

FIȘA DISCIPLINEI
METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – 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	Licență
1.6	Programul de studiu / calificarea	Sport și Performanță Motrică / Profesor antrenor în învățământul cu program sportiv integrat primar și gimnazial / antrenor la cluburi sportive, asociații sportive

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Baschet									
2.2	Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. Cojanu Florin									
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator	Conf.univ.dr. Cojanu Florin									
2.4	Anul de studii	III	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	Obligato rii

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
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								69 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								23
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutorat								2
Examinări								2
Alte activități								2
3.7	Total ore studiu individual	69						
3.8	Total ore pe semestru	125						
3.9	Număr de credite	5						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Elementele și procedeele tehnice ale jocului de handbal studiate la licență în cadrul disciplinei <i>Fundamentele științifice ale jocurilor sportive – handbal</i> .
4.2	De competențe	Capacități de analiză, sinteză, gândire divergentă.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară 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 (2 PC) C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport (2 PC)
Competențe transversale	

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Disciplina are ca obiectiv general însușirea de către studenți a sistemului de cunoștințe privind metodologia domeniului și ale ariei de specializare, identificarea și utilizarea unor metode și mijloace consacrate pentru identificarea talentelor și pentru selecție, analizarea, interpretarea și evaluarea documentelor de planificare necesare antrenorului care se ocupă cu instruirea echipelor la nivelul bazei de masă a baschetului de performanță și a baschetului de performanță.
---------------------------------------	---

7.2 Obiectivele specifice	<p>a) Obiective cognitive</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 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. Operarea cu conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv în general și ale baschetului în special și utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici jocului de handbal. □ 3. Explicarea și interpretarea diferitelor concepte și teorii cu privire la conținutul tehnico-tactic al juniorului, instruirea copiilor și juniorilor în baschet, perfecționarea componentelor antrenamentului sportiv, planificarea instruirii, sistemul probelor și normelor de control. □ 4. Însușirea cunoștințelor și deprinderilor necesare obținerii performanței sportive în jocul de baschet la copii și juniori. □ 5. Însușirea cunoștințelor necesare pentru îndeplinirea sarcinilor oficiale de arbitru. □ 6. Formarea capacității de aplicare a cunoștințelor în calitate de organizator de competiții. □ 7. Cunoașterea statutului și a rolului antrenorului în sport și în societate prin prisma finalităților procesului didactic-universitar și a competențelor dobândite de absolvenți. <p>b) Obiective procedurale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Corelarea unor cunoștințe curriculare dobândite anterior cu unele elemente ale bazelor teoretice ale antrenamentului sportiv; □ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: teorii, taxonomii, criterii, etc. <p>c) Obiective atitudinale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice / valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice / implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice / angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane / instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională): <ul style="list-style-type: none"> ▪ reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice și sportive; ▪ implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina studiată; ▪ abilitatea de a colabora cu specialiști din alte domenii.
---------------------------	--

8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
CURS SPM / Anul III / Semestrul I			
1. Conținutul tehnico-tactic al juniorului 1.1. Conținutul tehnico-tactic al juniorului III	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
2. Conținutul tehnico-tactic al juniorului 2.1. Conținutul tehnico-tactic al juniorului II 2.2. Conținutul tehnico-tactic al juniorului I	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
3. Instruirea copiilor și juniorilor în baschet 3.1. Caracteristicile și orientarea metodică a instruirii la nivelul eșalonului de copii începători. 3.2. Caracteristicile și orientarea metodică a instruirii la nivelul eșalonului de copii avansați și de performanță.	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
4. Instruirea copiilor și juniorilor în Baschet 4.1. Orientarea metodică a instruirii la nivelul eșalonului de juniori II. 4.2. Orientarea metodică a instruirii la nivelul eșalonului de juniori I.	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
5. Instruirea copiilor și juniorilor în Baschet 5.1. Obiectivele generale de instruire la eșaloanele bazei de masă a baschetului de performanță. 5.2. Periodizarea instruirii copiilor și juniorilor. 5.3. Programarea instruirii copiilor și juniorilor.	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
6. Ponderea componentelor antrenamentului la eșaloanele de copii și juniori	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
7. Perfecționarea componentelor antrenamentului la copii și juniori 7.1. Pregătirea fizică generală și specifică la copii și juniori.	2	Prelegerea participativă, dezbateră,	Calculator, Videoproiector

