și educației fizice</p> <p><b>C5:</b> Abilități de comunicare și valorificare a comunicării</p> <p><b>C6:</b> Abilități lingvistice la nivel academic în limbi de circulație internațională necesare comunicării eficiente în domeniul Știința sportului și educației fizice</p> <p><b>C7:</b> Înțelegerea și capacitatea de aplicare a principiilor și valorilor etice și deontologice specifice comunicării în domeniul Știința sportului și educației fizice</p>
<b>Competențe transversale</b>	<p><b>CT1:</b> Competențe de comunicare verbală și nonverbală în domeniul Știința sportului și educației fizice</p> <p><b>CT2:</b> Utilizarea tehnologiei informației și comunicării în domeniul Știința sportului și educației fizice</p> <p><b>CT3:</b> Abilități de interrelaționare și de lucru în echipă specifice domeniului Știința sportului și educației fizice</p> <p><b>CT4:</b> Competențe de management al resurselor umane, materiale și financiare</p> <p><b>CT5:</b> Cunoștințe privind utilizarea legislației în domeniul drepturilor de proprietate intelectuală</p>

**12. Obiectivele disciplinei**

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea și înțelegerea aparatului conceptual legat de știința comunicării, tipologia formelor de comunicare, crearea unei baze teoretice indispensabile pentru acumularea ulterioară de cunoștințe privind comunicarea în domeniul Știința sportului și educației fizice
---------------------------------------	--



7.2 Obiectivele specifice	<p><b>a) Obiective cognitive</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 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.</li> <li>□ 2. Asimilarea de către doctoranzi a cunoștințelor necesare, înțelegerea și utilizarea corectă a conceptelor specifice cu care se operează în comunicare.</li> <li>□ 3. Dobândirea de cunoștințe teoretice privind disocierea și definirea diferitelor forme de comunicare.</li> <li>□ 4. Formarea unor deprinderi specifice de utilizare a diferitelor forme de comunicare în domeniul educației fizice și sportului.</li> <li>□ 5. Cunoașterea fenomenelor psiho-sociale și a relațiilor interpersonale în grupurile sportive.</li> <li>□ 6. Aprofundarea fenomenelor și proceselor care stau la baza dezvoltării relațiilor interpersonale și a dinamicii de grup.</li> </ul> <p><b>b) Obiective procedurale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 1. Corelarea unor cunoștințe curriculare dobândite anterior cu unele probleme legate de comunicarea în domeniul știința sportului și educației fizice;</li> <li>□ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: teorii, taxonomii, criterii, etc.</li> </ul> <p><b>c) Obiective atitudinale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 1. Manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice / valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice / implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice / angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane / instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională):</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice și sportive;</li> <li>▪ implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina studiată;</li> <li>▪ abilitatea de a colabora cu specialiștii din alte domenii.</li> </ul>
---------------------------	--

### 13. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
<b>CURS SEMESTRUL I</b>				
1	Comunicarea – cadru general (definiții, model tehnic comunicare, elemente componente, caracteristici etc.).	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, exercițiul de reflecție, conversația euristică.	Calculator, Videoproiector
2	Elementele componente ale comunicării	2		
3	Formele comunicării specifice domeniului Știința sportului și educației fizice – comunicarea verbală	2		
4	Formele comunicării specifice domeniului Știința sportului și educației fizice – comunicarea nonverbală	4		
5	Relațiile de comunicare în sfera interpersonală specifice domeniului Știința sportului și educației fizice	4		
6	Comunicarea socială specifică domeniului Știința sportului și educației fizice	2		
7	Rolul dialogului în comunicarea specifică domeniului Știința sportului și educației fizice	2		
8	Coeziunea în grupurile specifice domeniului Știința sportului și educației fizice	4		
9	Conflictul în grupurile specifice domeniului Știința sportului și educației fizice	2		
10	Metode de eficientizare a relaționării în grupurile specifice domeniului Știința sportului și educației fizice			
11	Rolul mass media în comunicarea specifică domeniului Știința sportului și educației fizice	2		
12	Situații de comunicare în domeniul Știința sportului și educației fizice	2		
<b>Bibliografie:</b>				
<p>Abrie J., C., (2002), Psihologia comunicării, Teorii și metode, Editura Collegium Polirom, Iași</p> <p>Amado G., Guittet A., (2007), Psihologia comunicării în grupuri, Editura Collegium Polirom, Iași</p> <p>Beciu C., (2011), Sociologia comunicării și a spațiului public, Editura Collegium Polirom, Iași</p> <p>Bîltac Gh., (2008), Comunicarea interumană în educație fizică, Edit. Universitaria, Craiova</p> <p>Chelcea S., (2003), Enciclopedie de psihopedagogie, Edit. Economică, București</p> <p>Comănescu I., (2003), Prelegeri de didactică școlară, Edit Polirom, Iași</p> <p>Colibaba-Evuleț Dumitru (2007), Comunicare și integrare socială – curs uz intern, Pitești</p> <p>Dragnea Ct., A., (2006), Elemente de psihosociologie a grupurilor sportive, Edit. CD PRESS, București</p> <p>Epuran M., (2005), Metodologia cercetării activităților corporale, Edit. FEST, București</p> <p>Floyd K., (2013), Comunicarea interpersonală, Editura Collegium Polirom, Iași</p> <p>Gavriliuță C., Gavriliuță N., (2010), Sociologia sportului, Editura Collegium Polirom, Iași</p> <p>Gavreliuc A., (2006), De la relațiile interpersonale la comunicarea de grup, Editura Collegium Polirom, Iași</p>				

