

FIȘA DISCIPLINEI

**PRACTICA DE SPECIALITATE – APLICAȚII METODOLOGICE ALE
ANTRENAMENTULUI SPORTIV LA SENIORI – HANDBAL**
anul universitar 2022 – 2023

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București / Centrul Universitar 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	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	Performanță în Sport / Profesor / Antrenor

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Practica de specialitate – Aplicații metodologice ale antrenamentului sportiv la seniori – handbal					
2.2	Titularul activităților de curs					-					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Prof.univ.dr. Ion Mihăilă					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	IV	2.6	Tipul de evaluare	Verificare	2.7	Regimul disciplinei	Obligații

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	-	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de inv.	28	3.5	din care curs	-	3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								22 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								5
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								7
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								10
Tutorat								
Examinări								
Alte activități								
3.7	Total ore studiu individual		22					
3.8	Total ore pe semestru		50					
3.9	Număr de credite		2					

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Acumularea tuturor cunoștințelor transmise la cursurile programului de master PS sem I-III
4.2	De competențe	Competențele formate prin curriculum specific în direcția elaborării documentelor de planificare, programare și management al antrenamentului

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	
5.2	De desfășurare a laboratorului	Practica de specialitate se desfășoară în cadrul structurilor sportive ale handbalului de înaltă performanță, la nivelul echipelor de seniori cu care avem încheiate convenții de practică (Clubul Sportiv Universitar Pitești).

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (1 PC) C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate special (1 PC)
Competențe transversale	

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea unei viziuni multilaterale asupra principalelor aspecte ale practicării, organizării și dirijării antrenamentului sportiv la seniori.
7.2 Obiectivele specifice	<p>a) Obiective cognitive</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Aprofundarea diferitelor concepte teoretice de bază, a principalelor teorii și orientări în domeniul metodologiei de antrenament. □ 2. Operarea cu conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv în general și ale metodicii de antrenament în particular □ 3. Cunoașterea, interpretarea și aplicarea diferitelor concepte, teorii, metode, mijloace, tehnici de pregătire în antrenamentul sportiv al seniorilor <p>b) Obiective procedurale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Corelarea unor cunoștințe dobândite anterior cu particularitățile cerințelor antrenamentului sportiv la seniori □ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a cunoștințelor pe multiple planuri: proiectarea antrenamentului, periodizarea, programarea și conducerea acestuia. <p>c) Obiective atitudinale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Formarea unei atitudini corecte și responsabile cu privire la rolul specialiștilor din domeniul și respectarea normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în domeniul știința sportului și educației fizice. □ 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini.

8. Conținuturi

8.1. Curs			Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
8.2. Aplicații: Laborator			Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
LUCRĂRI PRACTICE					
1	Prezentarea generală a lucrărilor practice: obiective, cunoștințe, competențe, evaluare. Organizarea activității.	2	dezbateri, exercițiul de reflexivitate, lucrul în grup/echipe conversația euristică	În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile de la lucrările practice ale studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării Predare online pe Zoom	
2	Modalități concrete de elaborare a planurilor de pregătire: obiective, calendar competițional, periodizare, mijloace, volum, intensitate, complexitate, duritate	4		Predare online pe Zoom	
3	Particularități în abordarea principiului individualizării în pregătirea seniorilor	2		Predare online pe Zoom	
4	Forma sportivă – abordare modernă la nivelul stadiului formativ – performanță și înaltă performanță	2		Predare față în față	
5	Refacerea, componentă a antrenamentului sportiv: metode, mijloace, tehnici de refacere	4		Predare față în față	
6	Evidența și analiza activității care determină diagnoza și prognoza obiectivă a antrenamentului sportiv	2		Predare față în față	
7	Susținerea, autoevaluarea și evaluarea lecției de probă (conducerea unei teme de antrenament cu tematică din handbal) □ proiectarea și susținerea lecției de probă; □ autoevaluarea lecției susținute, pe baza criteriilor de evaluare a lecției	6		Predare față în față	
8	Susținerea, autoevaluarea și evaluarea lecției finale: □ proiectarea și susținerea lecției finale □ autoevaluarea lecției susținute, pe baza criteriilor de evaluare a lecției	6		Predare față în față	
Bibliografie: 1. Bompă, O.T., 2014, Antrenamentul pentru sporturile de echipă, Edit. Ad Point Promo S.R.L., București. 2. Bompă, O.T., Haff, G.G., 2014, Periodizarea, teoria și metodologia antrenamentului, Edit. Point Promo S.R.L., București. 3. Cârstea Gh., 2000, Teoria și metodică educației fizice și sportului, Edit. AN-DA București. 4. Colibaba-Evuleț, D., Bota, I., 1998, Jocuri Sportive – teorie și metodică, Edit. Aldin, București. 5. Colibaba-Evuleț, D., 2007, Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, edit. Universitaria Craiova. 6. Dagnea, A., Teodorescu Mate Silvia, 2002, Teoria sportului, Edit. FEST, București. 7. Dagnea A., (coord.), 2002, Teoria educației fizice și sportului, Edit. FEST București.					

8. Ghervan, P., 2014, Handbal – pregătirea sportivă în stadiul de inițiere (9-10 ani), Edit. Didactică și Pedagogică, București.
9. Ghervan, P., 2014, Handbal – repere conceptuale, Edit. Didactică și Pedagogică, București.
10. Epuran, M., Tonița, F., Holdevici, I., 2005, Psihologia Sportului, Edit. Fest, București.
11. Gomboș, L., 2012, Teoria competiției sportive, suport de curs, FEFS.
12. Mihăilă, I., Popescu Daniela Corina, 2016, Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – handbal. Curs de uz intern, Edit. Universității din Pitești.
13. Mihăilescu, L., 2016, Orientări metodologice moderne în antrenamentul sportiv, Note de curs, Universitatea din Pitești.
14. Popescu, D. C., 2016, Aplicații metodologice la nivelul inițierii sportive. Caiet de practică de antrenor în ramura sportivă handbal, Uz intern, Edit. Universității din Pitești.
15. Popescu, D. C., 2016, Probe și teste pentru evaluarea jucătorilor de handbal. Caiet de lucrări practice – Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – handbal, Edit. Universității din Pitești.
16. [https://frh.ro/pdf/regulamente2023/Regulament%20Liga%20Florilor%20MOL,%20sezon%202022-2023%20\(11.08.2022\).pdf](https://frh.ro/pdf/regulamente2023/Regulament%20Liga%20Florilor%20MOL,%20sezon%202022-2023%20(11.08.2022).pdf)

9. 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 **Practica de specialitate – Aplicații metodologice ale antrenamentului sportiv la seniori – handbal** – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice și ale federației sportive de specialitate.

Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Asociații Sportive, Cluburi Sportive Școlare – cu program sportiv integrat din învățământul gimnazial și liceal).

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	-		
10.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă	• Evaluare finală: susținerea unei lecții de antrenament pe baza planului elaborat.	Verificare practică Evaluarea modului de utilizare adecvată a formațiilor de lucru, a metodelor și mijloacelor, indicațiilor metodice, succesiunea metodică a mijloacelor selectate, densitatea în antrenament în cadrul proiectării și conducerii lecției finale	10 %
	• Activitate practică: proiectarea și susținerea lecției de probă	Evaluare practică Evaluarea modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecției de probă	20 %
	• Temă de casă: întocmirea și predarea profesorului-coordonator a portofoliului de practică	Evaluarea modului de întocmire a portofoliului de practică alcătuit din fișe de observație tip cu urmărirea mai multor itemi; documente de planificare (plan anual, plan de etapă, plan săptămânal de antrenament, plan de lecție)	50 %
	• Participare la activitățile practice.	Notare curentă. Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	20 %
10.6 Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Îndeplinirea activităților practice este absolut obligatorie. ▪ Întocmirea și predarea profesorului-coordonator a portofoliului de practică. ▪ Cunoașterea documentelor de proiectare – planificare a procesului de pregătire sportivă. 		

Data completării
29.09.2023

Titular de curs,

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

.....

Data aprobării în Consiliul departamentului,
29.09.2023

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

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