

FIȘA DISCIPLINEI
PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – 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 antrenor în învățământul cu program sportiv integrat gimnazial, liceal / antrenor la cluburi sportive, asociații sportive etc.

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – baschet					
2.2	Titularul activităților de curs					Conf. univ.dr. Fleancu Leonard					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Conf.univ.dr. Cojanu Florin					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	VI	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	Optională

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								
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	Elemente de <i>teoria și metodică baschetului</i> studiate la licență de către absolvenții domeniului Știința Sportului și Educației Fizice.
4.2	De competențe	Capacitatea de documentare, sistematizare, selecționare, capacitate de concepție-editare scrisă în stil științific.

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 baschet/ mingi, tricouri, jaloane și alte materiale auxiliare. / Online

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)
	C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport (1 PC)
	C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport (1 PC)
	C5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport (1 PC)
	C6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului (1 PC)

Competențe transversale	
-------------------------	--

7. Obiectivele disciplinei

7.1 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 baschet, modelul baschetbalistului de performanță, sarcinile jucătorului în apărare, modelul pregătirii echipei pentru meci.
7.2 Obiectivele specifice	<p>a.) Obiective cognitive</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1. Operarea cu conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv în general și ale baschetului în special și utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici jocului de baschet. <input type="checkbox"/> 2. Cunoașterea și operarea cu principalele documente de planificare. <input type="checkbox"/> 3. Cunoașterea planificării pe termen lung și identificarea talentelor. <input type="checkbox"/> 4. Cunoașterea modelului baschetbalistului de performanță specializat pe posturile de joc. <input type="checkbox"/> 5. Cunoașterea sarcinilor jucătorului de baschet în apărare. <input type="checkbox"/> 6. Cunoașterea modelului pregătirii echipei pentru meci. <input type="checkbox"/> 7. Cunoașterea sarcinilor, atribuțiilor și statutului antrenorului de baschet. <p>b.) Obiective procedurale</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1. Identificarea unor situații concrete de aplicare a noțiunilor specifice disciplinei baschet. <input type="checkbox"/> 2. Utilizarea unor metode de evaluare și autoevaluare a propriei capacități de predare a elementelor tehnice specifice jocului de baschet. <p>c.) Obiective atitudinale</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1. Respectarea normelor de deontologie profesională (a codului deontologic al profesorului), fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în domeniul știința sportului și educației fizice. <input type="checkbox"/> 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare. <input type="checkbox"/> 3. Transmiterea și cultivarea motivației pentru practicarea baschetului, respectul față de valori și etica domeniului.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
CURS – SEMESTRUL al II-lea		<ul style="list-style-type: none"> - Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea - Conversația euristică. - Metode intuitive de video proiecție - expunere PPT 	<p>Calculator, Videoproiector</p>

8. Planul individual de antrenament-baschet 8.1. Introducere 8.2. Model de fișă individuală 8.3. Planul individuale de pregătire	4			
9. Planificarea pe termen lung și identificarea talentelor 9.1. Noțiuni introductive 9.2. Etapele dezvoltării sportive 9.3. Ciclul olimpic 9.4. Identificarea talentelor	4			
10. Modelul baschetbalistului de performanță 10.1. Tehnica jucătorului specializat pe postul de Centru-poz.5 10.2. Tactica jucătorului specializat pe postul de centru 10.3. Conținutul tehnico-tactic al jucătorului specializat pe postul de centru 10.4. Profilul jucătorului de baschet specializat pe postul de centru 10.5. Sarcinile jucătorului pe post – centru	2			
11. Modelul baschetbalistului de performanță 11.1. Conținutul tehnico-tactic al jucătorului specializat pe postul de <u>Power Forward poz.4</u> 11.2. Profilul jucătorului de baschet specializat pe postul de extremă mare 11.3. Sarcinile jucătorului pe post – extremă mare	2			
12. Modelul baschetbalistului de performanță 12.1. Conținutul tehnico-tactic al jucătorului specializat pe postul de <u>Small Forward-poz.3</u> 12.2. Profilul jucătorului de baschet specializat pe postul extrema mica 12.3. Sarcinile jucătorului pe post – extrema mica	2			
13. Modelul baschetbalistului de performanță 13.1. Conținutul tehnico-tactic al jucătorului specializat pe postul de Shooting Guard-poz.2 13.2. Profilul jucătorului de baschet specializat pe postul de shooting guard 13.3. Sarcinile jucătorului pe post – shooting guard	2			
14. Modelul baschetbalistului de performanță 14.1. Conținutul tehnico-tactic al jucătorului specializat pe postul de <u>Point Guard</u> 14.2. Profilul jucătorului de baschet specializat pe postul de point guard 14.3. Sarcinile jucătorului pe post – point guard	2			
15. Sarcinile jucătorului de baschet în jocul de apărare	2			
16. Jocul – mijloc de pregătire 16.1. Conceptul de joc 16.2. Jocul școală 16.3. Jocul de antrenament 16.4. Jocul de verificare 16.5. Jocul competițional	2			
17. Modelul pregătirii echipei pentru meci 17.1. Etapizarea procesului de pregătire 17.2. Ședința de pregătire a meciului 17.3. Încălzirea înainte de antrenament și jocuri 17.4. Conducerea echipei în jocuri 17.5. Structura funcțională a echipei și repartizarea jucătorilor pe posturi 17.6. Reguli privind alcătuirea formației	4			
18. Antrenorul 18.1. Sarcinile antrenorului de baschet 18.2. Rolul antrenorului de baschet în antrenamente și competiții 18.3. Relația dintre antrenorul de lot reprezentativ și ceilalți antrenori din cluburile de baschet 18.4. Colaborarea antrenorului cu jucătorii	2			

18.5. Statutul antrenorilor			
Bibliografie: 1. Achim Șt., Planificarea în pregătirea sportivă. – Editura Ex Ponto. – București, 2002. 2. Bompă T. Performanța în jocurile sportive. Teoria și metodologia antrenamentului.- Ex Ponto.- București, 2003. 3. Colibaba-Evuleț D., Bota I. Jocuri sportive, teorie și metodică.- Editura Aldin.- București, 1998. 4. Coleman B.E., - Basketball: Techniques, Teaching and Trening, Editura Human Kinetics, 1998. 5. Colibaba E.D., - Baschet.Note de curs. Editura Univ. din Pitești, 2004. 6. Crossingham J., - Basketball in Action. Editura Human Kinetics, S.U.A., 2000. 7. Dragnea A., Teodorescu S.M. Teoria sportului.- Editura FEST.- București, 2002 8. F.I.B.A. – Basketball For Young Players. Guidelines for coaches. Editura Dykinson, Madrid, 2000. 9. Fleancu J.L., Ciorbă C., - Baschet. Îndrumar practico- metodic. Editura Cultura, Pitești, 2001. 10. Fleancu J.L., Ciorbă C., - Baschetul la 8-12 ani, Edit. Garuda – Art, Chișinău 2001. 11. Fleancu J.L., Ciorbă C., -Pregătirea fizică specifică a pivoților în jocul de baschet la 15-16 ani, Editura Universității din Pitești, 2004. 12. Fleancu J.L.,-Baschet.Teorie și Metodică, Editura Universitaria, Craiova 2007. 13. Fleancu J.L.,-Baschet. Orientări și concepte în pregătirea jucătorilor de baschet, Editura Universitaria, Craiova 2007. 14. Fleancu J.L.,-Concepte de dezvoltare a calităților motrice și evaluare tehnico-tactică în baschet, Editura Universitaria, Craiova 2007. 15. Fleancu J.L.,-Concepte moderne de pregătire fizică în baschet la nivelul echipelor de juniori, Editura Universitaria, Craiova 2007. 16. Fleancu J.L.,-Statistica în Educație Fizică și Sport, Editura Universitaria, Craiova 2007. 17.Fleancu J.L.BASCHET.Pregatire specializată într-o disciplină sportivă, Editura Univ.din Pitești, 2023 18. Ghișescu I.G.,Moanță,A.-Baschet. Fundamente teoretice și metodice, Editura A.N.E.F.S., București, 2005. 19. Hrișcă A, Negulescu C., Colibaba E.D., - Tehnica și tactica individuală. Editura I.C.F., M.E.I., Bucurelti, 1980. 20. Ionescu Șt.,Dirjan C.,-Instruire și performanță în baschet la copii și juniori, Editura Didactică și Pedagogică, R.A.București, 1997. 21. Moanță, A.,-Pregătirea fizică în jocul de baschet, Editura Pro-Editura, București, 2000. 22. Moanță, A.,-Baschet.Metodică,Editura Alpha, Buzău, 2005. 23. Negulescu C.,Popescu F.,Moanță A.,Preda C., Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet, Editura A.N.E.F.S., București, 1997			
8.2. Aplicații: Laborator		Nr. ore	Observații Resurse folosite
LUCRĂRI PRACTICE – SEMESTRUL I		Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul, conversația euristică, chinograme	În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării. Mingi de baschet Materiale auxiliare
LUCRĂRI PRACTICE – SEMESTRUL al II-lea			
1	Pregătirea metodică: Însușirea conținutului metodicii predării baschetului 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, dezbateră, dialogul, conversația euristică, Mingi de baschet Materiale auxiliare
2	Pregătirea metodică: Însușirea conținutului metodicii predării baschetului la echipele de performanță Sisteme de acționare pentru automatizarea acțiunilor specifice apărării. Exemplificări de antrenamente pentru intrarea, menținerea și scoaterea	2	

