

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – BASCHET**  
*anul universitar 2020 – 2021*

**1. Date despre program**

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din 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. Fleancu Leonard					
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	Obligații

**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
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								<b>119 ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								<b>43</b>
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								<b>35</b>
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								<b>35</b>
Tutorat								<b>2</b>
Examinări								<b>2</b>
Alte activități .....								<b>2</b>
3.7	Total ore studiu individual	119						
3.8	Total ore pe semestru	175						
3.9	Număr de credite	7						

**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	Online
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	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională (1 PC)
-------------------------	---

## 7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea și valorificarea unor cunoștințe de specialitate privind conducerea și optimizarea procesului de pregătire sportivă specifică activității de mare performanță la nivelul juniorilor și seniorilor.
7.2 Obiectivele specifice	<p><b>a.) Obiective cognitive</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 1. Operarea cu conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv în general, ale baschetului în special și utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifice jocului de baschet.</li> <li>□ 2. Cunoașterea individualizării antrenamentului în jocul de baschet.</li> <li>□ 3. Cunoașterea variabilelor pregătirii: volumul, intensitatea, densitatea și complexitatea efortului în jocul de baschet.</li> <li>□ 4. Cunoașterea și operarea cu fișele de înregistrare folosite în jocul de baschet.</li> <li>□ 5. Cunoașterea modului de dezvoltare a principalelor calități motrice implicate în jocul de baschet.</li> <li>□ 6. Capacitatea de a organiza și conduce lecții de antrenament și competiții care propun obiective de mare performanță.</li> </ul> <p><b>b.) Obiective procedurale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 1. Identificarea unor situații concrete de aplicare a noțiunilor specifice disciplinei baschet.</li> <li>□ 2. Utilizarea unor metode de evaluare și autoevaluare a propriei capacități de predare a elementelor tehnice specifice jocului de baschet.</li> </ul> <p><b>c.) Obiective atitudinale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 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.</li> <li>□ 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.</li> <li>□ 3. Transmiterea și cultivarea motivației pentru practicarea baschetului, respectul față de valori și etica domeniului.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
<b>CURS – SEMESTRUL al II-lea</b>				
1	<b>1. Pregătirea psihologică în jocul de baschet</b> 1.1. Pregătirea psihologică pentru meci. 1.2. Psihograma jocului de baschet.	2		
2	<b>2. Individualizarea antrenamentului în jocul de baschet</b> 2.1. Bazele teoretico-metodice ale individualizării. 2.2. Regândirea și reactualizarea conceptului de antrenament. 2.3. Individualizarea antrenamentului în dependență de postul de joc.	2		
3	<b>3. Dinamica efortului în baschet</b> 3.1. Caracterizarea efortului în jocul de baschet. 3.2. Volumul efortului în jocul de baschet.	2		
4	<b>4. Dinamica efortului în baschet</b> 4.1. Intensitatea efortului în jocul de baschet. 4.2. Complexitatea efortului în jocul de baschet. 4.3. Densitatea efortului în jocul de baschet.	2		
5	<b>5. Evaluarea capacității de efort în jocul de baschet</b> 5.1. Evaluarea capacității de efort aerob.	2		
6	<b>6. Evaluarea capacității de efort în jocul de baschet</b> 6.1. Evaluarea capacității de efort anaerob.	2		
7	<b>7. Evaluarea capacității de efort în jocul de baschet</b> 7.1. Evaluarea capacității de performanță a jucătorilor de baschet în	2		
			- Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificarea, studiul de caz,	Calculator, Videoproiector

