**fișa disciplinei**

**PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ I – HANDBAL**

anul universitar 2025-2026

**1. Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituția de învățământ superior/ | Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA din București - Centrul Universitar Piteşti |
| 1.2 Facultatea | Facultatea de Ştiinţe, Educație Fizică și Informatică |
| 1.3 Departamentul | Educație Fizică și Sport |
| 1.4 Domeniul de studii universitare | Știința Sportului și Educației Fizice |
| 1.5 Programul de studii universitare | Performanță în Sport |
| 1.6 Ciclul de studii universitare | Master |
| 1.7 Limba de predare | Română |
| 1.8 Locația geografică de desfășurare a studiilor | Pitești |

**2. Date despre disciplină**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei/  (ro) | | | **PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ I – HANDBAL** | | | | | | | |
| 2.2 Titularul/ii activităților de curs | | | | | Conf. univ.dr. Popescu Corina | | | | | |
| 2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect | | | | | Conf. univ.dr. Popescu Corina | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | 1 | 2.5 Semestrul/ | | I | | 2.6. Tipul de evaluare/ | E | | 2.7 Statutul disciplinei | Ob |
| 2.8 Categoria formativă | | F | | 2.9 Codul disciplinei/ | | | | UPB.18.M1.O.04-03 | | |

**3. Timpul total** (ore pe semestru al activităților didactice)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 4 | Din care: 3.2 curs | | 2 | 3.3  seminar/laborator/proiect | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 56 | Din care: 3.5 curs | | 28 | 3.6 seminar/laborator/proiect | 28 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe  Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate  Pregătire seminarii/laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | | 140 |
| Tutorat | | | | | | 2 |
| Examinări | | | | | | 2 |
| Alte activități (dacă există): | | | | | |  |
| 3.7 Total ore studiu individual | | 144 |
| 3.8 Total ore pe semestru | | 200 |
| 3.9 Numărul 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 necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1 de desfășurare a cursului | * Cursul se va desfășura într-o sală dotată cu videoproiector și computer. |
| 5.2 de desfășurare a laboratorului | * Laboratorul se va desfășura într-o sală cu dotare specifică care trebuie să includă: teren regulamentar de handbal 40m x 20m / mingi, tricouri, jaloane și alte materiale auxiliare. |

**6. Obiectiv general**

Însuşirea şi valorificarea unor cunoştinţe de specialitate privind conducerea şi optimizarea procesului de pregătire sportivă specifică activităţii de mare performanţă la nivelul juniorilor şi seniorilor.

**7. Rezultatele învățării**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cunoștințe** | - Întelege 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** | - 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** | - 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. |

**8. Metode de predare**

Procesul de predare va explora metode de predare expozitive (prelegerea, expunerea), conversative-interactive, bazate pe modele de învățare prin descoperire facilitate de explorarea directă și indirectă a realității (experimentul, demonstrația, modelarea), dar și pe metode bazate pe acțiune, precum exercițiul, activitățile practice și rezolvarea de probleme.

În activitatea de predare vor fi utilizate prelegeri, în baza unor prezentări Power Point sau diferite filmulețe care vor fi puse la dispoziția studenților. Fiecare curs va debuta cu recapitularea capitolelor deja parcurse, cu accent asupra noțiunilor parcurse la ultimul curs.

Prezentările utilizează imagini și scheme, astfel încât informațiile să fie ușor de înțeles și asimilat.

**9. Conținuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CURS** | | |
| **Capitolul** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| I | 1. Antrenamentul în jocul de handbal  1.1. Generalităţi.  1.2. Principiile antrenamentului sportiv. | **2** |
| II | 2. Concepţia de joc şi pregătire în handbalul actual  2.1. Concepţia de joc şi pregătire în apărare. | **2** |
| III | 3. Concepţia de joc şi pregătire în handbalul actual  3.1. Concepţia de joc şi pregătire în atac. | **2** |
| IV | 4. Pregătirea fizică în jocul de handbal  4.1. Definirea conceptului de pregătire fizică.  4.2. Pregătirea fizică generală. | **2** |
| V | 5. Pregătirea fizică în jocul de handbal  5.1. Pregătirea fizică specifică.  5.2. Metodologia realizării pregătirii fizice în jocul de handbal. | **2** |
| VI | 6. Pregătirea tehnică în jocul de handbal  6.1. Definirea conceptului de pregătire tehnică.  6.2. Caracteristicile pregătirii tehnice. | **2** |
| VII | 7. Pregătirea tehnică în jocul de handbal  7.1. Componentele tehnicii.  7.2. Conţinutul şi clasificarea tehnicii în jocul de handbal. | **2** |
| VIII | 8. Pregătirea tactică în jocul de handbal  8.1. Definirea conceptului de pregătire tactică.  8.2. Componentele tacticii jocului de handbal. | **2** |
| IX | 9. Pregătirea tactică în jocul de handbal  9.1. Caracteristicile tacticii jocului de handbal.  9.2. Corelaţia dintre tehnică şi tactică.  9.3. Sistematizarea tacticii. | **2** |
| X | 10. Pregătirea teoretică a handbaliştilor  10.1. Definirea şi conţinutul pregătirii teoretice.  10.2. Căi şi mijloace de realizare a pregătirii teoretice. | **2** |
| XI | 11. Pregătirea biologică şi refacerea după efort  11.1. Pregătirea biologică pentru joc.  11.2. Refacerea după efort. | **2** |
| XII | 12. Pregătirea biologică şi refacerea după efort  12.1. Controlul medico-biologic al refacerii.  12.2. Afecţiuni întâlnite la jocul de handbal. | **2** |
| XIII | 13. Pregătirea psihologică în jocul de handbal  13.1. Definirea şi conţinutul pregătirii psihologice.  13.2. Modelul psihologic al jucătorilor de handbal. | **2** |
| XIV | 14. Pregătirea psihologică în jocul de handbal  14.1. Pregătirea psihologică pentru meci.  14.2. Psihograma jocului de handbal. | **2** |
|  | **Total:** | **28** |
| **Bibliografie:**  1. Mihăilă, I., **Popescu Daniela Corina, 2024, Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – handbal. Curs de uz intern, Edit. Universității din Pitești.**  2. Baștiurea, E., 2014, Handbal. Aspecte teoretice privind capacitatea motrică specifică posturilor de joc, Edit. Zigotto, Galați.  3. Balint, E., 2014, Handbalul în învățământul primar și gimnazial, Universitatea Transilvania din Brașov. Brașov.  4. Bompa, O.T., Haff, G.G., 2014, Periodizarea, teoria şi metodologia antrenamentului, Edit. Point Promo S.R.L., Bucureşti.  5. Bompa, O.T., 2014, Antrenamentul pentru sporturile de echipă, Edit. Ad Point Promo S.R.L., Bucureşti.  6. Cazan, F., 2018, Metodica jocurilor sportive – Handbal, Edit. Universitaria, Craiova.  7. Ghervan, P., 2014, Selecția și primii pași în handbal, Edit. Didactică și Pedagogică, București.  8. Ghervan, P., 2014, Handbal – pregătirea sportivă în stadiul de inițiere (9-10 ani), Edit. Didactică și Pedagogică, București.  9. 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>  10. Hantău, C., 2017, Minihandbal. Stradiul I al instruirii în handbal, Edit. Printech, Bucureşti.  11. Marina, I. B., Hantău, C., Caracaş, V., 2014, Fundamente ştiinţifice ale jocurilor sportive – Handbal, Curs Universitar, Edit. Bren, București.  12. Mihăilă, I., Popescu, D. C., 2015, Handbal. Curs teoretic. Pregătire specializată, Edit. Universității din Pitești.  13. Mihăilă, I., Popescu Daniela Corina, 2015, Handbal. Curs teoretic. Pregătire specializată, Edit. Universității din Pitești.  