



FIȘA DISCIPLINEI

PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – HANDBAL

Denumirea disciplinei, anul universitar 2024-2025

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București, Centrul Universitar 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 de educație fizică și sport în învățământul secundar

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					Conf.univ.dr. Corina POPESCU						
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Prof.univ.dr. Ion MIHĂILĂ						
2.4	Anul de studii			2.5	Semestrul		2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	Ob

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	Nu este cazul
4.2	de rezultate ale învățării	Nu este cazul

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. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Înșușirea și valorificarea unor cunoștințe de specialitate privind conducerea și optimizarea procesului de pregătire sportivă specifică activității de mare performanță la nivelul juniorilor și seniorilor.
6.2 Obiectivele specifice	<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.

7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	CP.1. Aplică strategii de predare CP.3. Corectează mișcările potențial dăunătoare CP.5. Personalizează programul sportiv CP.6. Motivează în sport CP.10. Organizează instruirea
Competențe transversale	CT.1. Gândește analitic CT.2. Respectă reglementările

8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none">- Înțelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fizice- Înțelegerea principiilor biomecanicii și fiziologiei efortului pentru identificarea celor mai frecvente erori în execuția mișcărilor în funcție de sport sau activitate fizică.- Aplicarea principiilor fundamentale ale planificării și periodizării antrenamentului sportiv.- Identificarea strategiilor de comunicare eficiente pentru a menține un nivel ridicat de motivație în echipe și grupuri sportive.- Aplicarea principiilor fundamentale ale organizării instruirii în educația fizică și sport.
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none">- Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportului.- Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice sportului.- Dezvoltarea capacității de a analiza postura și aplicarea tehnicilor de corectare posturală și ajustare a mișcărilor în timpul activităților fizice.- Evaluarea și adaptarea exercițiilor pentru a elimina mișcările dăunătoare și a optimiza tehnica de execuție.- Aplicarea tehnicilor de individualizare a exercițiilor și antrenamentelor în funcție de vârstă, sex, nivel de pregătire și obiective.- Utilizarea datelor obiective (teste de efort, măsurători biomecanice, parametri de performanță) pentru optimizarea planului de antrenament.- Dezvoltarea capacității de a identifica factorii motivaționali individuali ai sportivilor și elevilor.- Aplicarea tehnicilor de motivare personalizate pentru sportivi de diferite niveluri și vârste.- Dezvoltarea capacității de a planifica și structura sesiuni de instruire eficiente, adaptate diferitelor niveluri de performanță.- Capacitatea de a adapta planurile de instruire în funcție de caracteristicile individuale ale elevilor/sportivilor.
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none">- Asumarea responsabilității în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în sport.- Adaptarea strategiilor de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora.- Asumarea responsabilității pentru prevenirea accidentărilor prin corectarea tehnicilor de mișcare.- Promovarea unei culturi a siguranței și sănătății în practicile de antrenament și educație fizică- Asumarea responsabilității pentru crearea și implementarea unui program sportiv personalizat, adaptat nevoilor fiecărui individ.- Implementarea unui sistem continuu de analiză și ajustare a programului sportiv pentru a asigura eficiența maximă.- Crearea și menținerea unui climat de antrenament și competiție care stimulează angajamentul și perseverența.- Implementarea strategiilor de motivare bazate pe obiective individualizate și recunoașterea progresului.- Asumarea responsabilității pentru implementarea unor programe de instruire eficiente și personalizate- Crearea unui mediu de instruire sigur, incluziv și motivant pentru elevi și sportivi.- Implementarea unui sistem de monitorizare a progresului în instruire, bazat pe obiective clare și măsurabile.

