FIŞA DISCIPLINEI

PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – BASCHET

*anul universitar **2020 – 2021***

1. Date despre program

1.1	Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea din Piteşti**
1.2	Facultatea	**Științe, Educație Fizică și Informatică**
1.3	Departamentul	**Educaţie Fizică şi Sport**
1.4	Domeniul de studii	**Ştiința 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

2.1	Denumirea disciplinei					**Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – baschet**					
2.2	Titularul activităţilor de curs					**Conf. univ.dr. Fleancu Leonard**					
2.3	Titularul activităţilor 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	**Opțională**

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe saptămână	**4**	3.2	din care curs	**2**	3.3	S / L / P	**2**
3.4	Total ore din planul de înv.	**56**	3.5	din care curs	**28**	3.6	S / L / P	**28**
Distribuţia fondului de timp alocat studiului individual								**94 ore**
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe								**30**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren								**30**
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								**30**
Tutorat								**2**
Examinări								**2**
Alte activităţi								

3.7	Total ore studiu individual	**94**
3.8	**Total ore pe semestru**	**150**
3.9	**Număr de credite**	**6**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Elemente de *teoria şi metodica baschetului* studiate la licență de către absolvenții domeniului Ştiința Sportului și Educației Fizice.
4.2	De competenţe	Capacitatea de documentare, sistematizare, selecţionare, capacitate de concepţie-editare scrisă în stil ştiinţific.

5. Condiţii (acolo unde este cazul)

5.1	De desfăşurare a cursului	Online
5.2	De desfăşurare a laboratorului	Sala de sport cu teren regulamentar de baschet/ mingi, tricouri, jaloane și alte materiale auxiliare. / Online

6. Competenţe specifice vizate

Competenţe profesionale	C1. Proiectarea modulară (Sport şi performanţă motrică, Educaţie fizică şi sportivă, Kinetoterapie şi motricitate specială) şi planificarea conţinuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (1 PC) C2. Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar (Sport şi performanţă motrică, Educaţie fizică şi sportivă, Kinetoterapie şi motricitate special (1 PC) C3. Evaluarea creşterii, dezvoltării fizice şi a motricităţii, potrivit cerinţelor şi modelelor specifice / ramură de sport (1 PC) C4. Descrierea, explicarea şi demonstrarea conţinuturilor specifice pe ramură de sport (1 PC) C5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învăţării şi atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport (1 PC) C6. Utilizarea elementelor de management şi marketing specifice domeniului (1 PC)

Competenţe transversale	

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Studentul să fie capabil ca la finalul cursului şi al activităţilor practice să îşi contureze o viziune dinamică, integrativă asupra cunoştinţelor de bază privind metodologia domeniului şi ale ariei de specializare, să identifice şi să utilizeze adecvat conceptele, teoriile şi modelele privind planificarea în baschet, modelul baschetbalistului de performanță, sarcinile jucătorului în apărare, modelul pregătirii echipei pentru meci.
7.2 Obiectivele specifice	**a.) Obiective cognitive** □ 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. □ 2. Cunoașterea și operarea cu principalele documente de planificare. □ 3. Cunoașterea planificării pe termen lung și identificarea talentelor. □ 4. Cunoașterea modelului baschetbalistului de performanță specializat pe posturile de joc. □ 5. Cunoașterea sarcinilor jucătorului de baschet în apărare. □ 6. Cunoașterea modelului pregătirii echipei pentru meci. □ 7. Cunoașterea sarcinilor, atribuțiilor și statutului antrenorului de baschet. **b.) Obiective procedurale** □ 1. Identificarea unor situaţii concrete de aplicare a noțiunilor specifice disciplinei baschet. □ 2. Utilizarea unor metode de evaluare și autoevaluare a propriei capacități de predare a elementelor tehnice specifice jocului de baschet. **c.) Obiective atitudinale** □ 1. Respectarea normelor de deontologie profesională (a codului deontologic al profesorului), fundamentate pe opţiuni valorice explicite, specifice specialistului în domeniul știința sportului și educației fizice. □ 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învăţare. □ 3. Transmiterea și cultivarea motivației pentru practicarea baschetului, respectul față de valori și etica domeniului.

8. Conţinuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observaţii Resurse folosite
CURS – SEMESTRUL al II-lea		- Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea - Conversaţia euristică. - Metode intuitive de video proiecţie – expunere PPT	Calculator, Videoproiector

8. Planul individual de antrenament-baschet 8.1. Introducere 8.2. Model de fişă individuală 8.3. Planul individuale de pregătire	4		
9. Planificarea pe termen lung şi 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 performanţă 11.1. Conţinutul tehnico-tactic al jucătorului specializat pe postul de Power Forward poz.4 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. Conţinutul tehnico-tactic al jucătorului specializat pe postul de Small Forward-poz.3 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. Conţinutul 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. Conţinutul tehnico-tactic al jucătorului specializat pe postul de Point Guard 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 pregatire 16.1. Conceptul de joc 16.2. Jocul şcoală 16.3. Jocul de antrenament 16.4. Jocul de verificare 16.5. Jocul competiţional	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 şi 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 şi competiţii 18.3. Relaţia dintre antrenorul de lot reprezentativ şi ceilalţi antrenori din cluburile de baschet 18.4. Colaborarea antrenorului cu jucătorii	2		

18.5. Statutul antrenorilor			

Bibliografie:

1. Achim Şt., Planificarea în pregătirea sportivă. – Editura Ex Ponto. – Bucureşti, 2002.
2. Bompa T. Performanţa în jocurile sportive. Teoria şi metodologia antrenamentului.- Ex Ponto.- Bucureşti, 2003.
3. Colibaba-Evuleţ D., Bota I. Jocuri sportive, teorie şi metodică.- Editura Aldin.- Bucureşti, 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 Piteşti, 2004.
6. Crossingham J., - Basketball in Action. Editura Human Kinetics, S.U.A., 2000.
7. Dragnea A., Teodorescu S.M. Teoria sportului.- Editura FEST.- Bucureşti, 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, Piteşti, 2001.
10. Fleancu J.L., Ciorbă C., - Baschetul la 8-12 ani, Edit. Garuda – Art, Chişinău 2001.
11. Fleancu J.L., Ciorbă C., -Pregătirea fizică specifică a pivoţilor în jocul de baschet la 15-16 ani, Editura Universităţii din Piteşti, 2004.
12. Fleancu J.L.,-Baschet.Teorie şi Metodică, Editura Universitaria, Craiova 2007.
13. Fleancu J.L.,-Baschet. Orientări şi concepte în pregătirea jucătorilor de baschet, Editura Universitaria, Craiova 2007.
14. Fleancu J.L.,-Concepte de dezvoltare a calităţilor motrice şi 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 Educaţie Fizică şi Sport, Editura Universitaria, Craiova 2007.
17. Ghiţescu I.G.,Moanţă,A.-Baschet. Fundamente teoretice şi metodice, Editura A.N.E.F.S., Bucureşti, 2005.
18. Hrişcă A, Negulescu C., Colibaba E.D., - Tehnica şi tactica individuală. Editura I.C.F., M.E.I., Bucurelti, 1980.
19. Ionescu Şt.,Dîrjan C.,-Instruire şi performanţă în baschet la copii şi juniori, Editura Didactică şi Pedagogică, R.A.Bucureşti, 1997.
20. Moanţă, A.,-Pregătirea fizică în jocul de baschet, Editura Pro-Editura, Bucureşti, 2000.
21. Moanţă, A.,-Baschet.Metodică,Editura Alpha, Buzău, 2005.
22. Negulescu C.,Popescu F.,Moanţă A.,Preda C., Metodica învăţării şi perfecţionării tehnicii şi tacticii jocului de baschet, Editura A.N.E.F.S., Bucureşti, 1997