14.Negulescu, I., Igorov, M., Hantău, C., Caracaș, V., Vărzaru, C., Predoiu, A., Dedu, A., Ionescu, V., 2018, Orientări privind selecţia şi pregătirea iniţială în <http://www.frh.ro/img_stiri/files/Minihandbal.pdf>  15. Pascual X. F., 2017, Aspecte metodologice de aplicare a conceptiei de joc la nivelul handbalului masculin 2016 2017,http://www.frh.ro/img\_stiri/files/Aspecte%20metodologice%20de%20aplicare%20a%20conceptiei %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/)   1. <https://frh.ro/pdf/regulamente2023/Regulament%20Liga%20Florilor%20MOL,%20sezon%2020222023%20(11.08.2022).pdf> | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **LABORATOR** | | |
| **Nr crt** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| 1. | Metodica pregătirii atacului pozițional  a) Atacul poziţional cu un jucător pivot. | 2 |
| 2. | Metodica pregătirii atacului pozițional  a) Atacul poziţional 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 pivoți. | 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 situaţii 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 înşelătoare | 2 |
| 13. | VERIFICARE  Conducerea unei lecţii de antrenament cu o temă prestabilită | 2 |
| 14. | VERIFICARE  Structuri tehnico-tactice.  Conducerea unei lecţii de antrenament cu o temă prestabilită | 2 |
|  | **Total:** | **28** |
| **Bibliografie:**  1. Mihăilă, I., **Popescu Daniela Corina, 2024,** Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – handbal. Curs de uz intern, Edit. Universității din Pitești.  2. Balint, E., 2014, Handbalul în învățământul primar și gimnazial, Universitatea Transilvania din Brașov. Brașov.  3. Cazan, F., 2018, Metodica jocurilor sportive – Handbal, Edit. Universitaria, Craiova.  4. Ghervan, P., 2014, Handbal – pregătirea sportivă în stadiul de inițiere (9-10 ani), Edit. Didactică și Pedagogică, București.  5. Hantău, C., 2017, Minihandbal. Stradiul I al instruirii în handbal, Edit. Printech, Bucureşti.  6. Marina, I. B., Hantău, C., Caracaş, V., 2014, Fundamente ştiinţifice ale jocurilor sportive – Handbal, Curs Universitar, Edit. Bren, București.  7. Mihăilă, I., 2013, Handbal. Exerciții pentru joc, Edit. Universității din Pitești.  8. Mihăilă, I., Popescu, D. C., 2015, Handbal. Curs teoretic. Pregătire specializată, Edit. Universității din Pitești.  9. Mihăilă, I., Popescu Daniela Corina, 2015, Handbal. Curs teoretic. Pregătire specializată, 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/)   1. [www.ihf.info](http://www.ihf.info/) | | |

**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 şi coerenţa tratării subiectelor de examen. | Examen oral | 50 |
| 10.5  Laborator | □ Structuri tehnico-tactice.  □ 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 metodica instruirii unui procedeu tehnic din atac;  b) descrierea tehnică și metodica instruirii unei acțiuni tactice din atac;  c) descrierea tehnică și metodica instruirii unei acțiuni tactice din apărare;  d) descrierea tehnică și metodica instruirii unui sistem de joc din atac;  e) descrierea tehnică și metodica instruirii unui sistem de joc din apărare (pentru elaborarea căruia se vor folosi cel puţin 5 surse bibliografice). | Portofoliu | 10 |
| □ Participare la activitățile practice. | Observarea activității studenților | 10 |
| 10.6 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  28.09.2025 | Titular de curs | Titular(ii) de aplicații |
|  | Conf.univ.dr. Popescu Corina | Conf.univ.dr. Popescu Corina |
|  |  |  |
| Data avizării în departament  29.09.2025 | Director de departament  Conf.univ.dr. Liviu Emanuel Mihăilescu  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
|  |  | |
| Data aprobării în Consiliul Facultății  29.09.2025 | Decan  Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU | |