

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – BASCHET**  
*anul universitar 2022 – 2023*

**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 Julien Leonard					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Conf. univ.dr. Cojanu Florin					
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	I	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>144 ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								50
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								40
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								48
Tutorat								2
Examinări								2
Alte activități .....								2
3.7	Total ore studiu individual	144						
3.8	Total ore pe semestru	200						
3.9	Număr de credite	8						

**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	Fata în fata sim online în perioadele 21.11.2022/23.12.2023 pentru sem I
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sala de sport cu teren regulamentar de baschet / mingi, tricouri, jaloane și alte materiale auxiliare. / Online în perioadele 21.11.2022/23.12.2023 pentru sem I

**6. Competențe specifice vizate**

Competențe profesionale	<p>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)</p> <p>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)</p> <p>C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. (1 PC)</p> <p>C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. (1 PC)</p> <p>C5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport. (1 PC)</p>
-------------------------	---

<b>Competențe transversale</b>	<p>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)</p> <p>CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire / competiție (1 PC)</p> <p>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)</p>
--------------------------------	--

## 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><input type="checkbox"/> 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><input type="checkbox"/> 2. Cunoașterea concepției de joc și pregătire în baschetul actual.</li> <li><input type="checkbox"/> 3. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea fizică generală și specifică în jocul de baschet.</li> <li><input type="checkbox"/> 4. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea tehnică în jocul de baschet.</li> <li><input type="checkbox"/> 5. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea tactică în jocul de baschet.</li> <li><input type="checkbox"/> 6. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea teoretică în jocul de baschet.</li> <li><input type="checkbox"/> 7. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea biologică în jocul de baschet.</li> <li><input type="checkbox"/> 8. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea psihologică în jocul de baschet.</li> <li><input type="checkbox"/> 9. 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><input type="checkbox"/> 1. Identificarea unor situații concrete de aplicare a noțiunilor specifice disciplinei baschet.</li> <li><input type="checkbox"/> 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><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.</li> <li><input type="checkbox"/> 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.</li> <li><input type="checkbox"/> 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 I</b>				
1	<b>1. Antrenamentul în jocul de baschet</b> 1.1. Generalități. 1.2. Principiile antrenamentului sportiv.	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea - Conversația euristică. - Metode intuitive de video proiecție	Calculator,
2	<b>2. Instruirea echipelor de baschet de performanță</b> 2.1. Tendințe moderne de pregătire utilizate în antrenamentul echipelor de baschet de performanță.	2		
3	<b>3. Concepția de joc și pregătire în baschetul actual</b> 3.1. Concepția de joc și pregătire în apărare.	2		
4	<b>4. Concepția de joc și pregătire în baschetul actual</b> 4.1. Concepția de joc și pregătire în atac.	2		
5	<b>5. Pregătirea fizică în jocul de baschet</b> 5.1. Definirea conceptului de pregătire fizică. 5.2. Pregătirea fizică generală.	2		
6	<b>6. Pregătirea fizică în jocul de baschet</b>	2		

	6.1. Pregătirea fizică specifică. 6.2. Metodologia realizării pregătirii fizice în jocul de baschet.		– expunere PPT	Videoproiector
7	<b>7. Pregătirea tehnică în jocul de baschet</b> 7.1. Definirea conceptului de pregătire tehnică. 7.2. Caracteristicile pregătirii tehnice.	2		
8	<b>8. Pregătirea tehnică în jocul de baschet</b> 8.1. Componentele tehnicii. 8.2. Conținutul și clasificarea tehnicii în jocul de baschet.	2		
9	<b>9. Pregătirea tactică în jocul de baschet</b> 9.1. Definirea conceptului de pregătire tactică. 9.2. Componentele tacticii jocului de baschet.	2		
10	<b>10. Pregătirea tactică în jocul de baschet</b> 10.1. Caracteristicile tacticii jocului de baschet. 10.2. Corelația dintre tehnică și tactică. 10.3. Sistematizarea tacticii.	2		
11	<b>11. Pregătirea teoretică a baschetbalistilor</b> 11.1. Definirea și conținutul pregătirii teoretice. 11.2. Căi și mijloace de realizare a pregătirii teoretice.	2		
12	<b>12. Pregătirea biologică și refacerea după efort</b> 12.1. Pregătirea biologică pentru joc. 12.2. Refacerea după efort.	2		
13	<b>13. Pregătirea biologică și refacerea după efort</b> 13.1. Controlul medico-biologic al refacerii. 13.2. Afecțiuni întâlnite la jocul de baschet.	2		
14	<b>14. Pregătirea psihologică în jocul de baschet</b> 14.1. Definirea și conținutul pregătirii psihologice. 14.2. Modelul psihologic al jucătorilor de baschet.	2		