Iacob I., Iacob M., R., (2008) Comunicare în sport, Edit. Casa Editorială Demiurg, Iași			
Mihăilă I., (2016), Comunicare în educație fizică și sport, Suport de curs, Uz intern			
Pănișoară I., O., (2004), Comunicarea eficientă, Edit. Polirom, Iași			
Peretti A., Legrand J., A., Boniface J., (2007), Tehnici de comunicare, Edit. Polirom, Iași			
Șotiu L., (1997), Pedagogia comunicării, E.D.P., București			
<b>8.2. Aplicații: Laborator</b>		Nr. ore	Observații Resurse folosite
<b>Seminar</b>			
1	Componentele comunicării în domeniul Știința sportului și educației fizice	2	Participare activă, grupe de lucru, referate, dezbateri  În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile de la seminar ale doctoranzilor și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării Referatul, fișa didactică
2	Comunicarea verbală în domeniul Știința sportului și educației fizice	2	
3	Comunicarea nonverbală în domeniul Știința sportului și educației fizice – aparatul gustativ, tactil și olfactiv	2	
4	Comunicarea nonverbală în domeniul Știința sportului și educației fizice – aparatul auditiv și vizual	2	
5	Indicatori gestuali specifici domeniului Știința sportului și educației fizice	4	
6	Aspecte specifice comunicării în procesul de instruire în domeniul Știința sportului și educației fizice	2	
7	Aspecte specifice comunicării în competițiile specifice domeniului Știința sportului și educației fizice	4	
8	Eficientizarea comunicării în grupurile specifice domeniului Știința sportului și educației fizice	4	
9	Tipologia comunicării pe verticală în domeniul Știința sportului și educației fizice	2	
10	Tipologia comunicării pe orizontală în domeniul Știința sportului și educației fizice	2	
11	Modalități de evaluare a comunicării în domeniul Știința sportului și educației fizice		
<b>Bibliografie:</b>			
Abric J., C., (2002), Psihologia comunicării, Teorii și metode, Editura Collegium Polirom, Iași			
Amado G., Guittet A., (2007), Psihologia comunicării în grupuri, Editura Collegium Polirom, Iași			
Beciu C., (2011), Sociologia comunicării și a spațiului public, Editura Collegium Polirom, Iași			
Bîltac Gh., (2008), Comunicarea interumană în educație fizică, Edit. Universitaria, Craiova			
Chelcea S., (2003), Enciclopedie de psihopedagogie, Edit. Economică, București			
Comănescu I., (2003), Prelegeri de didactică școlară, Edit Polirom, Iași			
Collet P., (2003), Cartea gesturilor, Editura Trei, București			
Colibaba-Evuleț Dumitru (2007), Comunicare și integrare socială – curs uz intern, Pitești			
Dragnea Ct., A., (2006), Elemente de psihosociologie a grupurilor sportive, Edit. CD PRESS, București			
Epuran M., (2005), Metodologia cercetării activităților corporale, Edit. FEST, București			
Floyd K., (2013), Comunicarea interpersonală, Editura Collegium Polirom, Iași			
Gavriliuță C., Gavriliuță N., (2010), Sociologia sportului, Editura Collegium Polirom, Iași			
Gavreliuc A., (2006), De la relațiile interpersonale la comunicarea de grup, Editura Collegium Polirom, Iași			
Iacob I., Iacob M., R., (2008) Comunicare în sport, Edit. Casa Editorială Demiurg, Iași			
Mihăilă I., (2016), Comunicare în educație fizică și sport, Suport de curs, Uz intern			
Mucchielli A., (2005), Arta de a comunica, Editura Collegium Polirom, Iași			
Pănișoară I., O., (2004), Comunicarea eficientă, Edit. Polirom, Iași			
Peretti A., Legrand J., A., Boniface J., (2007), Tehnici de comunicare, Edit. Polirom, Iași			
Prutianu Ș., (2004), Antrenamentul abilităților de comunicare, Editura Collegium Polirom, Iași			
Șotiu L., (1997), Pedagogia comunicării, E.D.P., București			

**14. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori din domeniul aferent programului**

Corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul știința sportului și educației fizice.  
 Competențele care vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului la toate ciclurile de învățământ.  
 Notă: În cadrul programelor de formare continuă a personalului didactic va fi evaluat, periodic, gradul de satisfacție al reprezentanților comunității academice și al angajatorilor față de competențele profesionale și transversale dobândite de către absolvenții programului de studii doctorale

**15. Evaluare**

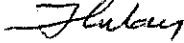
Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice comunicării și coerența tratării subiectelor de pe biletul de examen.	Examen Evaluare orală	50 %

10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Activitate seminar: Analiza produselor și intervențiilor doctorandului în activitățile de seminar	Evaluare orală, conversație de evaluare	30%
	Temă de casă: Prezentarea în fața colectivului a referatelor tematice	Evaluare orală, conversație de evaluare	20%
10.6 Standard minim de performanță	Cunoașterea și punerea în practică a principalelor forme de comunicare specifice educației fizice și sportului, precum și a strategiilor de comunicare în instituțiile sportive.		

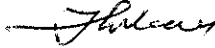
Data completării

\_\_\_\_\_

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

  
.....

Titular de seminar,  
Prof. Univ. Dr. habil. Mihăilă Ion

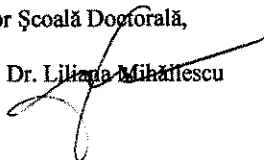
  
.....

Data aprobării,

\_\_\_\_\_

Director de CSUD  
Prof. Univ. Dr. Marius Enăchescu

Director Școală Doctorală,  
Prof. Univ. Dr. Liliaga Mihăilă



## FIȘA DISCIPLINEI

## Disciplina

Anul universitar 2018-2019

## 1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Performanță în Sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și a Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Doctorat
1.6	Programul de studii / Calificarea	EFS, SPM / doctor în Știința Sportului și a Educației Fizice

## 2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei	<b>Deontologia cercetării științifice și a comunicării academice</b>									
2.2	Titularul activităților de curs	Prof. dr. Pierre Joseph de Hillerin									
2.3	Titularul activităților de laborator	Prof. dr. Pierre Joseph de Hillerin									
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	1	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	O

## 3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	3	3.2	din care curs	2	3.3	laborator	1
3.4	Total ore din planul de inv.	42	3.5	din care curs	28	3.6	laborator	14
Distribuția fondului de timp								
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutoriat								5
Examinări								2
Alte activități .....								5
3.7	Total ore studiu individual			83				
3.8	<b>Total ore pe semestru</b>			<b>125</b>				
3.9	<b>Număr de credite</b>			<b>5</b>				

