

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – HANDBAL**  
*anul universitar 2020 – 2021*

**1. 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	Licență
1.6	Programul de studiu / calificarea	Sport și Performanță Motrică / Profesor antrenor în învățământul cu program sportiv integrat primar și gimnazial / antrenor la cluburi sportive, asociații sportive

**2. Date despre disciplină**

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Metodica antrenamentului pe ramură de sport – handbal					
2.2	Titularul activităților de curs					Conf.univ.dr. Corina Popescu					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Conf.univ.dr. Corina Popescu					
2.4	Anul de studii	III	2.5	Semestrul	V	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	Obligato rii

**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>								<b>69 ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								23
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutorat								2
Examinări								2
Alte activități .....								2
3.7	Total ore studiu individual	69						
3.8	Total ore pe semestru	125						
3.9	Număr de credite	5						

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

4.1	De curriculum	Elementele și procedeele tehnice ale jocului de handbal studiate la licență în cadrul disciplinei <i>Fundamentele științifice ale jocurilor sportive – handbal</i> .
4.2	De competențe	Capacități de analiză, sinteză, gândire divergentă.

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

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

**6. Competențe specifice vizate**

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară 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. (2 PC) C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. (2 PC)
Competențe transversale	

**7. Obiectivele disciplinei**

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Disciplina are ca obiectiv general însușirea de către studenți a sistemului de cunoștințe privind metodologia domeniului și ale ariei de specializare, identificarea și utilizarea unor metode și mijloace consacrate pentru identificarea talentelor și pentru selecție, analizarea, interpretarea și evaluarea documentelor de planificare necesare antrenorului care se ocupă cu instruirea echipelor la nivelul bazei de masă a handbalului de performanță și a handbalului de performanță.
---------------------------------------	---

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. 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.</li> <li>□ 3. Inițierea / formarea sportivă în elementele și procedeele tehnice din atac și apărare.</li> <li>□ 4. Inițierea/formarea sportivă în mijloacele tehnico-tactice specifice fazelor de atac și de apărare.</li> <li>□ 5. Inițierea / formarea sportivă în acțiuni tactice individuale și colective din atac și apărare.</li> <li>□ 6. Inițierea / formarea sportivă în sistemele și formele de joc din atac și apărare.</li> <li>□ 7. Însușirea cunoștințelor necesare pentru îndeplinirea sarcinilor oficiale de arbitru.</li> <li>□ 8. Formarea capacității de aplicare a cunoștințelor în calitate de organizator de competiții.</li> <li>□ 9. Cunoașterea statutului și a rolului antrenorului în sport și în societate prin prisma finalităților procesului didactic-universitar și a competențelor dobândite de absolvenți.</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 elemente ale bazelor teoretice ale antrenamentului sportiv;</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): <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 specialiști din alte domenii.</li> </ul> </li> </ul>
---------------------------	---

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
<b>CURS</b> <b>SPM / Anul III / Semestrul V</b>			
<b>1. Organizarea activităților handbalistice pe plan național și internațional</b> 1.1. Organizarea handbalului pe plan intern. 1.2. Organizarea handbalului pe plan internațional.	2	Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
<b>2. România în întrecerile internaționale la jocul de handbal</b> 2.1. Rezultate obținute de către echipele de handbal masculin 2.2. Rezultate obținute de către echipele de handbal feminin	2	Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
<b>3. Sistemul competițional în handbalul de performanță</b> 3.1. Definiție, condițiile și factorii de elaborare a sistemului competițional. 3.2. Clasificarea competițiilor. 3.3. Sistemul competițional în handbalul de performanță pe plan național. 3.4. Sistemul competițional în handbalul de performanță pe plan internațional.	2	Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificare, problematizarea	
<b>4. Factorii care condiționează performanța în handbal</b> 4.1. Calitatea materialului uman. 4.2. Calitatea procesului de antrenament.	2	Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificare, problematizarea	
<b>5. Caracteristici și tendințe de dezvoltare ale handbalului modern</b> 5.1. Caracteristicile jocului de handbal. 5.2. Tendințe de dezvoltare ale handbalului modern.	2	Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
<b>6. Concepția de joc și pregătire în handbalul actual</b> 6.1. Concepția de joc și pregătire în atac.	2	Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
<b>7. Concepția de joc și pregătire în handbalul actual</b> 7.1. Concepția de joc și pregătire în apărare.	2	Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificare,	Calculator, Videoproiector

		problematizarea	
<b>8. Baza de masă a handbalului de performanță</b> 8.1. Structura organizatorică a bazei de masă a handbalului de performanță. 8.2. Organizarea secțiilor de handbal din unitățile bazei de masă a handbalului de performanță.	2	Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
<b>9. Orientarea și selecția în jocul de handbal</b> 9.1. Definirea și delimitarea termenilor. 9.2. Particularitățile desfășurării orientării și selecției inițiale. 9.3. Predispoziții favorizante pentru jocul de handbal și ierarhizarea lor. 9.4. Caracterul activ și continuu al selecției. 9.5. Caracterul prospectiv al selecției.	2	Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
<b>10. Selecția pe nivele formative la copii și juniori</b> 10.1. Selecția pentru formarea grupelor de începători: 10.1.1. Preselecția; 10.1.2. Selecția preliminară; 10.1.3. Selecția relativ stabilă.	2	Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
<b>11. Selecția pe nivele formative la copii și juniori</b> 11.1. Selecția la nivelul grupelor de copii avansați și de performanță – juniori III	2	Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
<b>12. Selecția pe nivele formative la copii și juniori</b> 12.1. Selecția la nivelul grupelor de juniori II. 12.2. Selecția la nivelul grupelor de juniori I.	2	Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
<b>13. Modele de joc pentru eșaloanele bazei de masă a handbalului de performanță</b> 13.1. Definirea noțiunii de model. 13.2. Tipuri de modele operaționale. 13.3. Etapele construirii unui model de joc 13.4. Modelul de joc pentru eșalonul de copii începători 13.5. Modelul de joc pentru eșalonul de copii avansați și de performanță - juniori III.	2	Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
<b>14. Modele de joc pentru eșaloanele bazei de masă a handbalului de performanță</b> 14.1. Modelul de joc pentru eșalonul de juniori II. 14.2. Modelul de joc pentru eșalonul de juniori I.	2	Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
Bibliografie: 1. Achim Șt., 2002, Planificarea în pregătirea sportivă, Edit. Ex Ponto, București. 2. Acsinte Al., 2003, Minihandbal. Aspecte de inițiere în jocul de handbal, Edit. Valinex, Chișinău. 3. Bompa T., 2003, Performanța în jocurile sportive. Teoria și metodologia antrenamentului, Edit. Ex Ponto, București. 4. Bota I., Macovei B., 1983, Handbal. Antrenamentul portarului, Edit. Sport-Turism, București. 5. Bota I., 1984, Handbal. Modele de joc și pregătire, Edit. Sport-Turism, București. 6. Cercel P., 1983, Handbal antrenamentul echipelor masculine, Edit. Sport-Turism, București. 7. Colibaba-Evuleț D., Bota I., 1998, Jocuri sportive, teorie și metodică, Edit. Aldin, București. 8. Dragnea A., Teodorescu-Mate Silvia, 2002, Teoria sportului, Edit. FEST, București. 9. Ghermănescu I.K., Gogăltan V., Jianu E., Negulescu I., 1983, Teoria și metodică handbalului, Edit. Didactică și Pedagogică, București. 10. Hantău C., 2004, Handbal. Antrenamentul copiilor și juniorilor, Edit. Printech, București. 11. Mihăilă I., 2004, <i>Handbal. Pregătire fizică specifică diferențiată</i> , Edit. Valinex, Chișinău. 12. Mihăilă I., Preda Corina, 2002, <i>Handbal. Tehnica și metodică jocului</i> , Edit. The Flower Power, Pitești. 13. Mihăilă I., 2006, <i>Evaluarea în selecția și pregătirea handbaliștilor de performanță</i> , Edit. Universitaria Craiova, Craiova. 14. Mihăilă I., 2006, <i>Handbal. Optimizarea pregătirii fizice specifice la echipele de juniori</i> , Edit. Universitaria Craiova. 15. Mihăilă I., 2006, <i>Handbal curs perfecționare</i> , Edit. Universității din Pitești. 16. Mihăilă I., 2012, <i>Handbal. Metodică antrenamentului</i> . Curs teoretic, Edit. Universității din Pitești. 17. Mihăilă I., 2013, <i>Handbal. Teoria jocului</i> , Edit. Universității din Pitești. 18. Mihăilă I., Popescu Daniela Corina, 2015, <i>Handbal. Curs teoretic. Pregătire specializată</i> , Edit. Universității din Pitești. 19. Mihăilă I., Popescu Daniela Corina, 2016, <i>Metodică antrenamentului pe ramură de sport – handbal</i> , Suport de curs. Uz intern, Pitești. 20. Popescu Daniela Corina, 2016, <i>Probe și teste pentru evaluarea jucătorilor de handbal</i> . Caiet de lucrări practice – Metodică antrenamentului pe ramuri de sport – handbal, Edit. Universității din Pitești. 21. Popescu Daniela Corina, 2007, <i>Handbal. Instruirea în stadiile formative primare</i> , Edit. Universitaria Craiova, Craiova. 22. Popescu Daniela Corina, 2015, <i>Modele pe stadii formative în jocul de handbal</i> . Curs de uz intern. Master: Performanță în Sport. Pregătire specializată într-o disciplină sportivă, Edit. Universității din Pitești. 23. Simion, Ghe., Mihăilă, I., Stănculescu, G., 2011, <i>Antrenament sportiv. Concept sistemic</i> , Edit. Ovidius University Press, Constanța.			