**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. Ghițescu 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., București, 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
<b>LUCRĂRI PRACTICE – SEMESTRUL I</b>				
1	<b>LP 1 Metodica pregătirii atacului împotriva sistemului de apărare în zonă</b> (Atacul zonei 2-3 ).	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	<b>LP 2 Metodica pregătirii atacului împotriva sistemului de apărare în zonă</b> (Atacul zonei 1-2-2 ).	2		
3	<b>LP 3 Metodica pregătirii atacului împotriva sistemului de apărare în zonă</b> (Atacul zonei 1-3-1 ).	2		
4	<b>LP 4 Metodica pregătirii atacului împotriva sistemului de apărare în zonă</b> (Atacul zonei 2-1-2 ).	2		
5	<b>LP 5 Metodica pregătirii apărării în zonă</b> (Apărarea în zonă 2-3 ).	2		
6	<b>LP 6 Metodica pregătirii apărării în zonă</b> (Apărarea pe zonă 1-2-2 ).	2		
7	<b>LP 7 Metodica pregătirii apărării în zonă</b> (Apărarea pe zonă 1-3-1 ).	2		
8	<b>LP 8 Metodica pregătirii atacului împotriva sistemelor de apărare combinată</b> (1 jucător om la om, plus patru jucători în zonă ( 1+4,1+1+2,1+3,2+2,1+2+2) ).	2		
9	<b>LP 9 Metodica pregătirii atacului împotriva sistemelor de apărare combinată</b> (3 apărători în zonă și 2 om la om ).	2		
10	<b>LP 10 Metodica pregătirii atacului împotriva sistemelor de apărare combinată</b> ( <i>Prima linie de 3 jucători apărare om la om, iar a doua linie, de doi, zonă</i> ).	2		
11	<b>LP 11 Metodica învățării presingului</b> ( <i>Presingul om la om pe tot terenul, presingul om la om pe <math>\frac{3}{4}</math> și <math>\frac{1}{2}</math> de teren,</i> ).	2		
12	<b>LP 12 Metodica învățării zonei presing</b> ( <b>Zona presing pe tot terenul, Zona presing pe <math>\frac{3}{4}</math> și <math>\frac{1}{2}</math> de teren</b> ).	2		
13	<b>VERIFICARE</b> Conducerea unei lecții de antrenament cu o temă prestabilită	2		
14	<b>VERIFICARE</b> Structuri tehnico-tactice. Conducerea unei lecții de antrenament cu o temă prestabilită	2		
Bibliografie: 1. Bompă 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. Ghișescu 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,Ghișescu 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 de specialitate și coerența tratării subiectelor de examen.	Examen scris	<b>40 %</b>
10.5 Seminar / <b>Lucrări practice</b> / Tema de casă	• Activitate practică: <input type="checkbox"/> Structuri tehnico-tactice. <input type="checkbox"/> Conducerea unei lecții de antrenament cu	Probe de control – Evaluare practică Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul	<b>20 %</b>

	tematică prestabilită.  Sau <input type="checkbox"/> prezentarea unor linii metodice în situația în care activitatea didactică s-a desfășurat exclusiv online	proiectării și conducerii unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită; respectarea conținutului planului lecției de antrenament elaborat  <i>Analiza modului de realizare a liniilor metodice</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Referat ca temă de casă:               <ol style="list-style-type: none"> <li>descrierea tehnică și metodică instruirii unui procedeu tehnic din atac;</li> <li>descrierea tehnică și metodică instruirii unei acțiuni tactice din atac;</li> <li>descrierea tehnică și metodică instruirii unei acțiuni tactice din apărare;</li> <li>descrierea tehnică și metodică instruirii unui sistem de joc din atac;</li> <li>descrierea tehnică și metodică instruirii unui sistem de joc 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>Participare la activitățile practice.</li> </ul>	Notare curentă Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	<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>Cunoașterea noțiunilor fundamentale privind pregătirea pe componentele antrenamentului sportiv (fizică, tehnică, tactică, biologică, teoretică și psihologică).</li> </ul>		

Data completării  
30.09.2022

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

**Titular de lucrări practice,**  
Conf. univ.dr. Fleancu Leonard

.....

.....

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
30.09.2022

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

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

.....

.....