



## FIȘA DISCIPLINEI PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – HANDBAL

*Denumirea disciplinei, anul universitar 2025-2026*

### 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					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	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								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	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	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.
6.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"><li>□ 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.</li><li>□ 2. Explicarea și interpretarea diferitelor concepte și teorii cu privire la forma sportivă și periodizarea antrenamentului în handbal.</li><li>□ 3. Cunoașterea și operarea cu conceptul de planificare a antrenamentului sportiv în handbal.</li><li>□ 4. Cunoașterea importanței planificării antrenamentului sportiv în handbal.</li><li>□ 5. Cunoașterea și operarea cu principalele documente de planificare: planul de perspectivă, macrociclul, mezoiciclul, microciclul, lecția de antrenament.</li></ul>



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

## 9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	<b>CURSUL 1</b> <b>1. Forma sportivă și periodizarea antrenamentului în handbal</b> 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	<ul style="list-style-type: none"><li>- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea</li><li>- Metode intuitive de video proiecție</li><li>- expunere PPT</li></ul>	<b>Predare față în față</b> Laptop, Videoproiector



2	<b>CURSUL 2, 3</b> <b>2. Planificarea antrenamentului în handbal</b> 2.1. Note definitorii 2.2. Importanța planificării 2.3. Tipuri de planuri de pregătire <b>2.4. Principii și reguli metodice în elaborarea planificării</b> <b>2.5. Principalele operațiuni făcute de antrenor în vederea întocmirii documentelor de planificare</b> 2.5.1. Fixarea obiectivelor de performanță 2.5.2. Analiza echipei 2.5.3. Fixarea obiectivelor generale de antrenament <b>2.5.4. Întocmirea graficului periodizării antrenamentului</b> 2.6. Documentele de planificare	4		
3	<b>CURSUL 4, 5</b> <b>3. Planul de perspectivă</b> 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		
4	<b>CURSUL 6, 7, 8, 9</b> <b>4. Macro ciclul – planul anual</b> 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		
5	<b>CURSUL 10</b> <b>5. Mezociclul – planul de etapă</b> 5.1. Noțiuni introductive 5.2. Tipuri de mezocicluri	2		
6	<b>CURSUL 11, 12</b> <b>6. Micro ciclul – planul săptămânal</b> 6.1. Noțiuni introductive 6.2. Conținutul și structura microciclurilor 6.3. Tipuri de microcicluri 6.4. Cerințe metodice pentru elaborarea unui microciclul	4		
7	<b>CURSUL 13, 14</b> <b>7. Lecția de antrenament</b> 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		

**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](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](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](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](http://www.frh.ro)

[www.eurohandball.com](http://www.eurohandball.com)

[www.ihf.info](http://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	<b>1. Metodica pregătirii circulațiilor de jucători și minge în atac</b> 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 de la lucrările practice ale studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării  <b>Predare față în față</b> Mingi de handbal Materiale auxiliare
2	<b>2. Metodica pregătirii circulațiilor de jucători și minge în atac</b> Circulații de minge și de jucători	2		
3	<b>Metodica pregătirii contraatacului</b> Contraatacul direct	2		
4	<b>Metodica pregătirii contraatacului</b> Contraatacul cu intermediar	2		
5	<b>Metodica pregătirii fazei I a apărării</b> <b>Oprirea contraatacului</b> <b>Scoaterea mingii din dribling</b> Marcajul adversarului	2		
6	<b>Metodica pregătirii contraatacului susținut</b> <b>Finalizat prin aruncări de la distanță</b> Finalizat prin aruncări din apropierea semicercului	2		
7	<b>Metodica pregătirii combinațiilor tactice în atac</b> <b>Învăluirea</b> Încrucișarea simplă și dublă	2		
8	<b>Metodica pregătirii combinațiilor tactice în atac</b> <b>Blocajul și plecarea din blocaj</b> Paravanul	2		
9	<b>Metodica pregătirii combinațiilor tactice în atac</b> Combinații simple între posturi de joc apropiate	2		
10	<b>Pregătirea metodică: Însușirea conținutului metodicii predării handbalului la echipele de performanță</b> Sisteme de acționare pentru automatizarea acțiunilor specifice atacului. Exemplificări de antrenamente pentru intrarea, menținerea și scoaterea din forma sportivă.	2		
11	<b>Pregătirea metodică: Însușirea conținutului metodicii predării handbalului la echipele de performanță</b> Sisteme de acționare pentru automatizarea acțiunilor specifice atacului. Exemplificări de antrenamente pentru intrarea, menținerea și scoaterea din forma sportivă.	2		
12	<b>Pregătirea metodică: Însușirea conținutului metodicii predării handbalului la echipele de performanță</b> Sisteme de acționare pentru automatizarea acțiunilor specifice atacului.	2		



	Exemplificări de antrenamente pentru intrarea, menținerea și scoaterea din forma sportivă.			
13	<b>Pregătirea metodică: Însușirea conținutului metodicii predării handbalului la echipele de performanță</b> Sisteme de acționare pentru automatizarea acțiunilor specifice atacului. Exemplificări de antrenamente pentru intrarea, menținerea și scoaterea din forma sportivă.	2		
14	<b>VERIFICARE</b> Structuri tehnico-tactice. Joc bilateral. Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică 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](http://www.frh.ro)  
[www.eurohandball.com](http://www.eurohandball.com)  
[www.ihf.info](http://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.  •Referat ca temă de casă:	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



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București  
Centrul Universitar Pitești  
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



	<ul style="list-style-type: none"><li>□ Elaborarea unui mezciclu (plan de pregătire pe etapă) din etapa pregătitoare. Nivelul de instruire: seniori</li><li>□ Elaborarea unui ciclu săptămânal din perioada precompetițională. Nivelul de instruire: seniori</li></ul>	Portofoliu	10
	• Participare la activitățile practice.	Observarea activității studenților	10
<b>11.6. Condiții de promovare</b> 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  
28.09.2024

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

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