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	
4.2	De competențe	Cunoștințe la nivelul de master

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	În sistem modular
5.2	De desfășurare a seminarului/laboratorului	În sistem modular

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p><b>CPD1.</b> Cunoștințe avansate în domeniu</p> <p><b>CPD2.</b> Capacitatea de identificare, formulare și soluționare a problemelor de cercetare în domeniu;</p> <p><b>CPD3.</b> Stăpânirea metodelor și tehnicilor de cercetare avansată generale și specifice;</p> <p><b>CPD4.</b> Competențe privind managementul proiectelor de cercetare;</p> <p><b>CPD5.</b> Abilități de documentare, elaborare și valorificare a lucrărilor științifice;</p> <p><b>CPD6.</b> Abilități lingvistice la nivel academic în limbi de circulație internațională necesare documentării și elaborării de lucrări științifice;</p> <p><b>CPD7.</b> Înțelegerea și capacitatea de aplicare a principiilor și valorilor eticii și deontologiei cercetării științifice în domeniul știința sportului și educației fizice.</p>
Competențe transversale	<p><b>CTD1.</b> Competențe de comunicare, scrisă și orală, în domeniul științei;</p> <p><b>CTD2.</b> Competențe lingvistice avansate în limbi de circulație internațională;</p> <p><b>CTD3.</b> Utilizarea tehnologiei informației și comunicării;</p> <p><b>CTD4.</b> Abilități de interrelaționare și de lucru în echipă;</p> <p><b>CTD5.</b> Competențe de management al resurselor umane, materiale și financiare;</p> <p><b>CTD6.</b> Cunoștințe privind utilizarea legislației în domeniul drepturilor de proprietate intelectuală;</p>

## 7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Promovarea unor standarde de desfășurare a cercetării în cadrul pregătirii tezei de doctorat și de comunicare a rezultatelor cu evitarea unor abateri grave de la etică academică în sensul stipulate de legea 1/2011, Art. 310. punctele a), b), și c).
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inițierea doctoranzilor în standardul internațional de comunicare științifică generat de Asociația Psihologilor Americani, ca standard agreat pentru școlile doctorale în domeniul Științei Sportului și Educației Fizice;</li> <li>- Deprinderea utilizării corecte a informațiilor științifice obținute în procesul de documentare;</li> <li>- Evitarea elementelor de abatere de la etica cercetării științifice și comunicării academice;</li> <li>- Antrenarea doctoranzilor în citirea critică a materialelor științifice.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Cercetare și comunicare în știința modernă	2	Cursuri interactive cu exemplificări din rezultatele muncii individuale a doctoranzilor	-Asociația Americană de Psihologie, 2013, <i>Manual de publicare al Asociației Americane de Psihologie -ediția a șasea</i> . Rentrop & Straton, București. <a href="http://www.rentropstraton.ro/contact/">http://www.rentropstraton.ro/contact/</a> - <u>GRAFF Gerald, BIRKENSTEIN Cathy</u> , 2015, MANUAL PENTRU SCRIEREA ACADEMICĂ - EI SPUN/EU SPUN. Editura Paralela 45, Pitești. -Neacsu, I., Manasia, Loredana, Chicioareanu, Teodora, 2016, Elaborarea lucrarilor de licenta, disertatie si gradul didactic I. Ghid stiintific si metodologic - - Editura Paralela 45
2	Etica în comunicarea academică și de cercetare -rol, reguli, amenințări	2		
3	Bibliografie – conținut și utilitate	2		
4	Referințe - instrument de comunicare academică importantă, o primă modalitate de depistare a fraudei în comunicarea academică.	2		
5	Ce ne aparține din conținutul unei comunicări	2		
6	Modalități de evidențiere a contribuțiilor proprii în conținutul unei comunicări cu caracter științific.	2		
7	Proprietatea intelectuală în comunicările academice.	2		
8	Respectarea proprietății intelectuale și însușire frauduloasă	2		
9	Modalități de evitare a fraudei în și cercetarea științifică	2		
10	Modalități de evitare a fraudei în comunicarea academică	2		
11	Abateri de la etica cercetării științifice.	2		
12	Riscurile și urmările abaterilor grave de la etica academică și de cercetare	2		
13	Documentarea și citirea corectă a surselor	2		
14	O întrebare ajutătoare: „De unde am această informație?”	2		
8.2. Aplicații – Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Modalități de citire critică a informației științifice	1	Activități interactive individuale cu discutarea rezultatelor cu toți doctoranzii cu observații	Lecturi din publicații științifice internaționale (cărți, reviste, culegeri de comunicări) ca exemple de organizare a
2	Greșeli depistabile în tehnica de comunicare științifică	1		
3	Modalități de subliniere a apartenenței informației proprii în comunicarea academică	1		
4	Ce din informație ne aparține și ce este informație obținută din documentare ?	1		
5	Surse de informare științifică (cărți, articole, comunicări, etc.)	1		
6	Norme etice și legale în comunicarea științifică	1		

7	Drepturile și beneficiile cercetării științifice	1	punctuale asupra realizărilor pozitive și a elementelor de corectat	comunicării științifice.
8	Drepturi de autor	1		
9	Elemente de stil în comunicarea academică	1		
10	Prezentarea rezultatelor cercetărilor	1		
11	Citarea referințelor bibliografice	1		
12	Liste bibliografice versus liste de referințe	1		
13	Citarea surselor „volatile” - discuții, emisiuni media, comunicări orale	1		
14	Documentarea și citarea surselor pe suport electronic – verificarea veridicității informațiilor și prezentarea prudentă a conținuturilor nesigure	1		

**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori din domeniul aferent programului**

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Gradul de participare activă pe parcursul cursului	Observarea activității individuale la curs și referat final	70%
10.5 Laborator	Gradul de participare activă pe parcursul seminariilor	Regăsirea elementelor exersate și discutate la seminar în conținutul referatului final.	30%
10.6 Standard minim de performanță	Inexistența în conținutul referatului final a unor informații a căror sursă să nu fie menționată.		

