

FIȘA DISCIPLINEI
PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – HANDBAL
anul universitar 2022 – 2023

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	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	Performanță în Sport / Profesor în învățământul cu program sportiv integrat gimnazial, liceal / cluburi sportive, asociații sportive etc.

2. Date despre disciplină

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

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
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								144 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								50
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								40
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								48
Tutorat								2
Examinări								2
Alte activități								2
3.7	Total ore studiu individual				144			
3.8	Total ore pe semestru				200			
3.9	Număr de credite				8			

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

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	<p>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)</p> <p>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)</p> <p>C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. (1 PC)</p> <p>C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. (1 PC)</p> <p>C5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport. (1 PC)</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională (1 PC)</p> <p>CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire / competiție (1 PC)</p> <p>CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală (1 PC)</p>

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea și valorificarea unor cunoștințe de specialitate privind conducerea și optimizarea procesului de pregătire sportivă specifică activității de mare performanță la nivelul juniorilor și seniorilor.
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, ale handbalului în special și utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici jocului de handbal. □ 2. Cunoașterea concepției de joc și pregătire în handbalul actual. □ 3. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea fizică generală și specifică în jocul de handbal. □ 4. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea tehnică în jocul de handbal. □ 5. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea tactică în jocul de handbal. □ 6. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea teoretică în jocul de handbal. □ 7. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea biologică în jocul de handbal. □ 8. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea psihologică în jocul de handbal. □ 9. Capacitatea de a organiza și conduce lecții de antrenament și competiții care propun obiective de mare performanță. <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 I / Semestrul I			
CURS 1 1. Antrenamentul în jocul de handbal 1.1. Generalități. 1.2. Principiile antrenamentului sportiv.		- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare față în față Laptop Videoproiector
CURS 2 2. Concepția de joc și pregătire în handbalul actual 2.1. Concepția de joc și pregătire în apărare.		- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare față în față Laptop Videoproiector
CURS 3 3. Concepția de joc și pregătire în handbalul actual 3.1. Concepția de joc și pregătire în atac.		- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare față în față Laptop Videoproiector
CURS 4 4. Pregătirea fizică în jocul de handbal 4.1. Definirea conceptului de pregătire fizică. 4.2. Pregătirea fizică generală.		- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare față în față Laptop Videoproiector
CURS 5 5. Pregătirea fizică în jocul de handbal 5.1. Pregătirea fizică specifică. 5.2. Metodologia realizării pregătirii fizice în jocul de handbal.		- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare față în față Laptop Videoproiector
CURS 6 6. Pregătirea tehnică în jocul de handbal 6.1. Definirea conceptului de pregătire tehnică. 6.2. Caracteristicile pregătirii tehnice.		- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare față în față Laptop Videoproiector
CURS 7 7. Pregătirea tehnică în jocul de handbal 7.1. Componentele tehnicii. 7.2. Conținutul și clasificarea tehnicii în jocul de handbal.		- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare față în față Laptop Videoproiector
CURS 8 8. Pregătirea tactică în jocul de handbal 8.1. Definirea conceptului de pregătire tactică.		- Prelegerea participativă, dezbateră,	Predare online pe Zoom Laptop