9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	1. Antrenamentul în jocul de handbal 1.1. Generalități. 1.2. Principiile antrenamentului sportiv.	2	Prelegerea participativă, dezbaterile, exemplificarea, conversația euristică.	Predare față în față Laptop, Videoproiector
2	2. Concepția de joc și pregătire în handbalul actual 2.1. Concepția de joc și pregătire în apărare.	2		
3	3. Concepția de joc și pregătire în handbalul actual 3.1. Concepția de joc și pregătire în atac.	2		
4	4. Pregătirea fizică în jocul de handbal 4.1. Definirea conceptului de pregătire fizică.	2		



	4.2. Pregătirea fizică generală.		
5	5. Pregătirea fizică în jocul de handbal 5.1. Pregătirea fizică specifică. 5.2. Metodologia realizării pregătirii fizice în jocul de handbal.	2	
6	6. Pregătirea tehnică în jocul de handbal 6.1. Definirea conceptului de pregătire tehnică. 6.2. Caracteristicile pregătirii tehnice.	2	
7	7. Pregătirea tehnică în jocul de handbal 7.1. Componentele tehnicii. 7.2. Conținutul și clasificarea tehnicii în jocul de handbal.	2	
8	8. Pregătirea tactică în jocul de handbal 8.1. Definirea conceptului de pregătire tactică. 8.2. Componentele tacticii jocului de handbal.	2	
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.	2	
10	10. Pregătirea teoretică a handbaliștilor 10.1. Definirea și conținutul pregătirii teoretice. 10.2. Căi și mijloace de realizare a pregătirii teoretice.	2	
11	11. Pregătirea biologică și refacerea după efort 11.1. Pregătirea biologică pentru joc. 11.2. Refacerea după efort.	2	
12	12. Pregătirea biologică și refacerea după efort 12.1. Controlul medico-biologic al refacerii. 12.2. Afecțiuni întâlnite la jocul de handbal.	2	
13	13. Pregătirea psihologică în jocul de handbal 13.1. Definirea și conținutul pregătirii psihologice. 13.2. Modelul psihologic al jucătorilor de handbal.	2	
14	14. Pregătirea psihologică în jocul de handbal 14.1. Pregătirea psihologică pentru meci. 14.2. Psihograma jocului de handbal.	2	

Bibliografie:

1. Baștiurea, E., 2014, Handbal. Aspecte teoretice privind capacitatea motrică specifică posturilor de joc, Edit. Zigotto, Galați.
 2. Balint, E., 2014, Handbalul în învățământul primar și gimnazial, Universitatea Transilvania din Brașov. Brașov.
 3. Bompa, O.T., Haff, G.G., 2014, Periodizarea, teoria și metodologia antrenamentului, Edit. Point Promo S.R.L., București.
 4. Bompa, O.T., 2014, Antrenamentul pentru sporturile de echipă, Edit. Ad Point Promo S.R.L., București.
 5. Cazan, F., 2018, Metodica jocurilor sportive – Handbal, Edit. Universitaria, Craiova.
 6. Ghervan, P., 2014, Selecția și primii pași în handbal, Edit. Didactică și Pedagogică, București.
 7. Ghervan, P., 2014, Handbal – pregătirea sportivă în stadiul de inițiere (9-10 ani), Edit. Didactică și Pedagogică, București.
 8. Hantău, C., 2014, Metodica instruirii copiilor în etapa I de pregătire, http://www.frh.ro/img_stiri/files/metodica_instruirii_copiilor_in_etapa_1.pdf
 9. Hantău, C., 2017, Minihandbal. Stradiul I al instruirii în handbal, Edit. Printech, București.
 10. Marina, I. B., Hantău, C., Caracaș, V., 2014, Fundamente științifice ale jocurilor sportive – Handbal, Curs Universitar, Edit. Bren, București.
 11. Mihăilă, I., Popescu, D. C., 2015, Handbal. Curs teoretic. Pregătire specializată, Edit. Universității din Pitești.
 12. Mihăilă, I., Popescu Daniela Corina, 2015, Handbal. Curs teoretic. Pregătire specializată, Edit. Universității din Pitești.
 13. Mihăilă, I., Popescu Daniela Corina, 2024, Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – handbal. Curs de uz intern, Edit. Universității din Pitești.
 14. Negulescu, I., Igorov, M., Hantău, C., Caracaș, V., Vărzaru, C., Predoiu, A., Dedu, A., Ionescu, V., 2018, Orientări privind selecția și pregătirea inițială în http://www.frh.ro/img_stiri/files/Minihandbal.pdf
 15. Pascual X. F., 2017, Aspecte metodologice de aplicare a concepției de joc la nivelul handbalului masculin 2016 2017, http://www.frh.ro/img_stiri/files/Aspecte%20metodologice%20de%20aplicare%20a%20concepției%20d%20joc%20la%20nivelul%20handbalului%20masculin.pdf
 16. 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.
 17. 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.
 18. Popescu, D.C., 2016, Handbalul în școală. Curs teoretic, Edit. Universității din Pitești.
 19. Popescu, D. C., 2022, Metodica antrenamentului pe ramură de sport 2 – handbal, Suport de curs. Uz intern, Edit. Universității din Pitești.
 20. Popescu, D.C., Stancu, M., 2023, Handbal. Etapele de instruire din ciclul gimnazial, Edit. Universității din Pitești.
- www.frh.ro



