FIŞA DISCIPLINEI

PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – HANDBAL

*anul universitar **2020 – 2021***

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei					**Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – handbal**					
2.2	Titularul activităţilor de curs					**Prof.univ.dr. Ion Mihăilă**					
2.3	Titularul activităţilor de seminar / laborator					**Conf.univ.dr. Corina Popescu**					
2.4	Anul de studii	**II**	2.5	Semestrul	**IV**	2.6	Tipul de evaluare	**Examen**	2.7	Regimul disciplinei	**Opțională**

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe saptămână	**4**	3.2	din care curs	**2**	3.3	S / L / P	**2**
3.4	Total ore din planul de înv.	**56**	3.5	din care curs	**28**	3.6	S / L / P	**28**
Distribuţia fondului de timp alocat studiului individual								**94 ore**
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe								**30**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren								**30**
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								**30**
Tutorat								**2**
Examinări								**2**
Alte activităţi								

3.7	Total ore studiu individual	**94**
3.8	**Total ore pe semestru**	**150**
3.9	**Număr de credite**	**6**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Elemente de *teoria și metodica handbalului* studiate la licență de către absolvenții domeniului Ştiința Sportului şi Educației Fizice.
4.2	De competenţe	Capacitatea de documentare, sistematizare, selecţionare, capacitate de concepţie-editare scrisă în stil ştiinţific.

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1	De desfăşurare a cursului	Online
5.2	De desfăşurare a laboratorului	Sala de sport cu teren regulamentar de handbal / mingi, tricouri, jaloane și alte materiale auxiliare. / Online

6. Competenţe specifice vizate

Competenţe profesionale	C1. Proiectarea modulară (Sport şi performanţă motrică, Educaţie fizică şi sportivă, Kinetoterapie şi motricitate specială) şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (1 PC) C2. Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar (Sport şi performanţă motrică, Educaţie fizică şi sportivă, Kinetoterapie şi motricitate special (1 PC) C3. Evaluarea creşterii, dezvoltării fizice şi a motricităţii, potrivit cerinţelor şi modelelor specifice / ramură de sport (1 PC) C4. Descrierea, explicarea şi demonstrarea conţinuturilor specifice pe ramură de sport (1 PC) C5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învăţării şi atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport (1 PC) C6. Utilizarea elementelor de management şi marketing specifice domeniului (1 PC)
Competenţe transversale	

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Studentul să fie capabil ca la finalul cursului şi al activităţilor practice să îşi contureze o viziune dinamică, integrativă asupra cunoştinţelor de bază privind metodologia domeniului şi ale ariei de specializare, să identifice şi să utilizeze adecvat conceptele, teoriile şi modelele privind planificarea în handbal, modelul handbalistului de performanță, sarcinile jucătorului în apărare, modelul pregătirii echipei pentru meci.
7.2 Obiectivele specifice	**a.) Obiective cognitive** □ 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. **b.) Obiective procedurale** □ 1. Identificarea unor situaţii 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. **c.) Obiective atitudinale** □ 1. Respectarea normelor de deontologie profesională (a codului deontologic al profesorului), fundamentate pe opţiuni valorice explicite, specifice specialistului în domeniul știința sportului și educației fizice. □ 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învăţare. □ 3. Transmiterea și cultivarea motivației pentru practicarea handbalului, respectul față de valori și etica domeniului.

8. Conţinuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observaţii Resurse folosite
CURS **Master PS / Anul II / Semestrul VI**			
1. Planul individual de antrenament 1.1. Introducere 1.2. Model de fișă individuală 1.3. Planul individuale de pregătire	4		
2. Planificarea pe termen lung și identificarea talentelor 2.1. Noțiuni introductive 2.2. Etapele dezvoltării sportive 2.3. Ciclul olimpic 2.4. Identificarea talentelor	4		
CURS 5 **3. Modelul handbalistului de performanță** 3.1. Tehnica jucătorului specializat pe postul de portar 3.2. Tactica jucătorului specializat pe postul de portar 3.3. Conţinutul tehnico-tactic al jucătorului specializat pe postul de portar 3.4. Profilul jucătorului de handbal specializat pe postul de portar 3.5. Sarcinile jucătorului pe post – portar	2		
4. Modelul handbalistului de performanță 4.1. Conţinutul tehnico-tactic al jucătorului specializat pe postul de extremă 4.2. Profilul jucătorului de handbal specializat pe postul de extremă 4.3. Sarcinile jucătorului pe post – extremă	2		
5. Modelul handbalistului de performanță 5.1. Conţinutul tehnico-tactic al jucătorului specializat pe postul de inter 5.2. Profilul jucătorului de handbal specializat pe postul de inter 5.3. Sarcinile jucătorului pe post – inter	2		
6. Modelul handbalistului de performanță 6.1. Conţinutul tehnico-tactic al jucătorului specializat pe postu de pivot 6.2. Profilul jucătorului de handbal specializat pe postul de pivot 6.3. Sarcinile jucătorului pe post – pivot	2		
7. Modelul handbalistului de performanță 7.1. Conţinutul tehnico-tactic al jucătorului specializat pe postul de centru 7.2. Profilul jucătorului de handbal specializat pe postul de centru 7.3. Sarcinile jucătorului pe post – centru	2		
8. Sarcinile jucătorului de handbal în jocul de apărare 8.1. Sarcinile apărătorului lateral 8.2. Sarcinile apărătorului intermediar 8.3. Sarcinile apărătorului central	2		

