

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	II	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								119 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								43
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								35
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								35
Tutorat								2
Examinări								2
Alte activități								2
3.7	Total ore studiu individual				119			
3.8	Total ore pe semestru				175			
3.9	Număr de credite				7			

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> <p>C6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului. (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>

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 individualizării antrenamentului în jocul de handbal. □ 3. Cunoașterea variabilelor pregătirii: volumul, intensitatea, densitatea și complexitatea efortului în jocul de handbal. □ 4. Cunoașterea și operarea cu fișele de înregistrare folosite în jocul de handbal. □ 5. Cunoașterea modului de dezvoltare a principalelor calități motrice implicate în jocul de handbal. □ 6. 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 al II-lea			
1. Instruirea echipelor de handbal de performanță 1.1. Tendințe moderne de pregătire utilizate în antrenamentul echipelor de handbal de performanță.	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare online pe Zoom Laptop Videoproiector
2. Individualizarea antrenamentului în jocul de handbal 2.1. Bazele teoretico-metodice ale individualizării. 2.2. Regândirea și reactualizarea conceptului de antrenament. 2.3. Individualizarea antrenamentului în dependență de postul de joc.	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare online pe Zoom Laptop Videoproiector
3. Dinamica efortului în handbal 3.1. Caracterizarea efortului în jocul de handbal. 3.2. Volumul efortului în jocul de handbal.	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare online pe Zoom Laptop Videoproiector
4. Dinamica efortului în handbal 4.1. Intensitatea efortului în jocul de handbal. 4.2. Complexitatea efortului în jocul de handbal. 4.3. Densitatea efortului în jocul de handbal.	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare online pe Zoom Laptop Videoproiector
5. Evaluarea capacității de efort în jocul de handbal 5.1. Evaluarea capacității de efort aerob.	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare față în față Laptop Videoproiector
6. Evaluarea capacității de efort în jocul de handbal 6.1. Evaluarea capacității de efort anaerob.	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare față în față Laptop Videoproiector
7. Evaluarea capacității de performanță a jucătorilor de handbal	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare față în față Laptop Videoproiector
8. Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de handbal 8.1. Fișă de evaluare a jucătorilor pentru jocul în atac. 8.2. Fișă de evaluare a jucătorilor pentru jocul în apărare.	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare față în față Laptop Videoproiector
9. Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de handbal 9.1. Fișă de evaluare-autoevaluare a comportamentului performanțial. 9.2. Fișă pentru evaluarea tehnico-tactică a jucătorului pe posturi de specializare.	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare față în față Laptop Videoproiector
10. Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de handbal 10.1. Fișă de observație a comportamentului jucătorilor în cadrul jocului. 10.2. Centralizator observații asupra comportamentului echipei.	2	- Prelegerea participativă, dezbateră,	Predare față în față Laptop Videoproiector

10.3. Fișă de înregistrare a frecvenței și eficacității aruncărilor la poartă.		exemplificarea	
11. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de handbal 11.1. Dezvoltarea forței în jocul de handbal.	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare față în față Laptop Videoproiector
12. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de handbal 12.1. Dezvoltarea vitezei în jocul de handbal.	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare față în față Laptop Videoproiector
13. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de handbal 13.1. Dezvoltarea rezistenței în jocul de handbal.	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare față în față Laptop Videoproiector
14. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de handbal 14.1. Dezvoltarea îndemnării în jocul de handbal.	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare față în față Laptop Videoproiector

Bibliografie:

1. Abalasei, 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., Caracăș, V., Vârzaru, 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](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 al II-lea				
1	Metodica pregătirii atacului diferitelor sisteme de apărare a) Atacul sistemelor de apărare pe zonă.	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. Predare online pe Zoom primele 4 săptămâni din semestru Predare față în față ultimele 10 săptămâni din semestru
2	Metodica pregătirii atacului diferitelor sisteme de apărare a) Atacul sistemelor de apărare „om la om”.	2		
3	Metodica pregătirii atacului diferitelor sisteme de apărare a) Atacul sistemelor de apărare combinată.			
4	Metodica pregătirii apărării împotriva diferitelor sisteme de atac a) Apărarea împotriva sistemului de atac cu un pivot (pozițional și în circulație).	2		
5	Metodica pregătirii apărării împotriva diferitelor sisteme de atac a) Apărarea împotriva sistemului de atac cu doi pivoți (pozițional și în circulație).	2		
6	Metodica pregătirii acțiunilor tactice specifice jocului portarului: plasamentul, apărarea mingilor aruncate de la distanță, apărarea mingilor aruncate din apropierea semicercului, apărarea aruncărilor de la 7 m.	2		

7	Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în jocul de handbal a) Îndemânarea (generală și specifică).	2	Mingi de handbal Materiale auxiliare
8	Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în jocul de handbal a) Îndemânarea (generală și specifică).	2	
9	Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în jocul de handbal a) Rezistența (generală și specifică).	2	
10	Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în jocul de handbal a) Rezistența (generală și specifică).	2	
11	Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în jocul de handbal a) Forța (generală și specifică).	2	
12	Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în jocul de handbal a) Viteza (generală și specifică).	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 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 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: <ul style="list-style-type: none"> a) metodica dezvoltării unei calități motrice implicate în jocul de handbal; b) fișă de înregistrare a datelor necesare 	Analiza modului de realizare a referatului	20 %

	analizei individuale pentru un post de joc din atac. c) fișă de evaluare a unui jucător din apărare (pentru elaborarea căruia se vor folosi cel puțin 5 surse bibliografice).		
	• Participarea 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 tematici prestabilite). ▪ Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate. ▪ Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de handbal. 		

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

.....

.....