**Bibliografie:**

Asociația Americană de Psihologie, 2013, *Manual de publicare al Asociației Americane de Psihologie -ediția a șasea*. Rentrop & Straton, București. <http://www.rentropstraton.ro/contact/>  
 Epuran, M., 2005, *Metodologia cercetării activităților corporale*. ed.II, Editura FEST, București.  
 Gagea, A., 1999, *Metodologia Cercetării științifice în educație fizică și sport*. Editura Fundației „România de mâine”, București. capitolele de la 2 la 6, pag.19 – 198  
 Graff, G., Birkenstein, Cathy, 2015, *Manual pentru scrierea academică – ei spun/eu spun*. Editura Paralela 45, Pitești.  
 Haiduc, I., 2012, *Etica cercetării științifice*. Academia Română, Adunarea Generală 3 IULIE 2012.  
 Ionescu, B., 2010, *Ghid de redactare a unui raport de cercetare*. LAPI – Laboratorul de Analiza și Prelucrarea Imaginilor, Universitatea “Politehnica” din București Facultatea de Electronică, Telecomunicații și Tehnologia Informației. bionescu@alpha.imag.pub.ro  
 Parlamentul României, 2011, *Legea 1/2011 actualizată la 01.01.2015*, la <http://personal-salarizare.blogspot.ro/2015/01/legea-12011-actualizata-la-01012015.html> art. 310 la 325.  
 Strat, C., 2013, *Manualul redactorului. Introducere în teoria și practica editării*. Pro-Edit, Asociația Uniunea Editorilor din România, București. contact la [www.proedit.ro](http://www.proedit.ro), capitolele de la 5 la 9, pag.57-110.

Data completării  
.....15 sept. 2018...

Titular de curs  
prof.dr. Pierre Joseph de Hillerin

Titular de seminar  
prof.dr.Pierre Joseph de Hillerin

Data aprobării în Consiliul departamentului  
..... sept.....

Director de departament  
(prestator)

Director de departament  
(beneficiar)

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**TEORIA ȘI METODOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV**  
*anul universitar 2018 – 2019*

**6. Date despre program**

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
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	Doctorat
1.6	Programul de studiu / calificarea	Doctorat Doctor Domeniul Știința sportului și educației fizice

**7. Date despre disciplină**

2.1	Denumirea disciplinei	Teoria și metodologia antrenamentului sportiv									
2.2	Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr. habil. Ion Mihăilă									
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator	Prof.univ.dr. habil. Ion Mihăilă									
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	A

**8. Timpul total estimat**

3.1	Număr de ore pe săptămână	3	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	42	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	28
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								<b>94 ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutorat								8
Examinări								6
Alte activități .....								5
3.7	Total ore studiu individual			94				
3.8	Total ore pe semestru			150				
3.9	Număr de credite			6				

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

4.1	De curriculum	
4.2	De competențe	

**10. Condiții (acolo unde este cazul)**

5.1	De desfășurare a cursului	Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia.
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sală de seminar cu dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia.

**11. Competențe specifice vizate**

Competențe profesionale	<p><b>C1:</b> Cunoștințe avansate privind antrenamentul sportiv</p> <p><b>C2:</b> Capacitatea de identificare, formulare și soluționare a problemelor de cercetare în antrenamentul sportiv</p> <p><b>C3:</b> Stăpânirea metodelor și tehnicilor de cercetare avansată în domeniul antrenamentului sportiv</p> <p><b>C4:</b> Competențe privind managementul activităților specifice antrenamentului sportiv</p> <p><b>C5:</b> Abilități de documentare, elaborare și valorificare a noutăților apărute în antrenamentul sportiv</p> <p><b>C6:</b> Abilități lingvistice la nivel academic în limbi de circulație internațională necesare documentării și elaborării lucrărilor de cercetare științifică specifice antrenamentului sportiv</p> <p><b>C7:</b> Înțelegerea și capacitatea de aplicare a principiilor și valorilor etice și deontologice specifice antrenamentului sportiv în domeniul Știința sportului și educației fizice</p>
Competențe transversale	<p><b>CT1:</b> Competențe de comunicare specifice Domeniului Știința sportului și educației fizice</p> <p><b>CT2:</b> Utilizarea tehnologiei informației și comunicării în domeniul Știința sportului și educației fizice</p> <p><b>CT3:</b> Abilități de interrelaționare și de lucru în echipă specifice domeniului Știința sportului și educației fizice</p> <p><b>CT4:</b> Competențe de management al resurselor umane, materiale și financiare</p> <p><b>CT5:</b> Cunoștințe privind utilizarea legislației în domeniul drepturilor de proprietate intelectuală</p>

**12. Obiectivele disciplinei**

7.1	Obiectivul general al disciplinei	Însușirea și înțelegerea aparatului conceptual legat de știința antrenamentului sportiv, tipologia formelor de planificare a pregătirii, crearea unei baze teoretice indispensabile pentru acumularea ulterioară de cunoștințe privind antrenamentul în domeniul Știința sportului și educației fizice
7.2	Obiectivele specifice	<p><b>a) Obiective cognitive</b></p> <p><input type="checkbox"/> 1. Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea adecvată a diferitelor concepte teoretice de bază, a</p>