8.2. Componentele tacticii jocului de handbal.		exemplificarea	Videoproiector
CURS 9 9. Pregătirea tactică în jocul de handbal 9.1. Caracteristicile tacticii jocului de handbal. 9.2. Corelația dintre tehnică și tactică. 9.3. Sistematizarea tacticii.		- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare online pe Zoom Laptop Videoproiector
CURS 10 10. Pregătirea teoretică a handbaliștilor 10.1. Definirea și conținutul pregătirii teoretice. 10.2. Căi și mijloace de realizare a pregătirii teoretice.		- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare online pe Zoom Laptop Videoproiector
CURS 11 11. Pregătirea biologică și refacerea după efort 11.1. Pregătirea biologică pentru joc. 11.2. Refacerea după efort.		- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare online pe Zoom Laptop Videoproiector
CURS 12 12. Pregătirea biologică și refacerea după efort 12.1. Controlul medico-biologic al refacerii. 12.2. Afecțiuni întâlnite la jocul de handbal.		- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare online pe Zoom Laptop Videoproiector
CURS 13 13. Pregătirea psihologică în jocul de handbal 13.1. Definirea și conținutul pregătirii psihologice. 13.2. Modelul psihologic al jucătorilor de handbal.		- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea - Metode intuitive de video proiecție	Predare față în față Laptop Videoproiector
CURS 14 14. Pregătirea psihologică în jocul de handbal 14.1. Pregătirea psihologică pentru meci. 14.2. Psihograma jocului de handbal.		- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare față în față Laptop Videoproiector
Bibliografie: <ol style="list-style-type: none"> 1. Abalaei, 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, Minihandbal. Aspecte de inițiere în jocul de handbal, Edit. Valinex, Chișinău. 4. Bompă, O.T., 2014, Antrenamentul pentru sporturile de echipă, Edit. Ad Point Promo S.R.L., București. 5. Bompă, 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., Gogăltan, 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., Caracș, 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. Răzescu, 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 I / Semestrul I			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. Predare față în față primele 7 săptămâni din semestru Predare online pe Zoom Săptămânile 8-12 (21.11.2022 - 23.12.2022) Mingi de handbal Materiale auxiliare
1	Metodica pregătirii atacului pozițional a) Atacul pozițional cu un jucător pivot.	2		
2	Metodica pregătirii atacului pozițional a) Atacul pozițional cu doi jucători pivoti.	2		
3	Metodica pregătirii sistemului de apărare pe zonă 6:0 a) Defensiv. b) Ofensiv.	2		
4	Metodica pregătirii sistemului de apărare 5+1 a) Pe zonă. b) Combinat.	2		
5	Metodica pregătirii atacului în circulație a) Cu un jucător pivot.	2		
6	Metodica pregătirii atacului în circulație a) Cu doi jucători pivoți.	2		
7	Metodica pregătirii sistemului de apărare 4+ 2 a) Pe zonă. b) Combinat.	2		
8	Metodica pregătirii sistemului de apărare 3+2+1 a) Avansat. b) Retras.	2		
9	Metodica pregătirii sistemului de apărare „om la om” a) „om la om” pe tot terenul	2		
10	Metodica pregătirii sistemului de apărare „om la om” a) „om la om” în propria jumătate de teren. b) „om la om cu aglomerare”.	2		
11	Metodica pregătirii atacului în situații speciale a) În superioritate numerică. b) În inferioritate numerică	2		
12	Metodica pregătirii elementelor tehnice specifice portarului: poziția fundamentală, deplasarea în poartă, intrarea în posesia mingii și degajarea acesteia, respingerea mingii, plonjonul, mișcările înșelătoare	2		
13	VERIFICARE Conducerea unei lecții de antrenament cu o temă prestabilită	2		
14	VERIFICARE Structuri tehnico-tactice. Conducerea unei lecții de antrenament cu o temă prestabilită	2		
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. 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., Gogâltan, V., Jianu, E., Negulescu, I., 1983, Teoria și metodica 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., Caracăș, 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 știința 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. □ 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: <ol style="list-style-type: none"> a) descrierea tehnică și metodică instruirii unui procedeu tehnic din atac; b) descrierea tehnică și metodică instruirii unei acțiuni tactice din atac; c) descrierea tehnică și metodică instruirii unei acțiuni tactice din apărare; d) descrierea tehnică și metodică instruirii unui sistem de joc din atac; e) descrierea tehnică și metodică instruirii unui sistem de joc din apărare (pentru elaborarea căruia se vor folosi cel puțin 5 surse bibliografice). 	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 (susținerea probelor de control și conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilite). ▪ Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate. ▪ Cunoașterea noțiunilor fundamentale privind pregătirea pe componentele antrenamentului sportiv (fizică, tehnică, tactică, biologică, teoretică și psihologică). 		

Data completării
30.09.2022

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

Titular de lucrări practice,
Prof.univ.dr. Ion Mihăilă

.....

.....

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30.09.2022

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

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