	dependență de postul de joc.		problematizarea - Conversația euristică. - Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	
8	<b>8. Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de baschet</b> 8.1. Fișă de evaluare a jucătorilor pentru jocul în atac. 8.2. Fișă de evaluare a jucătorilor pentru jocul în apărare.	2		
9	<b>9. Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de baschet</b> 9.1. Fișă de evaluare-autoevaluare a comportamentului performanțial. 9.2. Fișă pentru evaluarea tehnico-tactică a jucătorului pe posturi de specializare.	2		
10	<b>10. Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de baschet</b> 10.1. Fișă de observație a comportamentului jucătorilor în cadrul jocului. 10.2. Centralizator observații asupra comportamentului echipei. 10.3. Fișă de înregistrare a frecvenței și eficacității aruncărilor la cos.	2		
11	<b>11. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de baschet</b> 11.1. Dezvoltarea forței în jocul de baschet.	2		
12	<b>12. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de baschet</b> 12.1. Dezvoltarea vitezei în jocul de baschet.	2		
13	<b>13. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de baschet</b> 13.1. Dezvoltarea rezistenței în jocul de baschet.	2		
14	<b>14. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de baschet</b> 14.1. Dezvoltarea îndemînării în jocul de baschet.	2		
<b>Bibliografie:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Achim Șt., Planificarea în pregătirea sportivă. – Editura Ex Ponto. – București, 2002.</li> <li>Bompa T. Performanța în jocurile sportive. Teoria și metodologia antrenamentului.- Ex Ponto.- București, 2003.</li> <li>Colibaba-Evuleț D., Bota I. Jocuri sportive, teorie și metodică.- Editura Aldin.- București, 1998.</li> <li>Coleman B.E., - Basketball: Techniques, Teaching and Training, Editura Human Kinetics, 1998.</li> <li>Colibaba E.D., - Baschet.Note de curs. Editura Univ. din Pitești, 2004.</li> <li>Crossingham J., - Basketball in Action. Editura Human Kinetics, S.U.A., 2000.</li> <li>Dragnea A., Teodorescu S.M. Teoria sportului.- Editura FEST.- București, 2002</li> <li>F.I.B.A. – Basketball For Young Players. Guidelines for coaches. Editura Dykinson, Madrid, 2000.</li> <li>Fleancu J.L., Ciorbă C., - Baschet. Îndrumar practico- metodic. Editura Cultura, Pitești, 2001.</li> <li>Fleancu J.L., Ciorbă C., - Baschetul la 8-12 ani, Edit. Garuda – Art, Chișinău 2001.</li> <li>Fleancu J.L., Ciorbă C., -Pregătirea fizică specifică a pivoților în jocul de baschet la 15-16 ani, Editura Universității din Pitești, 2004.</li> <li>Fleancu J.L.,-Baschet.Teorie și Metodică, Editura Universitaria, Craiova 2007.</li> <li>Fleancu J.L.,-Baschet. Orientări și concepte în pregătirea jucătorilor de baschet, Editura Universitaria, Craiova 2007.</li> <li>Fleancu J.L.,-Concepte de dezvoltare a calităților motrice și evaluare tehnico-tactică în baschet, Editura Universitaria, Craiova 2007.</li> <li>Fleancu J.L.,-Concepte moderne de pregătire fizică în baschet la nivelul echipelor de juniori, Editura Universitaria, Craiova 2007.</li> <li>Fleancu J.L.,-Statistica în Educație Fizică și Sport, Editura Universitaria, Craiova 2007.</li> <li>Ghițescu I.G.,Moanță,A.-Baschet. Fundamente teoretice și metodice, Editura A.N.E.F.S., București, 2005.</li> <li>Hrișcă A, Negulescu C., Colibaba E.D., - Tehnica și tactica individuală. Editura I.C.F., M.E.I., București, 1980.</li> </ol>				