	din forma sportivă.		chinograme	
3	Modalități de utilizare a testelor de pregătire fizică			
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 baschet	2		
11	Antrenamentul în circuit Circuite pentru dezvoltarea forței la copii începători Circuite cu procedee tehnice Circuite pentru jucătorii avansați	2		
12	Metoda eforturilor variabile Adaptarea procedeeleor atletice la jocul de baschet Procedee tehnice, acțiuni tactice și jocuri de pregătire	2		
13	Pregătire metodică Însușirea conținutului metodicii predării baschetului la echipele de juniori	2		
14	VERIFICARE Structuri tehnico-tactice. Joc bilateral. Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită.	2		

Bibliografie:

1. Bompa T. Performanța în jocurile sportive. Teoria și metodologia antrenamentului.- Ex Ponto.- București, 2003.
2. Colibaba-Evuleț D., Bota I. Jocuri sportive, teorie și metodică.- Editura Aldin.- București, 1998.
3. Coleman B.E., - Basketball: Techniques, Teaching and Trening, Editura Human Kinetics, 1998.
4. Crossingham J., - Basketball in Action. Editura Human Kinetics, S.U.A., 2000.
5. Dragnea A., Teodorescu S.M. Teoria sportului.- Editura FEST.- București, 2002
6. Fleancu J.L., Ciorbă C., - Baschet. Îndrumar practico- metodic. Editura Cultura, Pitești, 2001.
7. Fleancu J.L., Ciorbă C., - Baschetul la 8-12 ani, Edit. Garuda – Art, Chișinău 2001.
8. Fleancu J.L., Ciorbă C., -Pregătirea fizică specifică a pivoților în jocul de baschet la 15-16 ani, Editura Universității din Pitești, 2004.
9. Fleancu J.L.,-Baschet.Teorie și Metodică, Editura Universitaria, Craiova 2007.
10. Fleancu J.L.,-Baschet. Orientări și concepte în pregătirea jucătorilor de baschet, Editura Universitaria, Craiova 2007.
- 11.. Fleancu J.L.,-Concepte de dezvoltare a calităților motrice și evaluare tehnico-tactică în baschet, Editura Universitaria, Craiova 2007.
12. Fleancu J.L.,-Concepte moderne de pregătire fizică în baschet la nivelul echipelor de juniori, Editura Universitaria, Craiova 2007.
13. Fleancu J.L.,-Statistica în Educație Fizică și Sport, Editura Universitaria, Craiova 2007.
14. 17.Fleancu J.L.BASCHET.Pregatire specializată într-o disciplina sportiva, Editura Univ.din Pitești, 2023
15. Ghițescu I.G.,Moanță,A.-Baschet. Fundamente teoretice și metodice, Editura A.N.E.F.S., București, 2005.
16. Hrișcă A, Negulescu C., Colibaba E.D., - Tehnica și tactica individuală. Editura I.C.F., M.E.I., Bucurelti, 1980.
17. Ionescu Șt.,Dirjan C.,-Instruire și performanță în baschet la copii și juniori, Editura Didactică și Pedagogică, R.A.București, 1997.
18. Moanță, A.,-Pregătirea fizică în jocul de baschet, Editura Pro-Editura, București, 2000.
19. Moanță, A.,-Baschet.Metodică,Editura Alpha, Buzău, 2005.
20. Negulescu C.,Popescu F.,Moanță A.,Preda C., Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet, Editura A.N.E.F.S., București, 1997.