	<p>principalelor teorii și orientări specifice disciplinei: identificarea de termeni, relații, procese; perceperea unor relații și conexiuni.</p> <p>□ 2. Asimilarea de către doctoranzi a cunoștințelor necesare, înțelegerea și utilizarea corectă a conceptelor specifice cu care se operează în antrenamentul sportiv.</p> <p>□ 3. Dobândirea de cunoștințe teoretice privind disocierea și definirea diferitelor forme de comunicare.</p> <p>□ 4. Formarea unor deprinderi specifice de utilizare a diferitelor forme de proiectare a activității sportive în domeniul Știința sportului și educației fizice.</p> <p>□ 5. Cunoașterea fenomenelor psiho-sociale și a relațiilor interpersonale în grupurile sportive.</p> <p>□ 6. Aprofundarea fenomenelor și proceselor care stau la baza dezvoltării relațiilor interpersonale și a dinamicii de grup.</p> <p><b>b) Obiective procedurale</b></p> <p>□ 1. Corelarea unor cunoștințe curriculare dobândite anterior cu unele probleme legate de antrenamentul sportiv în domeniul știința sportului și educației fizice;</p> <p>□ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: teorii, taxonomii, criterii, etc.</p> <p><b>c) Obiective atitudinale</b></p> <p>□ 1. Manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice / valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice / implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice / angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane / instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice și sportive;</li> <li>▪ implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina studiată;</li> <li>▪ abilitatea de a colabora cu specialiștii din alte domenii.</li> </ul>
--	---

### 13. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
<b>CURS</b>				
<b>DOCTORAT SEMESTRUL I</b>				
1	Leția de antrenament și elaborarea programelor acestora	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, exercițiul de reflecție, conversația euristică.	Calculator, Videoproiector
2	Microciclurile și elaborarea programelor acestora	2		
3	Mezociclurile și elaborarea programelor acestora	2		
4	Modele moderne de periodizare a pregătirii anuale	4		
5	Pregătirea pentru competiții	4		
6	Selectia și orientarea în cadrul sistemului de pregătire multianuală	2		
<b>Bibliografie:</b>				
<p>Baștiurea E., (2007), Handbal Concepte, principii și căi de perfecționare ale antrenamentului, Editura Academica, Galați.</p> <p>27. Baștiurea E., (2014), Handbal Aspecte teoretice privind capacitatea motrică specifică posturilor de joc, Editura Zigotto, Galați</p> <p>28. Bompa T., (2001), Dezvoltarea calităților biomotrice periodizarea, Ed Ex Ponto, București.</p> <p>29. Bompa T., (2002), Teoria și metodologia antrenamentului periodizarea, Editura Ex Ponto, București.</p> <p>30. Bompa T., (2003a), Performanța în jocurile sportive: Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Ex Ponto, București</p> <p>31. Bompa T., (2003b), Totul despre pregătirea tinerilor campioni, Editura Ex Ponto, București.</p> <p>32. Bompa T., (2013), Antrenamentul pentru sporturile de echipă, Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor, S.C. Ad Point Promo S.R.L., București</p> <p>33. Bompa T., Carrera M., (2006), Periodizarea antrenamentului sportiv, Editura Tana Cart, Curtea de Argeș</p> <p>34. Bompa T., Haff G., (2014), Periodizarea. Teoria și metodologia antrenamentului, Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor, S.C. Ad Point Promo S.R.L., București</p> <p>35. Bota I., (1984), Handbal Modele de joc și pregătire, Editura Sport-turism, București</p> <p>36. Bota I., Bota M., (1987), Handbal, Editura Sport-turism, București</p> <p>37. Bota I., Bota M., (1990), Handbal 500 de exerciții pentru învățarea jocului, Editura Sport-turism, București</p> <p>38. Bota I., Macovei B., (1983), Handbal antrenamentul portarului, Editura Sport-turism, București</p> <p>39. Bota I., Pereira A., (2003), Modelacao e preparacao no andebol, Instituto Piaget, Lisboa</p> <p>40. Colibaba Evuleț D., Bota I., (1998), Jocuri sportive teorie și metodică, Editura Aldin, București</p> <p>41. Dragnea C.A., Teodorescu Mate S., (2002), Teoria Sportului, Editura FEST, București.</p> <p>42. Dragnea C.A., (2006), Elemente de psihosociologie a grupurilor sportive, Editura CD PRESS, București.</p> <p>43. Iliescu A., Gavrilesu D., (1976), Anatomia funcțională și biomecanica, Editura Sport Turism, București.</p> <p>44. Issurin V., (2012), Entrenamiento deportivo - Periodizacion en bloques, Editorial Paidotribo, Barcelona.</p> <p>45. Mihăilă I., (2006), Handbal optimizarea pregătirii fizice specifice la echipele de juniori, Editura Universitaria Craiova.</p> <p>46. Platonov, V. N. (2015). Periodizarea antrenamentului sportiv. București: Discobolul</p> <p>47. Simion Gh., Mihăilă I., Stănculescu G., (2011), Antrenament sportiv Concept sistemic, Editura Ovidius University Press, Constanța</p> <p>48. Teodorescu L., (1975), Probleme de teorie și metodică în jocuri sportive, Editura Sport-Turism, București.</p>				



49. Teodorescu S., (2006), Teoria antrenamentului și competiției, ANEFS, București.  
 50. Verhoșanski I.V., (1992), Un nou sistem de antrenament în sporturile ciclice, Roma, Școala de Sport.  
 51. Weineck J., (1992), Biologie du sport, Editura Vigot, Paris.  
 52. Weineck J., (2003), Manuel d'entraînement, Edition Vigot, Paris.

8.2. Aplicații: Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
<b>Seminar</b>				
1	Antrenamentul fizic	2	Participare activă, grupe de lucru, referate, dezbateri	În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile de la seminar ale doctoranzilor și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării Referatul, fișa didactică
2	Antrenamentul tehnic	2		
3	Antrenamentul tactic	2		
4	Antrenamentul puterii musculare și a forței	2		
5	Antrenarea agilității și rapidității	4		
6	Antrenamentul vitezei	2		
7	Antrenarea rezistenței	4		