	8.2. Aplicaţii: Laborator	Nr. ore	Metode de predare	Observaţii Resurse folosite
	LUCRĂRI PRACTICE – SEMESTRUL I		Explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, lucrul în grup, discuţia, dezbaterea, dialogul, conversaţia euristică, chinograme	În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultelor învățării. Mingi de baschet Materiale auxiliare
	LUCRĂRI PRACTICE – SEMESTRUL al II-lea			
1	**Pregătirea metodică: Însuşirea conţinutului metodicii predării baschtului la echipele de performanţă** Sisteme de acţionare pentru automatizarea acţiunilor specifice apărării. Exemplificări de antrenamente pentru intrarea, menţinerea şi scoaterea din forma sportivă.	2	Explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, lucrul în grup, discuţia, dezbaterea, dialogul, conversaţia euristică, chinograme	Mingi de baschet Materiale auxiliare
2	**Pregătirea metodică: Însuşirea conţinutului metodicii predării baschetului la echipele de performanţă** Sisteme de acţionare pentru automatizarea acţiunilor specifice apărării. Exemplificări de antrenamente pentru intrarea, menţinerea şi scoaterea din forma sportivă.	2		

3	**Modalităţi de utilizare a testelor de pregătire fizică**			
4	**Modalităţi de utilizare a testelor de pregătire fizică**	2		
5	**Modalităţi de utilizare a testelor de pregătire tehnică**	2		
6	**Modalităţi de utilizare a testelor de pregătire tehnică**	2		
7	**Modalităţi de utilizare a testelor de pregătire tactică**	2		
8	**Antrenamentul cu repetări** Repetări executate cu maximum de viteză în condiţii de rezistenţă redusă	2		
9	**Antrenamentul cu repetări** Repetări executate cu maximum de viteză în condiţii de rezistenţă crescută	2		
10	**Antrenamentul cu intervale** Elementul de progresie numărul de reprize sau numărul de repetări Mijloace din tehnica şi tactica jocului de baschet	2		
11	**Antrenamentul în circuit** Circuite pentru dezvoltarea forţei la copii începători Circuite cu procedee tehnice Circuite pentru jucătorii avansaţi	2		
12	**Metoda eforturilor variabile** Adaptarea procedeelor atletice la jocul de baschet Procedee tehnice, acţiuni tactice şi jocuri de pregătire	2		
13	**Pregătire metodică** Însuşirea conţinutului 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. Performanţa în jocurile sportive. Teoria şi metodologia antrenamentului.- Ex Ponto.- Bucureşti, 2003.
2. Colibaba-Evuleţ D., Bota I. Jocuri sportive, teorie şi metodică.- Editura Aldin.- Bucureşti, 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.- Bucureşti, 2002
6. Fleancu J.L., Ciorbă C., - Baschet. Îndrumar practico- metodic. Editura Cultura, Piteşti, 2001.
7. Fleancu J.L., Ciorbă C., - Baschetul la 8-12 ani, Edit. Garuda – Art, Chişinău 2001.
8. Fleancu J.L., Ciorbă C., -Pregătirea fizică specifică a pivoţilor în jocul de baschet la 15-16 ani, Editura Universităţii din Piteşti, 2004.
9. Fleancu J.L.,-Baschet.Teorie şi Metodică, Editura Universitaria, Craiova 2007.
10. Fleancu J.L.,-Baschet. Orientări şi concepte în pregătirea jucătorilor de baschet, Editura Universitaria, Craiova 2007.
11.. Fleancu J.L.,-Concepte de dezvoltare a calităţilor motrice şi 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 Educaţie Fizică şi Sport, Editura Universitaria, Craiova 2007.
14. Ghiţescu I.G.,Moanţă,A.-Baschet. Fundamente teoretice şi metodice, Editura A.N.E.F.S., Bucureşti, 2005.
15. Hrişcă A, Negulescu C., Colibaba E.D., - Tehnica şi tactica individuală. Editura I.C.F., M.E.I., Bucurelti, 1980.
16. Ionescu Şt.,Dîrjan C.,-Instruire şi performanţă în baschet la copii şi juniori, Editura Didactică şi Pedagogică, R.A.Bucureşti, 1997.
17. Moanţă, A.,-Pregătirea fizică în jocul de baschet, Editura Pro-Editura, Bucureşti, 2000.
18. Moanţă, A.,-Baschet.Metodică,Editura Alpha, Buzău, 2005.
19. Negulescu C.,Popescu F.,Moanţă A.,Preda C., Metodica învăţării şi perfecţionării tehnicii şi tacticii jocului de baschet, Editura A.N.E.F.S., Bucureşti, 1997.
20. Predescu T, - Baschet. Curs de bază. Editura A.N.E.F.S., Bucureşti, 1998.
21. Predescu T,Ghiţescu G.,-Baschet.Pregătirea echipelor de performanţă, Editura Semne, Bucureşti, 2001.