19. Ionescu Șt.,Dirjan C.,-Instruire și performanță în baschet la copii și juniori, Editura Didactică și Pedagogică, R.A.București, 1997.					
20. Moanță, A.,-Pregătirea fizică în jocul de baschet, Editura Pro-Editura, București, 2000.					
21. Moanță, A.,-Baschet.Metodică,Editura Alpha, Buzău, 2005.					
22. 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	Metode de predare	Observații Resurse folosite
LUCRĂRI PRACTICE – SEMESTRUL al II-lea					
1	Pregătirea metodică:Însușirea conținutului metodicii predării baschetului la echipele de performanță	2	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul, conversația euristică, chinograme	Mingi de baschet Materiale auxiliare	
2	Pregătirea metodică:Însușirea conținutului metodicii predării baschetului la echipele de performanță	2			
3	Pregătirea metodică: Însușirea conținutului metodicii predării baschetului la echipele de performanță.	2			
4	Modalități de utilizare a testelor de pregătire fizică (Aplicarea în practică a principalelor teste utilizate in baschetul actual la nivelul echipelor de performanță)	2			
5	Modalități de utilizare a testelor de pregătire tehnică (Aplicarea în practică a principalelor teste utilizate in baschetul actual la nivelul echipelor de performanță ).	2			
6	Modalități de utilizare a testelor de pregătire tactică (Aplicarea în practică a principalelor teste utilizate in baschetul actual la nivelul echipelor de performanță ).	2			
7	Antrenamentul cu repetări (Repetări executate cu maximum de viteză în condiții de rezistență redusă ).	2			
8	Antrenamentul cu repetări (Repetări executate cu maximum de viteză în condiții de rezistență crescută ).	2			
9	Antrenamentul cu intervale (Elementul de progresie numărul de reprize sau numărul de repetări. Mijloace din tehnica și tactica jocului de BASCHET ):	2			
10	Antrenamentul în circuit (Circuite pentru dezvoltarea forței la copii începători Circuite cu procedee tehnice.Circuite pentru jucătorii avansați ).	2			
11	Metoda eforturilor variabile (Adaptarea procedeeleor atletice la jocul de baschet Procedee tehnice, acțiuni tactice și jocuri de pregătire cu caracter special ).	2			
12	Pregătire metodică (Însușirea conținutului metodicii predării baschetului la echipele de juniori ).	2			
13	VERIFICARE Conducerea unei lecții de antrenament cu o temă prestabilită	2			
14	VERIFICARE Structuri tehnico-tactice. Conducerea unei lecții de antrenament cu o temă 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. Ghițescu I.G., Moanță, A.-Baschet. Fundamente teoretice și metodice, Editura A.N.E.F.S., București, 2005.
15. Hrișcă A, Negulescu C., Colibaba E.D., - Tehnica și tactica individuală. Editura I.C.F., M.E.I., București, 1980.
16. Ionescu Șt., Dirjan C.,-Instruire și performanță în baschet la copii și juniori, Editura Didactică și Pedagogică, R.A.București, 1997.
17. Moanță, A.,-Pregătirea fizică în jocul de baschet, Editura Pro-Editura, București, 2000.
18. Moanță, A.,-Baschet.Metodică, Editura Alpha, Buzău, 2005.
19. 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.
20. Predescu T, - Baschet. Curs de bază. Editura A.N.E.F.S., București, 1998.
21. Predescu T, Ghițescu G.,-Baschet.Pregătirea echipelor de performanță, Editura Semne, București, 2001.
22. Predescu T, Moanță, A.,-Baschetul în școală, Editura Semne, București, 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 și metodică în jocurile sportive. Editura Sport – Turism, București, 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 Național Școlar de evaluare.- București, 2000.
30. \*\*\*\*\* Programa Școlară pentru clasele I – XII.- București, 2002.
31. [www.frbaschet.ro](http://www.frbaschet.ro)
32. [www.fiba.com](http://www.fiba.com)
33. \*\*\*\*\* **Revistele F.R.B., 2003-2008**
34. \*\*\*\*\* **Statute și regulamente** - F.R.B. 2011
35. \*\*\*\*\* **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	Examen scris	40 %

	de specialitate și coerența tratării subiectelor de examen.		
10.5 Seminar / <b>Lucrări practice</b> / Tema de casă	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activitate practică: <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Structuri tehnico-tactice.</li> <li>□ Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită.</li> </ul> </li> </ul> <p>Sau</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ prezentarea unor linii metodice în situația în care activitatea didactică s-a desfășurat exclusiv</li> </ul>	<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 prestabilită; respectarea conținutului planului lecției de antrenament elaborat</p> <p><i>Analiza modului de realizare a liniilor metodice</i></p>	<b>20 %</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Referat ca temă de casă: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) metodică dezvoltării unei calități motrice implicate în jocul de baschet;</li> <li>b) fișă de înregistrare a datelor necesare analizei individuale pentru un post de joc din atac.</li> <li>c) fișă de evaluare a unui jucător din apărare (pentru elaborarea căruia se vor folosi cel puțin 5 surse bibliografice).</li> </ol> </li> </ul>	Analiza modului de realizare a referatului	<b>20 %</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participarea la activitățile practice.</li> </ul>	<p>Notare curentă</p> <p>Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice</p>	<b>20 %</b>
10.6 Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Îndeplinirea activităților practice este absolut obligatorie (susținerea probelor de control și conducerea unei lecții de antrenament cu tematici prestabilite).</li> <li>▪ Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate.</li> <li>▪ Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de baschet.</li> </ul>		

Data completării  
**practice,**

28.09.2020

**Titular de curs,**

Conf.univ.dr.Fleancu Leonard

**Titular de lucrări**

Conf.univ.dr. Fleancu Leonard

.....

.....

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
departament,

30.09.2020

Director de departament,

(prestator)

Conf.univ.dr. Liviu Mihăilescu

Director de

(beneficiar),

Conf.univ.dr. Liviu Mihăilescu