**Bibliografie:**

Barbosa A., (2014), Os jogos por tras do jogo, Prime Books,  
 Baștiurea E., (2007), Handbal Concepte, principii și căi de perfecționare ale antrenamentului, Editura Academica, Galați.  
 Bompă T., (2001), Dezvoltarea calităților biomotrice periodizarea, Ed Ex Ponto, București.  
 Bompă T., (2002), Teoria și metodologia antrenamentului periodizarea, Editura Ex Ponto, București.  
 Bompă T., (2003a), Performanța în jocurile sportive: Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Ex Ponto, București  
 Bompă T., (2003b), Totul despre pregătirea tinerilor campioni, Editura Ex Ponto, București.  
 Bompă T., (2013), Antrenamentul pentru sporturile de echipă, Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor, S.C. Ad Point Promo S.R.L., București  
 Bompă T., Carrera M., (2006), Periodizarea antrenamentului sportiv, Editura Tana Cart, Curtea de Argeș  
 Bompă T., Haff G.,(2014), Periodizarea. Teoria și metodologia antrenamentului, Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor, S.C. Ad Point Promo S.R.L., București  
 Bota I., (1984), Handbal Modele de joc și pregătire, Editura Sport-turism, București  
 Bota I., Pereira A., (2003), Modelacao e preparacao no andebol, Instituto Piaget, Lisboa  
 Cercel P., (1975), Calitățile motrice în handbal, Editura Sport-turism, București  
 Cercel P., (1980), Handbal Exerciții pentru fazele de joc, Editura Sport-turism, București  
 Cercel P., (1983), Handbal Antrenamentul echipelor masculine, Editura Sport-turism, București  
 Colibaba Evuleț D., Bota I., (1998), Jocuri sportive teorie și metodică, Editura Aldin, București  
 Dragnea C.A., Teodorescu Mate S., (2002), Teoria Sportului, Editura FEST, București.  
 Dragnea C.A., (2006), Elemente de psihosociologie a grupurilor sportive, Editura CD PRESS, București.  
 Iliescu A., Gavrilesu D., (1976), Anatomia funcțională și biomecanica, Editura Sport Turism, București.  
 Issurin V., (2012), Entrenamiento deportivo - Periodizacion en bloques, Editorial Paidotribo, Barcelona.  
 Mihăilă I., (2006), Handbal optimizarea pregătirii fizice specifice la echipele de juniori, Editura Universitaria Craiova.  
 Platonov, V. N. (2015). Periodizarea antrenamentului sportiv. București: Discobolul  
 Simion Gh., Mihăilă I., Stănculescu G., (2011), Antrenament sportiv Concept sistemic, Editura Ovidius University Press, Constanța  
 Teodorescu L., (1975), Probleme de teorie și metodică în jocuri sportive, Editura Sport-Turism, București.  
 Teodorescu S., (2006), Teoria antrenamentului și competiției, ANEFS, București.  
 Verhoșanski I.V., (1992), Un nou sistem de antrenament în sporturile ciclice, Roma, Școala de Sport.  
 Weineck J., (1992), Biologie du sport, Editura Vigot, Paris.  
 Weineck J., (2003), Manuel d'entraînement, Edition Vigot, Paris.

**14. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori din domeniul aferent programului**

Corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul știința sportului și educației fizice.  
 Competențele care vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului la toate ciclurile de învățământ.  
 Notă: În cadrul programelor de formare continuă a personalului didactic va fi evaluat, periodic, gradul de satisfacție al reprezentanților comunității academice și al angajatorilor față de competențele profesionale și transversale dobândite de către absolvenții programului de studii doctorale

**15. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice antrenamentului sportivi și coerența tratării subiectelor de pe biletul de examen.	Examen Evaluare orală	50 %
10.5 Seminar / Laborator /	Activitate seminar: Analiza produselor și intervențiilor	Evaluare orală, conversație de evaluare	30%

Tema de casă	doctorandului în activitățile de seminar		
	Temă de casă: Prezentarea în fața colectivului a referatelor tematice	Evaluare orală, conversație de evaluare	<b>20%</b>
10.6 Standard minim de performanță	Cunoașterea și punerea în practică a principalelor forme de organizare a antrenamentului sportiv și metodologiei de abordare a factorilor antrenamentului sportiv.		

Data completării

\_\_\_\_\_

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

.....

Titular de seminar,  
Prof. Univ. Dr. habil. Mihăilă Ion

.....

Data aprobării în Consiliul departamentului,

\_\_\_\_\_

Director de CSUD

Prof. Univ. Dr. Marius Enăchescu

Director Școală Doctorală,

Prof. Univ. Dr. Liliana Mihăilescu

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**TEORIA ȘI METODOLOGIA ANTRENAMENTULUI SPORTIV**  
*anul universitar 2018 – 2019*

**6. Date despre program**

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
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	Doctorat
1.6	Programul de studiu / calificarea	Doctorat Doctor Domeniul Știința sportului și educației fizice

**7. Date despre disciplină**

2.1	Denumirea disciplinei	Teoria și metodologia antrenamentului sportiv									
2.2	Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr. habil. Ion Mihăilă									
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator	Prof.univ.dr. habil. Ion Mihăilă									
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	A

**8. Timpul total estimat**

3.1	Număr de ore pe săptămână	3	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	42	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	28
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								<b>94 ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutorat								8
Examinări								6
Alte activități .....								5
3.7	Total ore studiu individual			94				
3.8	Total ore pe semestru			150				
3.9	Număr de credite			6				

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

4.1	De curriculum	
4.2	De competențe	

**10. Condiții (acolo unde este cazul)**

5.1	De desfășurare a cursului	Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia.
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sală de seminar cu dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia.

**11. Competențe specifice vizate**

<b>Competențe profesionale</b>	<p><b>C1:</b> Cunoștințe avansate privind antrenamentul sportiv</p> <p><b>C2:</b> Capacitatea de identificare, formulare și soluționare a problemelor de cercetare în antrenamentul sportiv</p> <p><b>C3:</b> Stăpânirea metodelor și tehnicilor de cercetare avansată în domeniul antrenamentului sportiv</p> <p><b>C4:</b> Competențe privind managementul activităților specifice antrenamentului sportiv</p> <p><b>C5:</b> Abilități de documentare, elaborare și valorificare a noutăților apărute în antrenamentul sportiv</p> <p><b>C6:</b> Abilități lingvistice la nivel academic în limbi de circulație internațională necesare documentării și elaborării lucrărilor de cercetare științifică specifice antrenamentului sportiv</p> <p><b>C7:</b> Înțelegerea și capacitatea de aplicare a principiilor și valorilor etice și deontologice specifice antrenamentului sportiv în domeniul Știința sportului și educației fizice</p>
<b>Competențe transversale</b>	<p><b>CT1:</b> Competențe de comunicare specifice Domeniului Știința sportului și educației fizice</p> <p><b>CT2:</b> Utilizarea tehnologiei informației și comunicării în domeniul Știința sportului și educației fizice</p> <p><b>CT3:</b> Abilități de interrelaționare și de lucru în echipă specifice domeniului Știința sportului și educației fizice</p> <p><b>CT4:</b> Competențe de management al resurselor umane, materiale și financiare</p> <p><b>CT5:</b> Cunoștințe privind utilizarea legislației în domeniul drepturilor de proprietate intelectuală</p>

