



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	IV	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								94 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								30
Tutorat								2
Examinări								2
Alte activități								94 ore
3.7	Total ore studiu individual	94						
3.8	Total ore pe semestru	150						
3.9	Număr de credite	6						

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 planificarea în handbal, modelul handbalistului de performanță, sarcinile jucătorului în apărare, modelul pregătirii echipei pentru meci.
6.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">□ 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.□ 2. Cunoașterea și operarea cu principalele documente de planificare.□ 3. Cunoașterea planificării pe termen lung și identificarea talentelor.□ 4. Cunoașterea modelului handbalistului de performanță specializat pe posturile de joc.□ 5. Cunoașterea sarcinilor jucătorului de handbal în apărare.□ 6. Cunoașterea modelului pregătirii echipei pentru meci.□ 7. Cunoașterea sarcinilor, atribuțiilor și statutului antrenorului de handbal.



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

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	CURSUL 1, 2 Planul individual de antrenament Introducere Model de fișă individuală Planul individuale de pregătire	4	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea - Metode intuitive de video proiecție - expunere PPT	Predare față în față Laptop, Videoproiector
2	CURSUL 3, 4 Planificarea pe termen lung și identificarea talentelor Noțiuni introductive Etapele dezvoltării sportive Ciclul olimpic	4		



	Identificarea talentelor			
3	CURSUL 5 Modelul handbalistului de performanță Tehnica jucătorului specializat pe postul de portar Tactica jucătorului specializat pe postul de portar Conținutul tehnico-tactic al jucătorului specializat pe postul de portar Profilul jucătorului de handbal specializat pe postul de portar Sarcinile jucătorului pe post – portar	2		
4	CURSUL 6 4. Modelul handbalistului de performanță 4.1. Conținutul tehnico-tactic al jucătorului specializat pe postul de <u>extremă</u> 4.2. Profilul jucătorului de handbal specializat pe postul de extremă 4.3. Sarcinile jucătorului pe post – extremă	2		
5	CURSUL 7 Modelul handbalistului de performanță Conținutul tehnico-tactic al jucătorului specializat pe postul de <u>inter</u> Profilul jucătorului de handbal specializat pe postul de inter Sarcinile jucătorului pe post – inter	2		
6	CURSUL 8 Modelul handbalistului de performanță Conținutul tehnico-tactic al jucătorului specializat pe postu de <u>pivot</u> Profilul jucătorului de handbal specializat pe postul de pivot Sarcinile jucătorului pe post – pivot	2		
7	CURSUL 9 Modelul handbalistului de performanță Conținutul tehnico-tactic al jucătorului specializat pe postul de <u>centru</u> Profilul jucătorului de handbal specializat pe postul de centru Sarcinile jucătorului pe post – centru	2		
8	CURSUL 10 Sarcinile jucătorului de handbal în jocul de apărare Sarcinile apărătorului lateral Sarcinile apărătorului intermediar Sarcinile apărătorului central Sarcinile zburătorului	2		
9	CURSUL 11 Jocul – mijloc de pregătire Conceptul de joc Jocul școală Jocul de antrenament Jocul de verificare Jocul competițional	2		
10	CURSUL 12, 13 Modelul pregătirii echipei pentru meci Etapizarea procesului de pregătire Ședința de pregătire a meciului Încălzirea înainte de antrenament și jocuri Conducerea echipei în jocuri Structura funcțională a echipei și repartizarea jucătorilor pe posturi Reguli privind alcătuirea formației	4		
11	CURSUL 14 Antrenorul Sarcinile antrenorului de handbal Rolul antrenorului de handbal în antrenamente și competiții Relația dintre antrenorul de lot reprezentativ și ceilalți antrenori din cluburile de handbal Colaborarea antrenorului cu jucătorii Statutul antrenorilor	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. Bompă, O.T., Haff, G.G., 2014, Periodizarea, teoria și metodologia antrenamentului, Edit. Point Promo S.R.L., București.
 4. Bompă, 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	Pregătirea metodică: Însușirea conținutului metodicii predării handbalului la echipele de performanță Sisteme de acționare pentru automatizarea acțiunilor specifice apărării. Exemplificări de antrenamente pentru intrarea, menținerea și scoaterea din forma sportivă.	2	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbaterile, 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	Pregătirea metodică: Însușirea conținutului metodicii predării handbalului la echipele de performanță Sisteme de acționare pentru automatizarea acțiunilor specifice apărării. Exemplificări de antrenamente pentru intrarea, menținerea și scoaterea din forma sportivă.	2		
3	Modalități de utilizare a testelor de pregătire fizică	2		
4	Modalități de utilizare a testelor de pregătire fizică	2		
5	Modalități de utilizare a testelor de pregătire tehnică	2		
6	Modalități de utilizare a testelor de pregătire tehnică	2		
7	Modalități de utilizare a testelor de pregătire tactică	2		
8	Antrenamentul cu repetări Repetări executate cu maximum de viteză în condiții de rezistență redusă	2		
9	Antrenamentul cu repetări Repetări executate cu maximum de viteză în condiții de rezistență crescută	2		
10	Antrenamentul cu intervale Elementul de progresie numărul de reprize sau numărul de repetări Mijloace din tehnica și tactica jocului de handbal	2		
11	Antrenamentul în circuit Circuite pentru dezvoltarea forței la copii începători	2		



	Circuite cu procedee tehnice Circuite pentru jucătorii avansați			
12	Metoda eforturilor variabile Adaptarea procedeeleor atletice la jocul de handbal Procedee tehnice, acțiuni tactice și jocuri de pregătire	2		
13	Pregătire metodică Înșușirea conținutului metodicii predării handbalului la echipele de juniori	2		
14	VERIFICARE 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
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. • 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



	<input type="checkbox"/> Elaborarea unui mezciclu (plan de pregătire pe etapă) din etapa precompetițională. Nivelul de instruire: seniori <input type="checkbox"/> Elaborarea unui ciclu săptămânal din perioada competițională. Nivelul de instruire: seniori	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
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