

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. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – handbal					
2.2	Titularul activităților de curs					Prof.univ.dr. Ion Mihăilă					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Prof.univ.dr. Ion Mihăilă					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	III	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	Opțională

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								30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								40
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	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)
	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)
	C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport (1 PC)
	C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport (1 PC)
Competențe transversale	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)
	CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire / competiție (1 PC)
	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)

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Studentul să fie capabil ca la finalul cursului și al activităților practice să își contureze o viziune dinamică, integrativă asupra cunoștințelor de bază privind metodologia domeniului și ale ariei de specializare, să identifice și să utilizeze adecvat conceptele, teoriile și modelele privind proiectarea și planificarea în handbal, să elaboreze documente de planificare pentru microstructură, mezostructură și macrostructură.
7.2 Obiectivele specifice	a). Obiective cognitive <input type="checkbox"/> 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. <input type="checkbox"/> 2. Explicarea și interpretarea diferitelor concepte și teorii cu privire la forma sportivă și

	<p>periodizarea antrenamentului în handbal.</p> <p>□ 3. Cunoașterea și operarea cu conceptul de planificare a antrenamentului sportiv în handbal.</p> <p>□ 4. Cunoașterea importanței planificării antrenamentului sportiv în handbal.</p> <p>□ 5. Cunoașterea și operarea cu principalele documente de planificare: planul de perspectivă, macrociclul, mezociclul, microciclul, lecția de antrenament.</p> <p>b.) Obiective procedurale</p> <p>□ 1. Identificarea unor situații concrete de aplicare a noțiunilor specifice disciplinei handbal.</p> <p>□ 2. Utilizarea unor metode de evaluare și autoevaluare a propriei capacități de predare a elementelor tehnice specifice jocului de handbal.</p> <p>c.) Obiective atitudinale</p> <p>□ 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.</p> <p>□ 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.</p> <p>□ 3. Transmiterea și cultivarea motivației pentru practicarea handbalului, respectul față de valori și etica domeniului.</p>
--	--

8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
CURS Master PS / Anul II / Semestrul III			
CURSUL 1 1. Forma sportivă și periodizarea antrenamentului în handbal 1.1. Forma sportivă. Definiție și caracteristici. 1.2. Forma sportivă și periodizarea antrenamentului sportiv 1.3. Conținutul, durata și structura perioadelor de pregătire 1.3.1. Obiectivele, conținutul și durata perioadei pregătitoare 1.3.2. Obiectivele, conținutul și durata perioadei competiționale 1.3.3. Obiectivele, conținutul și durata perioadei de tranziție	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea - Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	Predare față în față Laptop Videoproiector
CURSUL 2, 3 2. Planificarea antrenamentului în handbal 2.1. Note definitorii 2.2. Importanța planificării 2.3. Tipuri de planuri de pregătire 2.4. Principii și reguli metodice în elaborarea planificării 2.5. Principalele operațiuni făcute de antrenor în vederea întocmirii documentelor de planificare 2.5.1. Fixarea obiectivelor de performanță 2.5.2. Analiza echipei 2.5.3. Fixarea obiectivelor generale de antrenament 2.5.4. Întocmirea graficului periodizării antrenamentului 2.6. Documentele de planificare	4	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea - Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	Predare față în față Laptop Videoproiector
CURSUL 4, 5 3. Planul de perspectivă 3.1. Introducere 3.2. Conținutul planului de perspectivă de 4 ani 3.3. Tehnica de elaborare a planului de perspectivă 3.4. Planul individual de perspectivă	4	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea - Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	Predare față în față Laptop Videoproiector
CURSUL 6, 7, 8, 9 4. Macro ciclul – planul anual 4.1. Noțiuni introductive 4.2. Periodizarea 4.3. Clasificarea planurilor anuale 4.4. Periodizarea calităților biomotrice 4.4.1. Periodizarea pregătirii de forță 4.4.2. Periodizarea duranței 4.4.3. Periodizarea vitezei 4.5. Perioadele și caracteristicile planului anual 4.5.1. Perioada pregătitoare 4.5.2. Perioada competițională 4.5.3. Perioada de tranziție 4.6. Diagrama planului anual 4.7. Criterii pentru alcătuirea unui plan anual	8	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea - Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	Predare față în față Laptop Videoproiector (cursurile 6 și 7) Predare online pe Zoom (cursurile 8 și 9)
CURSUL 10 5. Mezociclul – planul de etapă 5.1. Noțiuni introductive 5.2. Tipuri de mezocicluri	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare online pe Zoom
CURSUL 11, 12	4	- Prelegerea	Predare online pe