**12. Obiectivele disciplinei**

7.1	Obiectivul general al disciplinei	Însușirea și înțelegerea aparatului conceptual legat de știința antrenamentului sportiv, tipologia formelor de planificare a pregătirii, crearea unei baze teoretice indispensabile pentru acumularea ulterioară de cunoștințe privind antrenamentul în domeniul Știința sportului și educației fizice
7.2	Obiectivele specifice	<p><b>a) Obiective cognitive</b></p> <p><input type="checkbox"/> 1. Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea adecvată a diferitelor concepte teoretice de bază, a</p>

	<p>principalelor teorii și orientări specifice disciplinei: identificarea de termeni, relații, procese; perceperea unor relații și conexiuni.</p> <p>□ 2. Asimilarea de către doctoranzi a cunoștințelor necesare, înțelegerea și utilizarea corectă a conceptelor specifice cu care se operează în antrenamentul sportiv.</p> <p>□ 3. Dobândirea de cunoștințe teoretice privind disocierea și definirea diferitelor forme de comunicare.</p> <p>□ 4. Formarea unor deprinderi specifice de utilizare a diferitelor forme de proiectare a activității sportive în domeniul Știința sportului și educației fizice.</p> <p>□ 5. Cunoașterea fenomenelor psiho-sociale și a relațiilor interpersonale în grupurile sportive.</p> <p>□ 6. Aprofundarea fenomenelor și proceselor care stau la baza dezvoltării relațiilor interpersonale și a dinamicii de grup.</p> <p><b>b) Obiective procedurale</b></p> <p>□ 1. Corelarea unor cunoștințe curriculare dobândite anterior cu unele probleme legate de antrenamentul sportiv în domeniul știința sportului și educației fizice;</p> <p>□ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: teorii, taxonomii, criterii, etc.</p> <p><b>c) Obiective atitudinale</b></p> <p>□ 1. Manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice / valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice / implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice / angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane / instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice și sportive;</li> <li>▪ implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina studiată;</li> <li>▪ abilitatea de a colabora cu specialiștii din alte domenii.</li> </ul>
--	---

### 13. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
<b>CURS</b>				
<b>DOCTORAT SEMESTRUL I</b>				
1	Leția de antrenament și elaborarea programelor acesteia	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, exercițiul de reflecție, conversația euristică.	Calculator, Videoproiector
2	Microciclurile și elaborarea programelor acestora	2		
3	Mezociclurile și elaborarea programelor acestora	2		
4	Modele moderne de periodizare a pregătirii anuale	4		
5	Pregătirea pentru competiții	4		
6	Selecția și orientarea în cadrul sistemului de pregătire multianuală	2		
<b>Bibliografie:</b>				
<p>Baștiurea E., (2007), Handbal Concepte, principii și căi de perfecționare ale antrenamentului, Editura Academica, Galați.</p> <p>27. Baștiurea E., (2014), Handbal Aspecte teoretice privind capacitatea motrică specifică posturilor de joc, Editura Zigotto, Galați</p> <p>28. Bompa T., (2001), Dezvoltarea calităților biomotrice periodizarea, Ed Ex Ponto, București.</p> <p>29. Bompa T., (2002), Teoria și metodologia antrenamentului periodizarea, Editura Ex Ponto, București.</p> <p>30. Bompa T., (2003a), Performanța în jocurile sportive: Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Ex Ponto, București</p> <p>31. Bompa T., (2003b), Totul despre pregătirea tinerilor campioni, Editura Ex Ponto, București.</p> <p>32. Bompa T., (2013), Antrenamentul pentru sporturile de echipă, Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor, S.C. Ad Point Promo S.R.L., București</p> <p>33. Bompa T., Carrera M., (2006), Periodizarea antrenamentului sportiv, Editura Tana Cart, Curtea de Argeș</p> <p>34. Bompa T., Haff G., (2014), Periodizarea. Teoria și metodologia antrenamentului, Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor, S.C. Ad Point Promo S.R.L., București</p> <p>35. Bota I., (1984), Handbal Modele de joc și pregătire, Editura Sport-turism, București</p> <p>36. Bota I., Bota M., (1987), Handbal, Editura Sport-turism, București</p> <p>37. Bota I., Bota M., (1990), Handbal 500 de exerciții pentru învățarea jocului, Editura Sport-turism, București</p> <p>38. Bota I., Macovei B., (1983), Handbal antrenamentul portarului, Editura Sport-turism, București</p> <p>39. Bota I., Pereira A., (2003), Modelacao e preparacao no andebol, Instituto Piaget, Lisboa</p> <p>40. Colibaba Evuleț D., Bota I., (1998), Jocuri sportive teorie și metodică, Editura Aldin, București</p> <p>41. Dragnea C.A., Teodorescu Mate S., (2002), Teoria Sportului, Editura FEST, București.</p> <p>42. Dragnea C.A., (2006), Elemente de psihosociologie a grupurilor sportive, Editura CD PRESS, București.</p> <p>43. Iliescu A., Gavrilesu D., (1976), Anatomia funcțională și biomecanica, Editura Sport Turism, București.</p> <p>44. Issurin V., (2012), Entrenamiento deportivo - Periodizacion en bloques, Editorial Paidotribo, Barcelona.</p> <p>45. Mihăilă I., (2006), Handbal optimizarea pregătirii fizice specifice la echipele de juniori, Editura Universitaria Craiova.</p> <p>46. Platonov, V. N. (2015). Periodizarea antrenamentului sportiv. București: Discobolul</p> <p>47. Simion Gh., Mihăilă I., Stănculescu G., (2011), Antrenament sportiv Concept sistemic, Editura Ovidius University Press, Constanța</p> <p>48. Teodorescu L., (1975), Probleme de teorie și metodică în jocuri sportive, Editura Sport-Turism, București.</p>				

49. Teodorescu S., (2006), Teoria antrenamentului și competiției, ANEFS, București.  
 50. Verhoșanski I.V., (1992), Un nou sistem de antrenament în sporturile ciclice, Roma, Școala de Sport.  
 51. Weineck J., (1992), Biologie du sport, Editura Vigot, Paris.  
 52. Weineck J., (2003), Manuel d'entraînement, Edition Vigot, Paris.

