

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	SPORT SI PERFORMANTA MOTRICA / Antrenor într-o ramură sportivă / Profesor de educație fizică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – AVANSAȚI - HANDBAL						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr. GOMBOȘ LEON						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Prof.univ.dr. GOMBOȘ LEON,						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat					5
Examinări					6
Alte activități:					8
3.7 Total ore studiu individual		94			
3.8 Total ore pe semestru		150			
3.9 Numărul de credite		6			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Să parcurgă disciplina Handbal – bazele generale Să parcurgă disciplina Metodica antrenamentului pe ramură de sport - începători
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică handbalului

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de sport cu teren regulamentar de handbal, mingi, maieuri, jaloane și ale materiale auxiliare

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C 1. Proiectarea modulară (EFS, SPM) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară • C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (EFS, SPM) • C.4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramura de sport
Competențe transversale	-

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea de cunoștințe teoretico-metodice referitoare la consolidarea și perfecționarea principalelor mijloace tehnico-tactice caracteristice fazelor de joc
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții pentru instruirea copiilor și juniorilor nivel avansați • Cunoașterea modelelor ideale de performanță la nivelul juniorilor pe plan mondial. • Asamblare și însușire de trasee metodice de învățare și consolidare a cunoștințelor de tactică individuală și colectivă în atac și apărare. • Întocmirea documentelor de planificare la nivelul copiilor și juniorilor.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Forme de organizare și sistemul competițional la nivelul juniorilor	Curs interactiv	4 ore
2. Particularitățile selecției secundare la nivelul juniorilor	Curs interactiv	4 ore
3. Ponderea componentelor antrenamentului (fizică, tehnică, tactică, psihică) la nivelul juniorilor și metodologia perfecționării acestora.	Curs interactiv	4 ore
4. Sarcinile și atribuțiile antrenorului la competițiile de juniori.	Curs interactiv	4 ore
5. Dinamica componentelor antrenamentului la nivelul juniorilor în cadrul ciclului săptămânal	Curs interactiv	4 ore
6. Conducerea echipei în competițiile amicale și oficiale	Curs interactiv	4 ore
7. Caracteristicile planificării antrenamentului sportiv la nivelul juniorilor.	Curs interactiv	4 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

1. **BOTA, I., BOTA, M.** (1990), Handbal. 500 exerciții pentru învățarea jocului, Editura Sport-Turism, București
2. **CSONDOR, G.** (1986), Handbal. Instruirea echipelor școlare, Editura Sport-Turism, București
3. **GOMBOȘ, L. ZAMFIR, GH.** (2009) Handbal. Teorie și metodică, FEFS, UBB Cluj-Napoca
4. **GOMBOȘ, L., ZAMFIR GH., GHERMAN AL.** (2010), Handbal. Curs de specializare anul II, FEFS, UBB Cluj-Napoca
5. **GOMBOȘ, L., ZAMFIR GH., GHERMAN AL.** (2010), Handbal. Curs de specializare anul III, FEFS, UBB Cluj-Napoca
6. **SOTIRIU, R.** (1998) Handbal, Teorie și Metodică, Editura Garold, București
7. **VICK, W.** (1995) Pregătirea de handbal în sală, Ed. CCPS, București, 1995
8. **ZAMFIR, GH., FLOREAN, M., TONIȚA, T.** (2000) Handbal. Inițiere-Consolidare, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Antrenarea atacului pozițional cu un pivot	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
2. Antrenarea atacului pozițional cu 2 pivoți.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
3. Antrenarea sistemelor de apărare în zonă	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
4. Antrenarea sistemelor de apărare combinate	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
5. Apărarea împotriva atacului aflat în superioritate / inferioritate numerică.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
6. Atacul împotriva apărărilor aflate în superioritate / inferioritate numerică.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
7. Tehnica portarului: poziția fundamentală, deplasarea în poartă, prinderea mingii, respingerea mingii cu brațul și cu piciorul, degajarea mingii, plonjonul și mișcările înșelătoare.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

1. **BOTA, I., BOTA, M.** (1990), Handbal. 500 exerciții pentru învățarea jocului, Editura Sport-Turism, București
2. **CSONDOR, G.** (1986), Handbal. Instruirea echipelor școlare, Editura Sport-Turism, București
3. **GOMBOȘ, L. ZAMFIR, GH.** (2009) Handbal. Teorie și metodică, FEFS, UBB Cluj-Napoca
4. **GOMBOȘ, L., ZAMFIR GH., GHERMAN AL.** (2010), Handbal. Curs de specializare anul II, FEFS, UBB Cluj-Napoca
5. **GOMBOȘ, L., ZAMFIR GH., GHERMAN AL.** (2010), Handbal. Curs de specializare anul III, FEFS, UBB Cluj-Napoca
6. **SOTIRIU, R.** (1998) Handbal, Teorie și Metodică, Editura Garold, București
7. **VICK, W.** (1995) Pregătirea de handbal în sală, Ed. CCPS, București, 1995
8. **ZAMFIR, GH., FLOREAN, M., TONIȚA, T.** (2000) Handbal. Inițiere-Consolidare, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Federația Română de Handbal, Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee cu program Sportiv)

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Definirea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice procesului de instruire sportivă în handbal	Evaluare scrisă	30%
	Analiza critică a metodelor și mijloacelor specifice procesului de antrenament sportiv în handbal	Evaluare scrisă	20%
10.5 Seminar/LP	Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecțiilor de antrenament sportiv în handbal la nivel de consolidare	Evaluare practico-metodică	30%
	Întocmirea portofoliului personal	Verificare portofoliu	20%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității practice și a proiectării didactice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice handbalului juvenil			

Semnătura titularului de curs
Prof. Dr. GOMBOȘ LEON

Semnătura titularului de seminar
Prof. Dr. GOMBOȘ LEON

Semnătura directorului de departament
Conf.univ.dr. BACIU Marius Alin