

FIȘA DISCIPLINEI
METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – HANDBAL
anul universitar 2017 – 2018

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	SPM / profesor- antrenor

2. Date despre disciplină

2. Denumirea disciplinei												
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	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 / 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								69 ore
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	
4.2	De competențe	Capacități de analiză, sinteză, gândire divergentă.

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 și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C2: Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. C4: Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport..
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	a) Obiective cognitive <input type="checkbox"/> 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. <input type="checkbox"/> 2. Operarea cu conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv în general și ale handbalului în

	<p>special și utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici jocului de handbal.</p> <p>□ 3. Explicarea și interpretarea diferitelor concepte și teorii cu privire la conținutul tehnico-tactic al juniorului, instruirea copiilor și juniorilor în handbal, perfecționarea componentelor antrenamentului sportiv, planificarea instruirii, sistemul probelor și normelor de control.</p> <p>□ 4. Însușirea cunoștințelor și deprinderilor necesare obținerii performanței sportive în jocul de handbal la copii și juniori.</p> <p>□ 5. Însușirea cunoștințelor necesare pentru îndeplinirea sarcinilor oficiale de arbitru.</p> <p>□ 6. Formarea capacității de aplicare a cunoștințelor în calitate de organizator de competiții.</p> <p>□ 7. Cunoașterea statutului și a rolului antrenorului în sport și în societate prin prisma finalităților procesului didactic-universitar și a competențelor dobândite de absolvenți.</p> <p>b) Obiective procedurale</p> <p>□ 1. Corelarea unor cunoștințe curriculare dobândite anterior cu unele elemente ale bazelor teoretice ale antrenamentului sportiv;</p> <p>□ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: teorii, taxonomii, criterii, etc.</p> <p>c) Obiective atitudinale</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"> ▪ reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice și sportive; ▪ implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina studiată; ▪ abilitatea de a colabora cu specialiștii din alte domenii.
--	---

8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
CURS SPM / Anul III / Semestrul I			
1. Conținutul tehnico-tactic al juniorului 1.1. Conținutul tehnico-tactic al juniorului III	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
2. Conținutul tehnico-tactic al juniorului 2.1. Conținutul tehnico-tactic al juniorului II 2.2. Conținutul tehnico-tactic al juniorului I	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
3. Instruirea copiilor și juniorilor în handbal 3.1. Caracteristicile și orientarea metodică a instruirii la nivelul eșalonului de copii începători. 3.2. Caracteristicile și orientarea metodică a instruirii la nivelul eșalonului de copii avansați și de performanță.	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
4. Instruirea copiilor și juniorilor în handbal 4.1. Orientarea metodică a instruirii la nivelul eșalonului de juniori II. 4.2. Orientarea metodică a instruirii la nivelul eșalonului de juniori I.	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
5. Instruirea copiilor și juniorilor în handbal 5.1. Obiectivele generale de instruire la eșaloanele bazei de masă a handbalului de performanță. 5.2. Periodizarea instruirii copiilor și juniorilor. 5.3. Programarea instruirii copiilor și juniorilor.	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
6. Ponderea componentelor antrenamentului la eșaloanele de copii și juniori	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
7. Perfecționarea componentelor antrenamentului la copii și juniori 7.1. Pregătirea fizică generală și specifică la copii și juniori.	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
	2	Prelegerea	Calculator,

8. Perfecționarea componentelor antrenamentului la copii și juniori 8.1. Pregătirea tehnică la copii și juniori.		participativă, dezbaterea, exemplificare, problematizarea	Videoproiector
9. Perfecționarea componentelor antrenamentului la copii și juniori 9.1. Pregătirea tactică la copii și juniori.	2	Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
10. Planificarea instruirii copiilor și juniorilor în handbal 10.1. Elaborarea documentelor de planificare la eșaloanele de copii și juniori: macrociclul – planul anual	2	Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
11. Planificarea instruirii copiilor și juniorilor în handbal 11.1. Elaborarea documentelor de planificare la eșaloanele de copii și juniori: mezociclul – planul pe etapă	2	Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
12. Planificarea instruirii copiilor și juniorilor în handbal 12.1. Elaborarea documentelor de planificare la eșaloanele de copii și juniori: microciclul – ciclul săptămânal de antrenament	2	Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
13. Planificarea instruirii copiilor și juniorilor în handbal 13.1. Elaborarea documentelor de planificare la eșaloanele de copii și juniori: planul individual de antrenament	2	Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
14. Sistemul probelor și normelor de control 14.1. Probe și norme de control elaborate de F.R.H. 14.2. Indicații metodice privind susținerea probelor de control. 14.3. Probe de control utilizate pentru testarea pregătirii copiilor și juniorilor.	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. Metodica 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>Metodica 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 – Metodica 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.	Metode de predare	Observații

			ore		Resurse folosite
LUCRĂRI PRACTICE SPM / Anul III / Semestrul I					
1	Metodica predării aruncărilor la poartă de la semicerc, specifice fazei a II-a a atacului.	2	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbaterea, 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 mijloacelor tehnico-tactice: paravanul și blocajul, specifice fazei a II-a a atacului.	2			
3	Metodica predării elementelor tehnico-tactice specifice fazei a III-a a atacului: circulația mingii în sistemul de atac cu un pivot.	2			
4	Metodica predării elementelor tehnico-tactice specifice fazei a III-a a atacului: circulația mingii în sistemul de atac cu doi jucători pivoți.	2			
5	Metodica predării elementelor tehnico-tactice specifice fazei a IV-a a atacului: fentele și demarajul.	2			
6	Metodica predării elementelor tehnico-tactice specifice fazei a IV-a a atacului: pașii pivotului.	2			
7	Metodica predării elementelor tehnico-tactice specifice fazei a IV-a a atacului: încrucișarea și învăluirea.	2			
8	Metodica predării elementelor tehnico-tactice specifice fazei a I-a a apărării: oprirea contraatacului, marajul adversarului, scoaterea mingii din dribling.	2			
9	Metodica predării fazei a II-a a apărării.	2			
10	Metodica predării fazei a III-a a apărării.	2			
11	Metodica predării elementelor tehnico-tactice specifice fazei a IV-a a apărării: scoaterea mingii de la adversar, blocarea aruncărilor la poartă.	2			
12	Metodica predării tacticii individuale în faza a-IV-a a apărării.	2			
13	Metodica predării tacticii colective în faza a-IV-a a apărării	2			
14	VERIFICARE Acțiuni tactice individuale și colective din atac și apărare. 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. www.frh.ro www.eurohandball.com www.ihf.info http://www.frh.ro/frh/pdf/RegulamentulJoculuideHandbalIndoorEditiaIulie2016.pdf - Regulamentul jocului de handbal, 1 iulie 2016.					

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 pe biletul de examen.	Evaluare scrisă	40 %
10.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă	<ul style="list-style-type: none"> Activitate practică: <ul style="list-style-type: none"> □ Acțiuni tactice individuale și colective din atac și apărare. □ 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 care vizează metodică predării unui procedeu tehnic și metodică predării unei acțiuni tactice (pentru elaborarea căruia se vor folosi cel puțin 5 surse bibliografice). 	Analiza modului de realizare a referatului	20%
	<ul style="list-style-type: none"> Prezența la lucrările 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 (conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită). Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate. Cunoașterea noțiunilor fundamentale privind planificarea instruirii la copii și juniori. 		

Data completării

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

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

.....

.....

Data aprobării în Consiliul departamentului,

Director de departament,
(prestator)
Prof.univ.dr. Marian Crețu

Director de departament,
(beneficiar),
Prof.univ.dr. Marian Crețu