6. Microciclul – planul săptămânal 6.1. Noțiuni introductive 6.2. Conținutul și structura microciclurilor 6.3. Tipuri de microcicluri 6.4. Cerințe metodice pentru elaborarea unui microciclul		participativă, dezbateră, exemplificarea	Zoom
CURSUL 13, 14 7. Lecția de antrenament 7.1. Introducere 7.2. Tipuri de lecții 7.3. Forme de lecții 7.4. Structura lecției 7.5. Oboseala și indicații metodice pentru lecțiile de antrenament 7.6. Model de plan de antrenament	4	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	Predare față în față Laptop Videoproector
Bibliografie: 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 joc 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., 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 II / Semestrul III			
1. Metodica pregătirii circulațiilor de jucători și minge în atac Pasarea mingii în pătrundere succesivă în sistemul de joc cu un jucător pivot și cu doi jucători pivoți.	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.
2. Metodica pregătirii circulațiilor de jucători și minge în atac Circulații de minge și de jucători	2		
Metodica pregătirii contraatacului Contraatacul direct	2		
Metodica pregătirii contraatacului Contraatacul cu intermediar	2		
Metodica pregătirii fazei I a apărării Oprirea contraatacului Scoaterea mingii din dribling Marcajul adversarului	2		
Metodica pregătirii contraatacului susținut Finalizat prin aruncări de la distanță Finalizat prin aruncări din apropierea semicercului	2		
Metodica pregătirii combinațiilor tactice în atac Învăluirea Încrucișarea simplă și dublă	2		
Metodica pregătirii combinațiilor tactice în atac Blocajul și plecarea din blocaj Paravanul	2		
Metodica pregătirii combinațiilor tactice în atac	2		

Combinatii simple între posturi de joc apropiate			
Pregătirea metodică: Însușirea conținutului metodicii predării handbalului la echipele de performanță Sisteme de acționare pentru automatizarea acțiunilor specifice atacului. Exemplificări de antrenamente pentru intrarea, menținerea și scoaterea din forma sportivă.	2		
Pregătirea metodică: Însușirea conținutului metodicii predării handbalului la echipele de performanță Sisteme de acționare pentru automatizarea acțiunilor specifice atacului. Exemplificări de antrenamente pentru intrarea, menținerea și scoaterea din forma sportivă.	2		
Pregătirea metodică: Însușirea conținutului metodicii predării handbalului la echipele de performanță Sisteme de acționare pentru automatizarea acțiunilor specifice atacului. Exemplificări de antrenamente pentru intrarea, menținerea și scoaterea din forma sportivă.	2		
Pregătirea metodică: Însușirea conținutului metodicii predării handbalului la echipele de performanță Sisteme de acționare pentru automatizarea acțiunilor specifice atacului. Exemplificări de antrenamente pentru intrarea, menținerea și scoaterea din forma sportivă.	2		
VERIFICARE Structuri tehnico-tactice. Joc bilateral. Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică 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., Gogăltan, 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. Joc bilateral. 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"> Elaborarea unui mezciclu (plan de pregătire pe etapă) din etapa pregătitoare. Nivelul de instruire: seniori Elaborarea unui ciclu săptămânal din perioada precompetițională. 	Analiza modului de realizare a referatului	20 %

	Nivelul de instruire: seniori		
	• 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. ▪ Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate. ▪ Cunoașterea noțiunilor fundamentale privind planificarea antrenamentului sportiv în handbal. 		

Data completării
30.09.2022

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

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