21. Predescu T, - Baschet. Curs de bază. Editura A.N.E.F.S., București, 1998.
22. Predescu T, Ghițescu G., - Baschet. Pregătirea echipelor de performanță, Editura Semne, București, 2001.
23. Predescu T, Moanță, A., - Baschetul în școală, Editura Semne, București, 2001.
24. Sidney Golstein, - Basketball – Coach's Bible. Editura Golden Aura Publishing – Philadelphia, 1994.
25. Sidney Golstein, - Basketball – Player's Bible. Editura Golden Aura Publishing – Philadelphia, 1995.
26. Teodorescu L., - Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive. Editura Sport – Turism, București, 1995.
27. Wissel Hall, - Basketball: Step to Success, editura Human Kinetics, S.U.A., 1994.
28. Burrall Paye, - Youth Basketball Drills, editura Human Kinetics, S.U.A., 1998.
29. Ken Lumsden, - Complete Book of Drills for Winning Basketball, editura Human Kinetics, S.U.A., 2000.
30. ***** Sistemul Național Școlar de evaluare.- București, 2000.
31. ***** Programa Școlară pentru clasele I – XII.- București, 2002.
32. www.frbaschet.ro
33. www.fiba.com
34. ***** **Revistele F.R.B., 2003-2008**
35. ***** *Statute și regulamente* - F.R.B. 2011
36. ***** *Programa școlară de educație fizică și sport* - M.E.N. Consiliul Național pentru Curriculum, București, 1999

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 – 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*.

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 și coerența tratării subiectelor de examen.	Examen scris	40 %
10.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă	<ul style="list-style-type: none"> • Activitate practică: <ul style="list-style-type: none"> □ Structuri tehnico-tactice. □ Joc bilateral. □ Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilă. Sau □ prezentarea unor linii metodice în situația în care activitatea didactică s-a desfășurat exclusiv online 	<p>Probe de control – Evaluare practică</p> <p>Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii unei lecții de antrenament cu tematică prestabilă; respectarea conținutului planului lecției de antrenament elaborat</p> <p><i>Analiza modului de realizare a liniilor metodice</i></p>	20 %
	<ul style="list-style-type: none"> • Referat ca temă de casă: <ul style="list-style-type: none"> □ Elaborarea unui mezciclu (plan de pregătire pe etapă) din etapa precompetițională. Nivelul de instruire: seniori □ Elaborarea unui ciclu săptămânal din perioada competițională. Nivelul de instruire: seniori 	Analiza modului de realizare a referatului	20 %
		Notare curentă.	20 %

	• Participare la activitățile practice.	Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	
10.6 Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Îndeplinirea activităților practice este absolut obligatorie. ▪ Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate. ▪ Cunoașterea noțiunilor fundamentale privind modelul jucătorului de baschet specializat pe posturi de joc. 		

Data completării
practice,

Titular de curs,
Conf. univ.dr. Fleancu Leonard

Titular de lucrări
Conf.univ.dr. Cojanu Florin

Data aprobării în Consiliul departamentului,
departament,
29.09.2023
Mihăilescu

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

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