8.4. Sarcinile zburătorului			
9. Jocul – mijloc de pregatire 9.1. Conceptul de joc 9.2. Jocul şcoală 9.3. Jocul de antrenament 9.4. Jocul de verificare 9.5. Jocul competiţional	2		
10. Modelul pregătirii echipei pentru meci 10.1. Etapizarea procesului de pregătire 10.2. Şedinţa de pregătire a meciului 10.3. Încălzirea înainte de antrenament şi jocuri 10.4. Conducerea echipei în jocuri 10.5. Structura funcțională a echipei și repartizarea jucătorilor pe posturi 10.6. Reguli privind alcătuirea formaţiei	4		
11. Antrenorul 11.1. Sarcinile antrenorului de handbal 11.2. Rolul antrenorului de handbal în antrenamente şi competiţii 11.3. Relaţia dintre antrenorul de lot reprezentativ şi ceilalţi antrenori din cluburile de handbal 11.4. Colaborarea antrenorului cu jucătorii 11.5. Statutul antrenorilor	2		

Bibliografie:
1. Achim Şt., 2002, Planificarea în pregătirea sportivă, Edit. Ex Ponto, Bucureşti.
2. Acsinte Al., Eftene Al., 2000, Handbal de la iniţiere la marea performanţă, Edit. Media, Bacău.
3. Bompa T., 2003, Performanţa în jocurile sportive. Teoria şi metodologia antrenamentului, Edit. Ex Ponto, Bucureşti.
4. Bota I., Macovei B., 1983, Handbal. Antrenamentul portarului, Edit. Sport-Turism, Bucureşti.
5. Bota I., 1984, Handbal. Modele de joc şi pregătire, Edit. Sport-Turism, Bucureşti.
6. Cercel P., 1983, Handbal antrenamentul echipelor masculine, Edit. Sport-Turism, Bucureşti.
7. Dragnea A., Teodorescu Mate Silvia, 2002, Teoria sportului, Edit. FEST, Bucureşti.
8. Ghermănescu I.K., Gogăltan V., Jianu E., Negulescu I., 1983, Teoria şi metodica handbalului, Edit. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti.
9. Mihăilă I., 2004, Handbal. Curs teoretic, Edit. Universităţii din Piteşti, Piteşti.
10. Mihăilă I., 2004, Handbal – Pregătire fizică specifică diferenţiată, Edit. Valinex, Chişinău.
11. Mihăilă I., 2006, Evaluarea în selecţia şi pregătirea handbaliştilor de performanţă, Edit. Universitaria Craiova, Craiova.
12. Mihăilă I., 2006, Handbal. Optimizarea pregătirii fizice specifice la echipele de juniori, Edit. Universitaria Craiova.
13. Mihăilă I., 2006, Handbal curs perfecţionare, Edit. Universităţii din Piteşti.
14. Mihăilă I., 2012, Handbal. Metodica antrenamentului. Curs teoretic, Edit. Universității din Pitești.
15. Mihăilă I., 2013, Handbal. Teoria jocului, Edit. Universității din Pitești.
16. Mihăilă I., Popescu Daniela Corina, 2015, Handbal. Curs teoretic. Pregătire specializată, Edit. Universității din Pitești.
17. Nicu, A. şi colab., 1993, Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis, Bucureşti.
18. Mihăilă I., Popescu Daniela Corina, 2016, Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – handbal. Curs de uz intern, Edit. Universității din Pitești.
19. Popescu Daniela Corina, 2015, Modele pe stadii formative în jocul de handbal. Curs de uz intern. Master: Performanță în Sport. Pregătire specializată într-o disciplină sportivă, Edit. Universității din Pitești.
20. Popescu Daniela Corina 2007, Handbal. Instruirea în stadiile formative primare, Edit. Universitaria Craiova, Craiova.
21. Popescu Daniela Corina, 2016, Probe și teste pentru evaluarea jucătorilor de handbal. Caiet de lucrări practice – Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – handbal, Edit. Universității din Pitești.
22. Simion Ghe., **Mihăilă I.,** Stănculescu G., **2011,** Antrenament sportiv. Concept sistemic, Edit. Ovidius University Press, Constanța.
23. Sotiriu R., 2000, Handbal. Iniţiere. Performanţă, Bucureşti.
http://www.frh.ro/frh/pdf/RegulamentulJoculuideHandbalIndoorEditiaIulie2016.pdf - Regulamentul jocului de handbal, 1 iulie 2016.

8.2. Aplicaţii: Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observaţii Resurse folosite
LUCRĂRI PRACTICE **Master PS / Anul II / Semestrul VI**				
1	**Pregătirea metodică: Însuşirea conţinutului metodicii predării handbalului la echipele de performanţă** Sisteme de acţionare pentru automatizarea acţiunilor specifice apărării. Exemplificări de antrenamente pentru intrarea, menţinerea şi scoaterea din forma sportivă.	2	Explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, lucrul în grup, discuţia, dezbaterea, dialogul, conversaţia euristică, chinograme	În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultelor învățării. Mingi de handbal Materiale auxiliare
2	**Pregătirea metodică: Însuşirea conţinutului metodicii predării handbalului la echipele de performanţă** Sisteme de acţionare pentru automatizarea acţiunilor specifice apărării. Exemplificări de antrenamente pentru intrarea, menţinerea şi scoaterea din forma sportivă.	2		
3	**Modalităţi de utilizare a testelor de pregătire fizică**			
4	**Modalităţi de utilizare a testelor de pregătire fizică**	2		
5	**Modalităţi de utilizare a testelor de pregătire tehnică**	2		

6	**Modalităţi de utilizare a testelor de pregătire tehnică**	2		
7	**Modalităţi de utilizare a testelor de pregătire tactică**	2		
8	**Antrenamentul cu repetări** Repetări executate cu maximum de viteză în condiţii de rezistenţă redusă	2		
9	**Antrenamentul cu repetări** Repetări executate cu maximum de viteză în condiţii de rezistenţă crescută	2		
10	**Antrenamentul cu intervale** Elementul de progresie numărul de reprize sau numărul de repetări Mijloace din tehnica şi tactica jocului de handbal	2		
11	**Antrenamentul în circuit** Circuite pentru dezvoltarea forţei la copii începători Circuite cu procedee tehnice Circuite pentru jucătorii avansaţi	2		
12	**Metoda eforturilor variabile** Adaptarea procedeelor atletice la jocul de handbal Procedee tehnice, acţiuni tactice şi jocuri de pregătire	2		
13	**Pregătire metodică** Însuşirea conţinutului 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. Bota I., Bota Maria, 1990, 500 de exerciţii pentru învăţarea jocului de handbal, Edit. Sport-Turism, Bucureşti.
2. Bota I., Bota Maria, 1987, Handbal, Edit. Sport – Turism, Bucureşti.
3. Cercel P., 1980, Handbal. Exerciţii pentru fazele de joc, Edit. Sport-Turism, Bucureşti.
4. Csűdör G., 1983, Handbal pentru clasele I-IV, Edit Sport-Turism, Bucureşti.
5. Csűdör G., 1986, Instruirea echipelor şcolare, Edit Sport-Turism, Bucureşti.
6. Ghermănescu I.K., Gogăltan V., Jianu E., Negulescu I., 1983, Teoria şi metodica handbalului, Edit. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti.
7. Hantău C., 2004, Handbal. Antrenamentul copiilor şi juniorilor, Edit. Printech, Bucureşti.
8. Mihăilă I., Preda Corina, 2002, Handbal. Tehnica şi metodica jocului, Edit. The Flower Power, Piteşti.
9. Mihăilă I., Popescu Daniela Corina, 2006, Handbal. Îndrumar practico-metodic, Edit. Universitaria Craiova, Craiova.
10. Mihăilă I., 2013, Handbal. Exerciții pentru joc, Edit. Universității din Pitești.
11. Popescu Daniela Corina, 2016, Handbalul în școală. Curs teoretic, Edit. Universității din Pitești.

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate şi coerenţa tratării subiectelor de examen.	Examen scris	**40 %**
10.5 Seminar / **Lucrări practice** / Tema de casă	• Activitate practică: □ Structuri tehnico-tactice. □ Joc bilateral. □ Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită. Sau □ *prezentarea unor linii metodice în situația în care activitatea didactică s-a desfășurat exclusiv online*	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 *Analiza modului de realizare a liniilor metodice*	**20 %**

	• Referat ca temă de casă: □ Elaborarea unui mezociclu (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 %**
	• Participare la activitățile practice.	Notare curentă. Evaluarea participării conştiente şi active din cadrul lucrărilor practice	**20 %**
10.6 Standard minim de performanţă	▪ Îndeplinirea activităţilor practice este absolut obligatorie. ▪ Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate. ▪ Cunoaşterea noțiunilor fundamentale privind modelul jucătorului de handbal specializat pe posturi de joc.		

Data completării

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

Titular de lucrări practice,
Conf.univ.dr. Corina Popescu

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30.09.2020

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

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