FIŞA DISCIPLINEI

DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CAPACITĂȚII MOTRICE PE RAMURI DE SPORT LA SENIORI I – 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	**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

2.1	Denumirea disciplinei					**Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramuri de sport la seniori – Baschet**					
2.2	Titularul activităţilor de curs					**Conf. univ.dr. Cojanu Florin**					
2.3	Titularul activităţilor de seminar / laborator					**Conf. univ.dr. Cojanu Florin**					
2.4	Anul de studii	**II**	2.5	Semestrul	**II**	2.6	Tipul de evaluare	**Examen**	2.7	Regimul disciplinei	**Opțională**

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe saptămână	**2**	3.2	din care curs	**1**	3.3	S / L / P	**1**
3.4	Total ore din planul de înv.	**28**	3.5	din care curs	**14**	3.6	S / L / P	**14**
Distribuţia fondului de timp alocat studiului individual								**72 ore**
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe								**26**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren								**20**
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								**20**
Tutorat								**2**
Examinări								**2**
Alte activităţi								**2**

3.7	Total ore studiu individual	**72**
3.8	**Total ore pe semestru**	**100**
3.9	**Număr de credite**	**4**

4. Precondiţii (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	
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	Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipamente multimedia.
5.2	De desfăşurare a laboratorului	Sala de sport cu teren regulamentar de handbal / mingi, tricouri, jaloane și alte materiale auxiliare.

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)
Competenţe transversale	

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Disciplina are ca obiectiv general însușirea de către studenţi a sistemului de cunoştinţe privind metodologia dirijării capacității motrice generale și specifice a jocului de baschet, identificarea și utilizarea unor mijloace de acționare menite să ducă la creșterea capacității de performanță, evaluarea capacității de performanță la copii, juniori și seniori.
7.2 Obiectivele specifice	**a) Obiective cognitive** □ 1. Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea adecvată a diferitelor concepte teoretice de bază, a principalelor teorii și orientări specifice disciplinei: identificarea de termeni, relații, procese; perceperea unor relații și conexiuni. □ 2. Cunoașterea și utilizarea principiilor care stau la baza elaborării programelor de pregătire privind dezvoltarea capacității motrice în baschet . □ 3. Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice cu privire la factorii favorizanți și perturbatori în jocul de baschet. □ 4. Cunoașterea și utilizarea principiilor care stau la baza elaborării programelor de pregătire privind dezvoltarea capacității motrice în baschet. □ 5. Cunoașterea modului în care se efectuează evaluarea capacității motrice în baschet și operarea în practică cu teste și probe specifice. **b) Obiective procedurale** □ 1. Corelarea unor cunoştinţe curriculare dobândite anterior cu unele probleme legate de dirijarea capacității motrice; □ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: teorii, taxonomii, criterii, etc. **c) Obiective atitudinale** □ 1. Manifestarea unei atitudini pozitive şi responsabile faţă de domeniul ştiinţific / cultivarea unui mediu ştiinţific centrat pe valori şi relaţii democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale şi civice / valorificarea optimă şi creativă a propriului potenţial în activităţile ştiinţifice / implicarea în dezvoltarea instituţională şi în promovarea inovaţiilor ştiinţifice / angajarea în relaţii de parteneriat cu alte persoane / instituţii cu responsabilităţi similare / participarea la propria dezvoltare profesională): ▪ reacţia pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice şi sportive; ▪ implicarea în activităţi ştiinţifice în legătură cu disciplina studiată; ▪ abilitatea de a colabora cu specialiştii din alte domenii.

8. Conţinuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observaţii Resurse folosite
CURS **Master PS / Anul II / Semestrul I**		- Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea - Conversaţia euristică. - Metode intuitive de video proiecţie – expunere PPT	Calculator, Videoproiector
1. Principiile pregătirii echipelor de baschet. Caracteristicile şi tendinţele dezvoltării baschetului pe plan internaţional	2		
2. Metodica observării şi înregistrării jocului de baschet	2		
3. Direcţii orientative în dinamica efortului. Aspect generale. Direcţii în pregătirea factorilor antrenamentului sportiv.	2		
4. Pregătirea de forță. Factorii care influențează calitatea de forță.Rolul forței în jocul de baschet. Metode de dezvoltare.	2		
5. Antrenamentul de rezistență. Factori de influențare. Metode de dezvoltare.	2		
6. Antrenamentul agilității. Factori de influențare. Metode de dezvoltare a agilității	2		
7. Capacitățile coordinative în jocul de baschet. Factori de influențare. Metode de dezvoltare.	2		

Bibliografie

1. Bompa T . (2003) - Performanţa în jocurile sportive, Ed. Ex Ponto, SNA, Bucureşti,
2. Cojanu F., (2014) Prescriptii metodologice ale proiectarii jocului de baschet in scoala, Ed. Universitaria Craiova
3. Cojanu F., (2014) Evaluarea in jocul de baschet, Ed. Tiparg, Pitesti
4. Colibaba E D, Bota I (1998) – Jocuri sportive – Teorie şi metodică, Ed. Aldin, Bucureşti,
5. Fleancu J.L. (2007) – Baschet, Teorie si metodica, Ed. Universitaria Craiova
6. Fleancu J.L. (2007) – Baschet, Orientari si concepte in pregatirea jucatorilor de baschet, Ed. Universitaria Craiova

Predescu T, Ghiţescu I (2000) – Pregătirea echipelor de performanţă, Ed. Semne, Bucureşti,

8.2. Aplicaţii: Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observaţii Resurse folosite
LUCRĂRI PRACTICE **Master PS / Anul II / Semestrul I**			Explicaţia, demonstraţia, exerciţiul, lucrul în grup, discuţia,	În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în
1	Antrenamentul de forță. Metode și mijloace de realizare	2		
2	Antrenamentul de rezistență. Metode și mijloace de realizare.	2		
3	Antrenamentul agilității. Metode și programe de realizare.	2		

4	Antrenamentul capacităților coordinative.	2	dezbaterea, dialogul, conversaţia euristică, chinograme	evaluarea rezultelor învățării. Mingi de handbal Materiale auxiliare
5	Programe de antrenament pentru perfecționarea tehnicii jocului de atac și apărare	2		
6	Evidenţa şi evaluarea procedeelor tehnice şi a tacticii jocului de baschet	2		
7	Stretching/ul în cadrul antrenamentului echipelor de baschet seniori Circuitul mijloc de pregătire. Modele de pregătire	2		

Bibliografie

Cojanu F., (2014) Prescriptii metodologice ale proiectarii jocului de baschet in scoala, Ed. Universitaria Craiova
Cojanu F., (2014) Evaluarea in jocul de baschet, Ed. Tiparg, Pitesti
Colibaba E D (1983) – Concepţia de joc şi pregătire la juniori I, Ed. FRB, Bucureşti,
Fleancu J.L. (2007) – Baschet, Teorie si metodica, Ed. Universitaria Craiova
Predescu T, Ghiţescu I (2000) – Pregătirea echipelor de performanţă, Ed. Semne, Bucureşti,
Svart V B, Hruscev S V (1986) - Aspectele medico biologice ale organizării și selecţiei,traduicere CNEFS, Bucureşti,

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunitaţii 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 oral	**40 %**
10.5 Seminar / **Lucrări practice** / Tema de casă	• Activitate practică: □ Structuri tehnico-tactice. □ Joc bilateral. □ Conducerea unei lecţii de antrenament cu tematică prestabilită.	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	**20 %**
	• Referat ca temă de casă: □ Elaborarea unui mezociclu (plan de pregătire pe etapă) din etapa pregătitoare. Nivelul de instruire: seniori □ Elaborarea unui ciclu săptămânal din perioada precompetiţională. Nivelul de instruire: seniori	Analiza modului de realizare a referatului	**20 %**
	• Participare la activitățile 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. ▪ Cunoașterea noțiunilor fundamentale privind planificarea antrenamentului sportiv în baschet.		

Data completării

Titular de curs,
Conf.univ.dr. Cojanu Florin

Titular de lucrări practice,
Conf. univ.dr. Cojanu Florin

Data aprobării în Consiliul departamentului,

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

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