www.eurohandball.com

www.ihf.info

[https://frh.ro/pdf/regulamente2023/Regulament%20Liga%20Florilor%20MOL,%20sezon%2020222023%20\(11.08.2022\).pdf](https://frh.ro/pdf/regulamente2023/Regulament%20Liga%20Florilor%20MOL,%20sezon%2020222023%20(11.08.2022).pdf)

9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Metodica pregătirii atacului pozițional a) Atacul pozițional cu un jucător pivot.	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 Predare față în față Mingi de handbal Materiale auxiliare
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 pivoti.	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. Balint, E., 2014, Handbalul în învățământul primar și gimnazial, Universitatea Transilvania din Brașov. Brașov.
2. Cazan, F., 2018, Metodica jocurilor sportive – Handbal, Edit. Universitaria, Craiova.
3. Ghervan, P., 2014, Handbal – pregătirea sportivă în stadiul de inițiere (9-10 ani), Edit. Didactică și Pedagogică, București.
4. Hantău, C., 2017, Minihandbal. Stradiul I al instruirii în handbal, Edit. Printech, București.
5. Marina, I. B., Hantău, C., Caracaș, V., 2014, Fundamente științifice ale jocurilor sportive – Handbal, Curs Universitar, Edit. Bren, București.
6. Mihăilă, I., 2013, Handbal. Exerciții pentru joc, Edit. Universității din Pitești.
7. Mihăilă, I., Popescu, D. C., 2015, Handbal. Curs teoretic. Pregătire specializată, Edit. Universității din Pitești.
8. Mihăilă, I., Popescu Daniela Corina, 2015, Handbal. Curs teoretic. Pregătire specializată, Edit. Universității din Pitești.
9. Mihăilă, I., Popescu Daniela Corina, 2024, Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – handbal. Curs de uz intern, Edit. Universității din Pitești.
10. 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.
11. 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.
12. Popescu, D.C., 2016, Handbalul în școală. Curs teoretic, Edit. Universității din Pitești.
13. Popescu, D. C., 2022, Metodica antrenamentului pe ramură de sport 2 – handbal, Suport de curs. Uz intern, Edit. Universității din Pitești.
14. Popescu, D.C., Stancu, M., 2023, Handbal. Etapele de instruire din ciclul gimnazial, Edit. Universității din Pitești.

www.frh.ro

www.eurohandball.com

www.ihf.info



[https://frh.ro/pdf/regulamente2023/Regulament%20Liga%20Florilor%20MOL,%20sezon%2020222023%20\(11.08.2022\).pdf](https://frh.ro/pdf/regulamente2023/Regulament%20Liga%20Florilor%20MOL,%20sezon%2020222023%20(11.08.2022).pdf)

10. 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*.

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor de examen.	Examen oral	50
11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	<input type="checkbox"/> Structuri tehnico-tactice. <input type="checkbox"/> Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită.	Demonstrația 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	30
	• Referat ca temă de casă: 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).	Portofoliu	10
	• Participare la activitățile practice.	Observarea activității studenților	10

11.6. Condiții de promovare

Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală.

Data completării
29.09.2024

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

Titular de seminar / laborator,
Prof.univ.dr. Mihăilă Ion

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30.09.2024

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

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

Data aprobării în Consiliul FSEFI,
30.09.2024

Decan FSEFI,
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU