

FIȘA DISCIPLINEI

PRACTICA DE SPECIALITATE – APLICAȚII METODOLOGICE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV LA SENIORI – BASCHET *anul universitar 2023 – 2024*

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 în învățământul cu program sportiv integrat gimnazial, liceal / cluburi sportive, asociații sportive etc. |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|------------------------------------------------|----|-----|-----------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------|-----|---------------------|-----------------|
| 2. Date despre disciplina | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Denumirea disciplinei | | | | | Practica de specialitate – Aplicații metodologice ale antrenamentului sportiv la seniori – Baschet | | | | | |
| 2.2 | Titularul activităților de curs | | | | | - | | | | | |
| 2.3 | Titularul activităților de seminar / laborator | | | | | Prof.univ.dr. Fleancu Julien Leonard | | | | | |
| 2.4 | Anul de studii | II | 2.5 | Semestrul | IV | 2.6 | Tipul de evaluare | Verificare | 2.7 | Regimul disciplinei | Obligato rii |

3. Timpul total estimat

| | | | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----|-----|---------------|---|-----|-----------|---------------|
| 3.1 | Număr de ore pe săptămână | 2 | 3.2 | din care curs | - | 3.3 | S / L / P | 2 |
| 3.4 | Total ore din planul de învăț. | 28 | 3.5 | din care curs | - | 3.6 | S / L / P | 28 |
| Distribuția fondului de timp alocat studiului individual | | | | | | | | 22 ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | | | | 5 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | | | | 7 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri | | | | | | | | 10 |
| Tutorat | | | | | | | | |
| Examinări | | | | | | | | |
| Alte activități | | | | | | | | |
| 3.7 | Total ore studiu individual | 22 | | | | | | |
| 3.8 | Total ore pe semestru | 50 | | | | | | |
| 3.9 | Număr de credite | 2 | | | | | | |

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

| | | |
|-----|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 | De curriculum | Acumularea tuturor cunoștințelor transmise la cursurile programului de master PS sem I-III |
| 4.2 | De competențe | Competențele formate prin curriculum specific în direcția elaborării documentelor de planificare, programare și management al antrenamentului |

5. Condiții (acolo unde este cazul)

| | | |
|-----|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 | De desfășurare a cursului | |
| 5.2 | De desfășurare a laboratorului | Practica de specialitate se desfășoară în cadrul structurilor sportive ale handbalului de înaltă performanță, la nivelul echipelor de seniori cu care avem încheiate convenții de practică (Clubul Sportiv Universitar Pitești). |

6. Competențe specifice vizate

| | |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | C1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (1 PC) C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) (1 PC) |
| Competențe transversale | |

7. Obiectivele disciplinei

| | |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | Dezvoltarea unei viziuni multilaterale asupra principalelor aspecte ale practicării, organizării și dirijării antrenamentului sportiv la seniori. |
| 7.2 Obiectivele specifice | <p>a) Obiective cognitive</p> <p><input type="checkbox"/> 1. Aprofundarea diferitelor concepte teoretice de bază, a principalelor teorii și orientări în domeniul metodologiei de antrenament.</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Operarea cu conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv în general și ale metodicii de antrenament în particular</p> <p><input type="checkbox"/> 3. Cunoașterea, interpretarea și aplicarea diferitelor concepte, teorii, metode, mijloace, tehnici de pregătire în antrenamentul sportiv al seniorilor</p> <p>b) Obiective procedurale</p> <p><input type="checkbox"/> 1. Corelarea unor cunoștințe dobândite anterior cu particularitățile cerințelor antrenamentului sportiv la seniori</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a cunoștințelor pe multiple planuri: proiectarea antrenamentului, periodizarea, programarea și conducerea acestuia.</p> <p>c) Obiective atitudinale</p> <p><input type="checkbox"/> 1. Formarea unei atitudini corecte și responsabile cu privire la rolul specialiștilor domeniului și respectarea normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în domeniul știința sportului și educației fizice.</p> <p><input type="checkbox"/> 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini.</p> |

8. Conținuturi

| 8.1. Curs | | Nr. ore | Metode de predare | Observații Resurse folosite |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8.2. Aplicații: Laborator | | Nr. ore | Metode de predare | Observații Resurse folosite |
| LUCRĂRI PRACTICE | | | | |
| 1 | Prezentarea generală a lucrărilor practice: obiective, cunoștințe, competențe, evaluare. Organizarea activității. | 2 | dezbateri, exercițiul de reflexivitate, lucrul în grup/echipe conversația euristică | 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 online pe Zoom |
| 2 | Modalități concrete de elaborare a planurilor de pregătire: obiective, calendar competițional, periodizare, mijloace, volum, intensitate, complexitate, duritate | 4 | | |
| 3 | Particularități în abordarea principiului individualizării în pregătirea seniorilor | 2 | | |
| 4 | Forma sportivă – abordare modernă la nivelul stadiului formativ – performanță și înaltă performanță | 2 | | Predare față în față |
| 5 | Refacerea, componentă a antrenamentului sportiv: metode, mijloace, tehnici de refacere | 4 | | Predare față în față |
| 6 | Evidența și analiza activității care determină diagnoza și prognoza obiectivă a antrenamentului sportiv | 2 | | Predare față în față |
| 7 | Susținerea, autoevaluarea și evaluarea lecției de probă (conducerea unei teme de antrenament cu tematică din Baschet) □ proiectarea și susținerea lecției de probă; □ autoevaluarea lecției susținute, pe baza criteriilor de evaluare a lecției | 6 | | Predare față în față |
| 8 | Susținerea, autoevaluarea și evaluarea lecției finale: □ proiectarea și susținerea lecției finale □ autoevaluarea lecției susținute, pe baza criteriilor de evaluare a lecției | 6 | | Predare față în față |
| 1. Bompa T . (2003) - Performanța în jocurile sportive, Ed. Ex Ponto, SNA, București, 2. Cojanu F., (2014) Prescripții metodologice ale proiectării jocului de baschet în școală, Ed. Universitaria Craiova 3. Cojanu F., (2014) Evaluarea în joc de baschet, Ed. Tiparg, Pitești 4. Colibaba E D, Bota I (1998) – Jocuri sportive – Teorie și metodică, Ed. Aldin, București, 5. Cole B., Panariello R., (2021) Anatomia baschetului, Editura Lifestyle, traducător Roxana Birsanu 6. Fleancu J.L. (2007) – Baschet, Teorie și metodică, Ed. Universitaria Craiova 7. Fleancu J.L. (2007) – Baschet, Orientări și concepte în pregătirea jucătorilor de baschet, Ed. Universitaria | | | | |

Craiova

8. Predescu T, Ghișescu I (2000) – Pregătirea echipelor de performanță, Ed. Semne, București,

9. 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 **Practica de specialitate – Aplicații metodologice ale antrenamentului sportiv la seniori – Baschet** – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice și ale federației sportive de specialitate.

Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Asociații Sportive, Cluburi Sportive Școlare – cu program sportiv integrat din învățământul gimnazial și liceal).

10. Evaluare

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs | - | | |
| 10.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă | • Evaluare finală: susținerea unei lecții de antrenament pe baza planului elaborat. | Verificare practică Evaluarea modului de utilizare adecvată a formațiilor de lucru, a metodelor și mijloacelor, indicațiilor metodice, succesiunea metodică a mijloacelor selectate, densitatea în antrenament în cadrul proiectării și conducerii lecției finale | 10 % |
| | • Activitate practică: proiectarea și susținerea lecției de probă | Evaluare practică Evaluarea modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecției de probă | 20 % |
| | • Temă de casă: întocmirea și predarea profesorului-coordonator a portofoliului de practică | Evaluarea modului de întocmire a portofoliului de practică alcătuit din fișe de observație tip cu urmărirea mai multor itemi; documente de planificare (plan anual, plan de etapă, plan săptămânal de antrenament, plan de lecție) | 50 % |
| | • Participare la activitățile practice. | Notare curentă. Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice | 20 % |
| 10.6 Standard minim de performanță | ▪ Îndeplinirea activităților practice este absolut obligatorie. ▪ Întocmirea și predarea profesorului-coordonator a portofoliului de practică. ▪ Cunoașterea documentelor de proiectare – planificare a procesului de pregătire sportivă. | | |

Data completării
29.09.2023

Titular de curs,

Titular de laborator,
Prof.univ.dr. Fleancu Leonard

.....

Data aprobării în Consiliul departamentului,
29 09 2023

Director de departament,
(prestator)
Conf.univ.dr. Liviu Mihăilescu

Director de departament,
(beneficiar),
Conf.univ.dr. Liviu Mihăilescu