8.2. Aplicații: Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
<b>Seminar</b>				
1	Antrenamentul fizic	2	Participare activă, grupe de lucru, referate, dezbateri	În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile de la seminar ale doctoranzilor și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării Referatul, fișa didactică
2	Antrenamentul tehnic	2		
3	Antrenamentul tactic	2		
4	Antrenamentul puterii musculare și a forței	2		
5	Antrenarea agilității și rapidității	4		
6	Antrenamentul vitezei	2		
7	Antrenarea rezistenței	4		

**Bibliografie:**

Barbosa A., (2014), Os jogos por tras do jogo, Prime Books,  
 Baștiurea E., (2007), Handbal Concepte, principii și căi de perfecționare ale antrenamentului, Editura Academica, Galați.  
 Bompă T., (2001), Dezvoltarea calităților biomotrice periodizarea, Ed Ex Ponto, București.  
 Bompă T., (2002), Teoria și metodologia antrenamentului periodizarea, Editura Ex Ponto, București.  
 Bompă T., (2003a), Performanța în jocurile sportive: Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Ex Ponto, București  
 Bompă T., (2003b), Totul despre pregătirea tinerilor campioni, Editura Ex Ponto, București.  
 Bompă T., (2013), Antrenamentul pentru sporturile de echipă, Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor, S.C. Ad Point Promo S.R.L., București  
 Bompă T., Carrera M., (2006), Periodizarea antrenamentului sportiv, Editura Tana Cart, Curtea de Argeș  
 Bompă T., Haff G.,(2014), Periodizarea. Teoria și metodologia antrenamentului, Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor, S.C. Ad Point Promo S.R.L., București  
 Bota I., (1984), Handbal Modele de joc și pregătire, Editura Sport-turism, București  
 Bota I., Pereira A., (2003), Modelacao e preparacao no andebol, Instituto Piaget, Lisboa  
 Cercel P., (1975), Calitățile motrice în handbal, Editura Sport-turism, București  
 Cercel P., (1980), Handbal Exerciții pentru fazele de joc, Editura Sport-turism, București  
 Cercel P., (1983), Handbal Antrenamentul echipelor masculine, Editura Sport-turism, București  
 Colibaba Evuleț D., Bota I., (1998), Jocuri sportive teorie și metodică, Editura Aldin, București  
 Dragnea C.A., Teodorescu Mate S., (2002), Teoria Sportului, Editura FEST, București.  
 Dragnea C.A., (2006), Elemente de psihosociologie a grupurilor sportive, Editura CD PRESS, București.  
 Iliescu A., Gavrilesu D., (1976), Anatomia funcțională și biomecanica, Editura Sport Turism, București.  
 Issurin V., (2012), Entrenamiento deportivo - Periodizacion en bloques, Editorial Paidotribo, Barcelona.  
 Mihăilă I., (2006), Handbal optimizarea pregătirii fizice specifice la echipele de juniori, Editura Universitaria Craiova.  
 Platonov, V. N. (2015). Periodizarea antrenamentului sportiv. București: Discobolul  
 Simion Gh., Mihăilă I., Stănculescu G., (2011), Antrenament sportiv Concept sistemic, Editura Ovidius University Press, Constanța  
 Teodorescu L., (1975), Probleme de teorie și metodică în jocuri sportive, Editura Sport-Turism, București.  
 Teodorescu S., (2006), Teoria antrenamentului și competiției, ANEFS, București.  
 Verhoșanski I.V., (1992), Un nou sistem de antrenament în sporturile ciclice, Roma, Școala de Sport.  
 Weineck J., (1992), Biologie du sport, Editura Vigot, Paris.  
 Weineck J., (2003), Manuel d'entraînement, Edition Vigot, Paris.

**14. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori din domeniul aferent programului**

Corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul știința sportului și educației fizice.  
 Competențele care vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului la toate ciclurile de învățământ.  
 Notă: În cadrul programelor de formare continuă a personalului didactic va fi evaluat, periodic, gradul de satisfacție al reprezentanților comunității academice și al angajatorilor față de competențele profesionale și transversale dobândite de către absolvenții programului de studii doctorale

**15. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice antrenamentului sportivi și coerența tratării subiectelor de pe biletul de examen.	Examen Evaluare orală	50 %
10.5 Seminar / Laborator /	Activitate seminar: Analiza produselor și intervențiilor	Evaluare orală, conversație de evaluare	30%

Tema de casă	doctorandului în activitățile de seminar		
	Temă de casă: Prezentarea în fața colectivului a referatelor tematice	Evaluare orală, conversație de evaluare	<b>20%</b>
10.6 Standard minim de performanță	Cunoașterea și punerea în practică a principalelor forme de organizare a antrenamentului sportiv și metodologiei de abordare a factorilor antrenamentului sportiv.		

Data completării

\_\_\_\_\_

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

.....

Titular de seminar,  
Prof. Univ. Dr. habil. Mihăilă Ion

.....

Data aprobării în Consiliul departamentului,

\_\_\_\_\_

Director de CSUD

Prof. Univ. Dr. Marius Enăchescu

Director Școală Doctorală,

Prof. Univ. Dr. Liliana Mihăilescu