

## 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	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTERAT
1.6 Programul de studiu / Calificarea	ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ Antrenor într-o ramură sportivă / Profesor de educație fizică

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	<b>METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – SENIORI P1 - HANDBAL</b>						
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	I	2.5 Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DA

### 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"> <li>Să parcurgă disciplina Handbal – bazele generale</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică handbalului</li> </ul>

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

## 6. Competențele specifice acumulate

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

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea de cunoștințe profesionale necesare unui antrenor care lucrează cu grupe de juniori sau echipe de seniori</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Însușirea și utilizarea metodelor și mijloacelor de selecție și orientare la nivelul juniorilor mari și seniorilor.</li> <li>• Cunoașterea tehnologiei pentru însușirea mijloacelor și metodelor de învățare și consolidare și perfecționare a elementelor, procedeele și acțiunilor tactice la nivelul juniorilor mari și seniorilor.</li> <li>• Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor de instruire și a structurilor de exerciții pentru antrenarea juniorilor mari și seniorilor.</li> <li>• Capacitatea de proiectare, conducere și evaluare de lecții metodice cu teme specifice din handbal</li> <li>• Formarea capacității de a arbitra competiții la orice nivel.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

<b>8.1 Curs</b>	Metode de predare	Observații
1. Organizarea, obiectivele și stadiul de dezvoltare a handbalului de performanță.	Curs interactiv	2 ore
2. Concepția de pregătire a juniorilor mari și transferul către handbalul de performanță	Curs interactiv	2 ore
3. Sistemul competițional și organizarea competițiilor de handbal.	Curs interactiv	2 ore
4. Regulamente de joc folosite în handbalul de performanță	Curs interactiv	6 ore
5. Particularitățile periodizării instruirii și obiectivele caracteristice diferitelor etape de instruire	Curs interactiv	4 ore
6. Ponderea componentelor antrenamentului în funcție de nivelul de instruire al handbaliștilor	Curs interactiv	6 ore
7. Alimentația, refacerea capacității de efort la nivelul juniorilor.	Curs interactiv	4 ore
8. Comunicarea antrenor-sportiv în competiția sportivă	Curs interactiv	2 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

<b>8.2 Seminar / LP</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
1. Instruirea globală a sistemului de apărare 6:0	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
2. Instruirea globală a sistemului de apărare 5+1	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
3. Instruirea globală a sistemului de apărare 4+2	Explicație, demonstrație, exersare	6 ore
4. Instruirea globală a sistemului de apărare 3+2+1	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
5. Instruirea globală a sistemului de apărare 3+3	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
6. Instruirea globală a apărării contra atacului în 7 jucători	Explicație, demonstrație, exersare	6 ore
		<b>Total 28 ore</b>

**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 performanță	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.univ.dr. GOMBOȘ LEON

Semnătura titularului de seminar

Prof.univ.dr. GOMBOȘ LEON

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. BACIU Marius Alin