8.2. Aplicații: Laborator			Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
LUCRĂRI PRACTICE SPM / Anul III / Semestrul V					
1	Metodica predării poziției fundamentale pentru jocul de atac și apărare.	2	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul, conversația euristică, chinograme	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	
2	Metodica predării mișcării în teren pentru jocul de atac și de apărare.	2			
3	Metodica predării ținerei, prinderii și pasării mingii de pe loc.	2			
4	Metodica predării prinderii și pasării mingii din deplasare.	2			
5	Metodica predării driblingului simplu și multiplu.	2			
6	Metodica predării aruncării la poartă din săritură.	2			
7	Metodica predării aruncării la poartă din alergare.	2			
8	Metodica predării mijloacelor tehnico-tactice specifice fazei I-a a atacului: startul rapid și alergarea de viteză.	2			
9	Metodica predării acțiunilor specifice jocului portarului: intrarea în posesia mingii, recuperarea mingii și degajarea mingii, specifice fazei I-a a atacului.	2			
10	Metodica predării mijloacelor tehnico-tactice specifice fazei I-a a atacului: prinderea mingii venite din urmă.	2			
11	Metodica predării pasării mingii în cadrul fazei a II-a a atacului.	2			
12	Metodica predării mijloacelor tehnico-tactice specifice fazei a II-a a atacului: aruncările la poartă de la distanță.	2			
13	Metodica predării mijloacelor tehnico-tactice specifice fazei a II-a a atacului: pasele de angajare a jucătorilor de semicerc.	2			
14	VERIFICARE Structuri tehnico-tactice. Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită.	2			
Bibliografie: 1. Acsinte Al., Eftene Al., 2000, Handbal de la inițiere la marea performanță, Edit. Media, Bacău. 2. Bota I., Bota Maria, 1990, 500 de exerciții pentru învățarea jocului de handbal, Edit. Sport-Turism, București. 3. Cercel P., 1980, Handbal. Exerciții pentru fazele de joc, Edit. Sport-Turism, București. 4. Csüdör G., 1983, Handbal pentru clasele I-IV, Edit Sport-Turism, București. 5. Ghermănescu I.K., Gogăltan V., Jianu E., Negulescu I., 1983, Teoria și metodica handbalului, Edit. Didactică și Pedagogică, București. 6. Gogăltan V., 1974, Instruirea copiilor și juniorilor în handbal, Edit. Stadion, București. 7. Gogăltan V., 1981, Handbal, curs opțional, I.E.F.-S., București. 8. Mihăilă I., Popescu Daniela Corina, 2006, Handbal. Îndrumar practico-metodic, Edit. Universitaria Craiova, Craiova. 9. Mihăilă I., 2013, Handbal. Exerciții pentru joc, Edit. Universității din Pitești. 10. Nicu A. și colab., 1993, Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis, București. <a href="http://www.frh.ro">www.frh.ro</a> <a href="http://www.eurohandball.com">www.eurohandball.com</a> <a href="http://www.ihf.info">www.ihf.info</a> <a href="http://www.frh.ro/frh/pdf/RegulamentulJoculuideHandbalIndoorEditiaIulie2016.pdf">http://www.frh.ro/frh/pdf/RegulamentulJoculuideHandbalIndoorEditiaIulie2016.pdf</a> - Regulamentul jocului de handbal, 1 iulie 2016. Mingi de handbal Materiale auxiliare					

**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 Metodica antrenamentului pe ramură de sport – 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).

**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 scris	40 %
10.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă	<b>• Activitate practică:</b> <input type="checkbox"/> Structuri tehnico-tactice. <input type="checkbox"/> Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită.  sau	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 %

	□ prezentarea unor linii metodice a elementelor și procedeele tehnice din atac și apărare, mijloacelor tehnico-tactice, în situația în care activitatea didactică s-a desfășurat exclusiv online.	Analiza modului de realizare a liniilor metodice	
	• Referat ca temă de casă (pentru elaborarea căruia se vor folosi cel puțin 5 surse bibliografice).	Analiza modului de realizare a referatului	<b>20 %</b>
	• Participare la activitățile practice.	Notare curentă Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	<b>20 %</b>
10.6 Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Îndeplinirea activităților practice este absolut obligatorie (susținerea probelor de control și conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită).</li> <li>▪ Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate.</li> <li>▪ Cunoașterea noțiunilor de bază privind orientarea și selecția în jocul de handbal.</li> </ul>		

Data completării  
29.09.2020

Titular de curs,  
Conf.univ.dr. Corina Popescu

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

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
29.09.2020

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

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