

FIȘA DISCIPLINEI

PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – HANDBAL

anul universitar 2023 – 2024

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				Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – handbal						
2.2	Titularul activităților de curs				Prof.univ.dr. Ion Mihăilă						
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	Examen	2.7	Regimul disciplinei	Opțională

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 inv.	56	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								94 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								30
Tutorat								2
Examinări								2
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	
4.2	De competențe	Capacitatea de documentare, sistematizare, selecționare, capacitate de concepție-editare scrisă în stil științific.

5. 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	Sala de sport cu teren regulamentar de handbal / mingi, tricouri, jaloane și alte materiale auxiliare.

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 specială) (1 PC) C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport (1 PC) C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport (1 PC) C5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport (1 PC) C6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului (1 PC)
Competențe transversale	

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Studentul să fie capabil ca la finalul cursului și al activităților practice să își contureze o viziune dinamică, integrativă asupra cunoștințelor de bază privind metodologia domeniului și ale ariei de specializare, să identifice și să utilizeze adecvat conceptele, teoriile și modelele privind planificarea în handbal, modelul handbalistului de performanță, sarcinile jucătorului în apărare, modelul pregătirii echipei pentru meci.
7.2 Obiectivele specifice	<p>a.) Obiective cognitive</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Operarea cu conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv în general și ale handbalului în special și utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici jocului de handbal. □ 2. Cunoașterea și operarea cu principalele documente de planificare. □ 3. Cunoașterea planificării pe termen lung și identificarea talentelor. □ 4. Cunoașterea modelului handbalistului de performanță specializat pe posturile de joc. □ 5. Cunoașterea sarcinilor jucătorului de handbal în apărare. □ 6. Cunoașterea modelului pregătirii echipei pentru meci. □ 7. Cunoașterea sarcinilor, atribuțiilor și statutului antrenorului de handbal. <p>b.) Obiective procedurale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Identificarea unor situații concrete de aplicare a noțiunilor specifice disciplinei handbal. □ 2. Utilizarea unor metode de evaluare și autoevaluare a propriei capacități de predare a elementelor tehnice specifice jocului de handbal. <p>c.) Obiective atitudinale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Respectarea normelor de deontologie profesională (a codului deontologic al profesorului), fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în domeniul știința sportului și educației fizice. □ 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare. □ 3. Transmiterea și cultivarea motivației pentru practicarea handbalului, respectul față de valori și etica domeniului.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
CURS Master PS / Anul II / Semestrul IV			
CURSUL 1, 2 Planul individual de antrenament Introducere Model de fișă individuală Planul individuale de pregătire	4	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare față în față Laptop Videoproiector
CURSUL 3, 4 Planificarea pe termen lung și identificarea talentelor Noțiuni introductive Etapale dezvoltării sportive Ciclul olimpic Identificarea talentelor	4	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare față în față Laptop Videoproiector
CURSUL 5 Modelul handbalistului de performanță Tehnica jucătorului specializat pe postul de portar Tactica jucătorului specializat pe postul de portar Conținutul tehnico-tactic al jucătorului specializat pe postul de portar Profilul jucătorului de handbal specializat pe postul de portar Sarcinile jucătorului pe post – portar	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare față în față Laptop Videoproiector
CURSUL 6 4. Modelul handbalistului de performanță 4.1. Conținutul tehnico-tactic al jucătorului specializat pe postul de <u>extremă</u> 4.2. Profilul jucătorului de handbal specializat pe postul de extremă 4.3. Sarcinile jucătorului pe post – extremă	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare față în față Laptop Videoproiector
CURSUL 7 Modelul handbalistului de performanță Conținutul tehnico-tactic al jucătorului specializat pe postul de <u>inter</u> Profilul jucătorului de handbal specializat pe postul de inter Sarcinile jucătorului pe post – inter	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare față în față Laptop Videoproiector
CURSUL 8 Modelul handbalistului de performanță Conținutul tehnico-tactic al jucătorului specializat pe postu de <u>pivot</u> Profilul jucătorului de handbal specializat pe postul de pivot Sarcinile jucătorului pe post – pivot	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare față în față Laptop Videoproiector
CURSUL 9 Modelul handbalistului de performanță Conținutul tehnico-tactic al jucătorului specializat pe postul de <u>centru</u>	2	- Prelegerea participativă, dezbateră,	Predare față în față Laptop Videoproiector

Profilul jucătorului de handbal specializat pe postul de centru Sarcinile jucătorului pe post – centru		exemplificarea	
CURSUL 10 Sarcinile jucătorului de handbal în joc de apărare Sarcinile apărătorului lateral Sarcinile apărătorului intermediar Sarcinile apărătorului central Sarcinile zburătorului	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare față în față Laptop Videoproiector
CURSUL 11 Jocul – mijloc de pregătire Conceptul de joc Jocul școală Jocul de antrenament Jocul de verificare Jocul competițional	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare față în față Laptop Videoproiector
CURSUL 12, 13 Modelul pregătirii echipei pentru meci Etapizarea procesului de pregătire Ședința de pregătire a meciului Încălzirea înainte de antrenament și jocuri Conducerea echipei în jocuri Structura funcțională a echipei și repartizarea jucătorilor pe posturi Reguli privind alcătuirea formației	4	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare față în față Laptop Videoproiector
CURSUL 14 Antrenorul Sarcinile antrenorului de handbal Rolul antrenorului de handbal în antrenamente și competiții Relația dintre antrenorul de lot reprezentativ și ceilalți antrenori din cluburile de handbal Colaborarea antrenorului cu jucătorii Statutul antrenorilor	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare față în față Laptop Videoproiector
Bibliografie: 1. Abalașei, B., 2013, Introducere în antrenamentul jocului de handbal, Editura Lumen, Iași. 2. Baștiurea, E., 2014, Handbal. Aspecte teoretice privind capacitatea motrică specifică posturilor de joc, Edit. Zigotto, Galați. 3. Acsinte Al., 2003, Mini-handbal. Aspecte de inițiere în jocul de handbal, Edit. Valinex, Chișinău. 4. Bompa, O.T., 2014, Antrenamentul pentru sporturile de echipă, Edit. Ad Point Promo S.R.L., București. 5. Bompa, O.T., Haff, G.G., 2014, Periodizarea, teoria și metodologia antrenamentului, Edit. Point Promo S.R.L., București. 6. Bota I., Macovei B., 1983, Handbal. Antrenamentul portarului, Edit. Sport-Turism, București. 7. Cazan, F., 2018, Metodica jocurilor sportive – Handbal, Edit. Universitaria, Craiova. 8. Dragnea A., Teodorescu Mate Silvia, 2002, Teoria sportului, Edit. FEST, București. 9. Ghermănescu, I.K., Gogâltan, V., Jianu, E., Negulescu, I., 1983, Teoria și metodică handbalului, Edit. Didactică și Pedagogică, București. 10. Ghervan, P., 2014, Handbal – pregătirea sportivă în stadiul de inițiere (9-10 ani), Edit. Didactică și Pedagogică, București. 11. Ghervan, P., 2014, Handbal – repere conceptuale, Edit. Didactică și Pedagogică, București. 12. Mihăilă, I., 2012, Handbal. Metodica antrenamentului. Curs teoretic, Edit. Universității din Pitești. 13. Mihăilă, I., 2013, Handbal. Teoria jocului, Edit. Universității din Pitești. 14. Mihăilă, I., Popescu, D. C., 2015, Handbal. Curs teoretic. Pregătire specializată, Edit. Universității din Pitești. 15. Negulescu, I., Igorov, M., Hantău, C., Caracaș, V., Vărzaru, C., Predoiu, A., Dedu, Al., Ionescu, V., 2017, Orientări metodice privind selecția și pregătirea inițială în handbal, București. 16. Mihăilă, I., Popescu Daniela Corina, 2015, Handbal. Curs teoretic. Pregătire specializată, Edit. Universității din Pitești. 17. Mihăilă, I., Popescu Daniela Corina, 2016, Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – handbal. Curs de uz intern, Edit. Universității din Pitești. 18. Popescu, D. C., 2015, Modele pe stadii formative în jocul de handbal. Curs de uz intern. Master: Performanță în Sport. Pregătire specializată într-o disciplină sportivă, Edit. Universității din Pitești. 19. 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. 20. Popescu, D.C., 2016, Handbalul în școală. Curs teoretic, Edit. Universității din Pitești. 21. Popescu, D. C., 2022, Metodica antrenamentului pe ramură de sport 2 – handbal, Suport de curs. Uz intern, Edit. Universității din Pitești. 22. Simion Ghe., Mihăilă I., Stănculescu G., 2011, Antrenament sportiv. Concept sistemic, Edit. Ovidius University Press, Constanța. 22. Rizescu, C., 2013, Didactica handbalului, Edit. Ovidius University Press, Constanța. 23. https://frh.ro/pdf/regulamente2023/Regulament%20Liga%20Florilor%20MOL,%20sezon%202022-2023%20(11.08.2022).pdf			

8.2. Aplicații: Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
LUCRĂRI PRACTICE Master PS / Anul II / Semestrul IV				
1	Pregătirea metodică: Însușirea conținutului metodicii predării handbalului la echipele de performanță Sisteme de acționare pentru automatizarea acțiunilor specifice apărării. Exemplificări de antrenamente pentru intrarea, menținerea și scoaterea din forma sportivă.	2	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul, conversația euristică, chinograme	În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării.
2	Pregătirea metodică: Însușirea conținutului metodicii predării handbalului la echipele de performanță Sisteme de acționare pentru automatizarea acțiunilor specifice apărării. Exemplificări de antrenamente pentru intrarea, menținerea și scoaterea din forma sportivă.	2		
3	Modalități de utilizare a testelor de pregătire fizică	2		
4	Modalități de utilizare a testelor de pregătire fizică	2		
5	Modalități de utilizare a testelor de pregătire tehnică	2		
6	Modalități de utilizare a testelor de pregătire tehnică	2		
7	Modalități de utilizare a testelor de pregătire tactică	2		
8	Antrenamentul cu repetări Repetări executate cu maximum de viteză în condiții de rezistență redusă	2		
9	Antrenamentul cu repetări Repetări executate cu maximum de viteză în condiții de rezistență crescută	2		
10	Antrenamentul cu intervale Elementul de progresie numărul de reprize sau numărul de repetări Mijloace din tehnica și tactica jocului de handbal	2		
11	Antrenamentul în circuit Circuite pentru dezvoltarea forței la copii începători Circuite cu procedee tehnice Circuite pentru jucătorii avansați	2		
12	Metoda eforturilor variabile Adaptarea procedeeleor atletice la jocul de handbal Procedee tehnice, acțiuni tactice și jocuri de pregătire	2		
13	Pregătire metodică Însușirea conținutului metodicii predării handbalului la echipele de juniori	2		
14	VERIFICARE Structuri tehnico-tactice. Joc bilateral. Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită.	2		
Bibliografie: 1. Abalazei, B., 2013, Introducere în antrenamentul jocului de handbal, Editura Lumen, Iași. 2. Baștiurea, E., 2014, Handbal. Aspecte teoretice privind capacitatea motrică specifică posturilor de joc, Edit. Zigotto, Galați. 3. Bota, I., Bota Maria, 1990, 500 de exerciții pentru învățarea jocului de handbal, Edit. Sport-Turism, București. 4. Cercel P., 1980, Handbal. Exerciții pentru fazele de joc, Edit. Sport-Turism, București. 5. Ghermănescu, I.K., Gogăltan, V., Jianu, E., Negulescu, I., 1983, Teoria și metodică handbalului, Edit. Didactică și Pedagogică, București. 6. Ghervan, P., 2014, Handbal – pregătirea sportivă în stadiul de inițiere (9-10 ani), Edit. Didactică și Pedagogică, București. 7. Mihăilă, I., Popescu, D. C., 2006, Handbal. Îndrumar practico-metodic, Edit. Universitaria Craiova, Craiova. 8. Mihăilă, I., 2013, Handbal. Exerciții pentru joc, Edit. Universității din Pitești. 9. Negulescu, I., Igorov, M., Hantău, C., Caracaș, V., Vărzaru, C., Predoiu, A., Dedu, Al., Ionescu, V., 2017, Orientări metodice privind selecția și pregătirea inițială în handbal, București. 10. Nicu, A. și colab., 1993, Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis, București. www.frh.ro www.eurohandball.com www.ihf.info 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 – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul științei sportului și educației fizice.
 Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților

asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului cu program sportiv integrat (liceal).
 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 studiu *Performanță în Sport*.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor de examen.	Examen oral	40 %
10.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă	<ul style="list-style-type: none"> • Activitate practică desfășurată fizic: <ul style="list-style-type: none"> □ Structuri tehnico-tactice. □ Joc bilateral. □ Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită. 	Probe de control – Evaluare practică Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită; respectarea conținutului planului lecției de antrenament elaborat	20 %
	<ul style="list-style-type: none"> • Referat ca temă de casă: <ul style="list-style-type: none"> □ Elaborarea unui mezciclu (plan de pregătire pe etapă) din etapa precompetițională. Nivelul de instruire: seniori □ Elaborarea unui ciclu săptămânal din perioada competițională. Nivelul de instruire: seniori 	Analiza modului de realizare a referatului	20 %
	<ul style="list-style-type: none"> • 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. ▪ Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate. ▪ Cunoașterea noțiunilor fundamentale privind modelul jucătorului de handbal specializat pe posturi de joc. 		

Data completării
29.09.2023

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

Titular de lucrări practice,
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