22. Predescu T, Moanţă, A.,-Baschetul în şcoală, Editura Semne, Bucureşti, 2001.
23. Sidney Golstein, - Basketball – Coach's Bible. Editura Golden Aura Publishing – Philadelphia, 1994.
24. Sidney Golstein, - Basketball – Player's Bible. Editura Golden Aura Publishing – Philadelphia, 1995.
25. Teodorescu L., - Probleme de teorie şi metodică în jocurile sportive. Editura Sport – Turism, Bucureşti, 1995.
26. Wissel Hall, - Basketball: Step to Success, editura Human Kinetics, S.U.A., 1994.
27. Burrall Paye, - Youth Basketball Drills, editura Human Kinetics, S.U.A., 1998.
28. Ken Lumsden, - Complete Book of Drills for Winning Basketball, editura Human Kinetics, S.U.A., 2000.
29. ****** Sistemul Naţional Şcolar de evaluare.- Bucureşti, 2000.
30. ****** Programa Şcolară pentru clasele I – XII.- Bucureşti, 2002.
31. www.frbaschet.ro
32. www.fiba.com
33. ********** **Revistele F.R.B., 2003-2008**
34. ********** *Statute şi regulamente* - F.R.B. 2011
35. ********** *Programa şcolară de educaţie fizică şi sport* - M.E.N. Consiliul Naţional pentru Curriculum, Bucureşti, 1999

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori din domeniul aferent programului

Corectitudinea şi acurateţea folosirii conceptelor şi teoriilor însuşite la nivelul disciplinei – vor satisface aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice/academice din domeniul ştiinţa sportului şi educaţiei fizice.
Competenţele procedurale şi atitudinale ce vor fi achiziţionate la nivelul disciplinei – vor satisface aşteptările reprezentanţilor asociaţiilor profesionale şi angajatorilor din domeniul învăţământului cu program sportiv integrat (liceal).
NOTĂ: în cadrul programelor de formare continuă a personalului didactic va fi evaluat, periodic, gradul de satisfacţie al reprezentanţilor comunităţii academice şi al angajatorilor faţă de competenţele profesionale şi transversale dobândite de către absolvenţii programului de studiu *Performanţă 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 şi coerenţa tratării subiectelor de examen.	Examen scris	**40 %**
10.5 Seminar / **Lucrări practice** / Tema de casă	• Activitate practică: □ Structuri tehnico-tactice. □ Joc bilateral. □ Conducerea unei lecţii de antrenament cu tematică prestabilită. Sau □ *prezentarea unor linii metodice în situaţia în care activitatea didactică s-a desfăşurat exclusiv online*	Probe de control – Evaluare 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 *Analiza modului de realizare a liniilor metodice*	**20 %**
	• Referat ca temă de casă: □ Elaborarea unui mezociclu (plan de pregătire pe etapă) din etapa precompetiţională. Nivelul de instruire: seniori □ Elaborarea unui ciclu săptămânal din perioada competiţională. Nivelul de instruire: seniori	Analiza modului de realizare a referatului	**20 %**
	• Participare la activităţile practice.	Notare curentă. Evaluarea participării conştiente şi active din cadrul lucrărilor practice	**20 %**

10.6 Standard minim de performanţă	▪ Îndeplinirea activităţilor practice este absolut obligatorie. ▪ Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate. ▪ Cunoaşterea noțiunilor fundamentale privind modelul jucătorului de baschet specializat pe posturi de joc.

Data completării **practice,** **Titular de curs,** **Titular de lucrări**

Conf. univ.dr. Fleancu Leonard Conf.univ.dr. Cojanu Florin

Data aprobării în Consiliul departamentului, Director de departament, Director de departament,

30.09.2020 (prestator) (beneficiar),

Conf.univ.dr. Liviu Mihăilescu Conf.univ.dr. Liviu Mihăilescu