

FIȘA DISCIPLINEI
PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – BASCHET
anul universitar 2021 – 2022

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 inv liceal/postliceal.

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	III	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	Opțională

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 inv.	56	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								119 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								43
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								40
Tutorat								2
Examinări								2
Alte activități								2
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)
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) CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire / competiție (1 PC) CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală (1 PC)

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 proiectarea și planificarea în baschet, să elaboreze documente de planificare pentru microstructură, mezostructură și macrostructură.
7.2 Obiectivele specifice	<p>a.) Obiective cognitive</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 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. Explicarea și interpretarea diferitelor concepte și teorii cu privire la forma sportivă și periodizarea antrenamentului în baschet. □ 3. Cunoașterea și operarea cu conceptul de planificare a antrenamentului sportiv în baschet. □ 4. Cunoașterea importanței planificării antrenamentului sportiv în baschet. □ 5. Cunoașterea și operarea cu principalele documente de planificare: planul de perspectivă, macrociclul, mezociclul, microciclul, lecția de antrenament. <p>b.) Obiective procedurale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Identificarea unor situații 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. <p>c.) Obiective atitudinale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 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. □ 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare. □ 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 I				
1	1. Forma sportivă și periodizarea antrenamentului în baschet 1.1. Forma sportivă. Definiție și caracteristici. 1.2. Forma sportivă și periodizarea antrenamentului sportiv 1.3. Conținutul, durata și structura perioadelor de pregătire 1.3.1. Obiectivele, conținutul și durata perioadei pregătitoare 1.3.2. Obiectivele, conținutul și durata perioadei competiționale 1.3.3. Obiectivele, conținutul și durata perioadei de tranziție	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea - Conversația euristică. - Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	Calculator, Videoproiector
2	2. Planificarea antrenamentului în baschet 2.1. Note definitorii 2.2. Importanța planificării 2.3. Tipuri de planuri de pregătire 2.4. Principii și reguli metodice în elaborarea planificării 2.5. Principalele operațiuni făcute de antrenor în vederea întocmirii documentelor de planificare 2.5.1. Fixarea obiectivelor de performanță 2.5.2. Analiza echipei 2.5.3. Fixarea obiectivelor generale de antrenament 2.5.4. Întocmirea graficului periodizării antrenamentului 2.6. Documentele de planificare	4		
3	3. Planul de perspectivă 3.1. Introducere 3.2. Conținutul planului de perspectivă de 4 ani 3.3. Tehnica de elaborare a planului de perspectivă 3.4. Planul individual de perspectivă	4		
4	4. Macrociclul – planul anual-baschet 4.1. Noțiuni introductive 4.2. Periodizarea 4.3. Clasificarea planurilor anuale 4.4. Periodizarea calităților biomotrice	6		

	4.4.1. Periodizarea pregătirii de forță 4.4.2. Periodizarea anduranței 4.4.3. Periodizarea vitezei 4.5. Perioadele și caracteristicile planului anual 4.5.1. Perioada pregătitoare 4.5.2. Perioada competițională 4.5.3. Perioada de tranziție 4.6. Diagrama planului anual 4.7. Criterii pentru alcătuirea unui plan anual			
5	5. Mezociclul – planul de etapă-baschet 5.1. Noțiuni introductive 5.2. Tipuri de mezocicluri	4		
6	6. Microciclul – planul săptămânal-baschet 6.1. Noțiuni introductive 6.2. Conținutul și structura microciclurilor 6.3. Tipuri de microcicluri 6.4. Cerințe metodice pentru elaborarea unui microciclul	4		
7	7. Lecția de antrenament-baschet 7.1. Introducere 7.2. Tipuri de lecții 7.3. Forme de lecții 7.4. Structura lecției 7.5. Oboseala și indicații metodice pentru lecțiile de antrenament 7.6. Model de plan de antrenament	4		
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. Ghișescu I.G.,Moanță,A.-Baschet. Fundamente teoretice și metodice, Editura A.N.E.F.S., București, 2005. 18. Hrișcă A, Negulescu C., Colibaba E.D., - Tehnica și tactica individuală. Editura I.C.F., M.E.I., Bucurelti, 1980. 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 I				
1	Metodica pregătirii atacului apărărilor pe zona (2-1-2, 3-2)	2	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
2	Metodica pregătirii atacului apărărilor pe zonă (2-3, 1-3-1, 1-2-2)	2		
3	Metodica pregătirii apărări în zonă (Apărarea pe zonă 2-1-2, 3-2)	2		
4	Metodica pregătirii apărări în zonă (Apărarea pe zonă 2-3,1-3-1,1-2-2)	2		
5	Metodica pregătirii atacului împotriva sistemelor de apărare combinată (1 jucător om la om, plus patru jucători în zonă (1+4,1+1+2,1+3,2+2,1+2+2)).	2		
6	Metodica pregătirii atacului împotriva sistemelor de apărare combinată (3 apărători în zonă și 2 om la om).	2		
7	Metodica pregătirii atacului împotriva sistemelor de apărare combinată (<i>Prima linie de 3 jucători apărare om la om, iar a doua linie, de doi, zonă</i>).	2		
8	Metodica învățării presingului (Presingul om la om pe tot terenul, presingul om la om pe ¾ și ½ de teren.).	2		
9	Metodica învățării zonei presing (Zona presing pe tot terenul, Zona presing pe ¾ și ½ de teren).	2		
10	Pregătirea metodică: Însușirea conținutului metodicii predării baschetului la echipele de performanță Sisteme de acționare pentru automatizarea acțiunilor specifice atacului. Exemplificări de antrenamente pentru intrarea, menținerea și scoaterea din forma sportivă.	2		
11	Pregătirea metodică: Însușirea conținutului metodicii predării baschetului la echipele de performanță Sisteme de acționare pentru automatizarea acțiunilor specifice atacului. Exemplificări de antrenamente pentru intrarea, menținerea și scoaterea din forma sportivă.	2		
12	Pregătirea metodică: Însușirea conținutului metodicii predării baschetului la echipele de performanță Sisteme de acționare pentru automatizarea acțiunilor specifice atacului. Exemplificări de antrenamente pentru intrarea, menținerea și scoaterea din forma sportivă.	2		
13	Pregătirea metodică: Însușirea conținutului metodicii predării baschetului la echipele de performanță Sisteme de acționare pentru automatizarea acțiunilor specifice atacului. Exemplificări de antrenamente pentru intrarea, menținerea și scoaterea din forma sportivă.	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. 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
32. 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 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"> <input type="checkbox"/> Structuri tehnico-tactice. <input type="checkbox"/> Joc bilateral. <input type="checkbox"/> Conducerea unei lecții 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 %

	Sau <input type="checkbox"/> prezentarea unor linii metodice în situația în care activitatea didactică s-a desfășurat exclusiv online	Analiza modului de realizare a liniilor metodice	
	<ul style="list-style-type: none"> Referat ca temă de casă: <input type="checkbox"/> Elaborarea unui mezociclu (plan de pregătire pe etapă) din etapa pregătitoare. Nivelul de instruire: seniori <input type="checkbox"/> Elaborarea unui ciclu săptămânal din perioada precompetițională. Nivelul de instruire: seniori 	Analiza modului de realizare a referatului	20 %
	<ul style="list-style-type: none"> Participare la activitățile practice. 	Notare curentă. Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	20 %
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 planificarea antrenamentului sportiv în handbal. 		

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,

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

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