		exemplificare, problematizarea	
8. Perfecționarea componentelor antrenamentului la copii și juniori 8.1. Pregătirea tehnică la copii și juniori.	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
9. Perfecționarea componentelor antrenamentului la copii și juniori 9.1. Pregătirea tactică la copii și juniori.	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
10. Planificarea instruirii copiilor și juniorilor în baschet 10.1. Elaborarea documentelor de planificare la eșaloanele de copii și juniori: macrociclul – planul anual	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
11. Planificarea instruirii copiilor și juniorilor în baschet 11.1. Elaborarea documentelor de planificare la eșaloanele de copii și juniori: mezociclul – planul pe etapă	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
12. Planificarea instruirii copiilor și juniorilor în baschet 12.1. Elaborarea documentelor de planificare la eșaloanele de copii și juniori: microciclul – ciclul săptămânal de antrenament	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
13. Planificarea instruirii copiilor și juniorilor în baschet 13.1. Elaborarea documentelor de planificare la eșaloanele de copii și juniori: planul individual de antrenament	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
14. Sistemul probelor și normelor de control 14.1. Probe și norme de control elaborate de F.R.B. 14.2. Indicații metodice privind susținerea probelor de control. 14.3. Probe de control utilizate pentru testarea pregătirii copiilor și juniorilor.	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
1. Bompă T. (2003) - Performanța în jocurile sportive, Ed. Ex Ponto, SNA, București, 2. Cojanu F., (2014) Prescripții metodologice ale proiectării jocului de baschet în școală, Ed. Universitaria Craiova 3. Cojanu F., (2014) Evaluarea în jocul de baschet, Ed. Tiparg, Pitești 4. Colibaba E D, Bota I (1998) – Jocuri sportive – Teorie și metodică, Ed. Aldin, București, 5. Cole B., Panariello R., (2021) Anatomia baschetului, Editura Lifestyle, traducator Roxana Birsanu 6. Fleancu J.L. (2007) – Baschet, Teorie si metodica, Ed. Universitaria Craiova 7. Fleancu J.L. (2007) – Baschet, Orientari si concepte in pregatirea jucatorilor de baschet, Ed. Universitaria Craiova 8. Predescu T, Ghițescu I (2000) – Pregătirea echipelor de performanță, Ed. Semne, București,			
8.2. Aplicații: Laborator	Nr. ore		Observații Resurse folosite
LUCRĂRI PRACTICE SPM / Anul III / Semestrul I		Metode de predare	
1	Atacul pozițional	2	În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile de la lucrările practice ale studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării
2	Atacul în superioritate si in inferioritate	2	
3	Sistemul de atac împotriva zonei	2	
4	Sistemul de atac împotriva apararii om la om	2	
5	Atacul diferitelor sisteme de apărare: - atacul sistemului de apărare pe zonă 2-1-2 - atacul sistemului de apărare pe zonă 2-3 - atacul sistemului de apărare zonă pressing - atacul sistemului de apărare pe zonă 3-2	2	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul, conversația euristică, chinograme
6	Mijloacele tehnico-tactice specifice apărării: - oprirea contraatacului - marcajul adversarului - scoaterea mingii din dribling	2	
7	Tranziția ofensiva si defensiva	2	
8	Organizarea apărării	2	
9	Mijloacele tacticii individuale a apărării: - atacarea adversarului cu mingea - miscarea de dublare a apărătorului	2	
			Mingi de baschet Materiale auxiliare

	- închiderea pătrunderii - marcarea adversarului			
10	Mijloacele tacticii colective a apărării: - repartizarea adversarilor - preluarea, predarea și schimbul de oameni în apărare - alunecarea	2		
11	Apărarea în zonă	2		
12	Apărarea om la om	2		
13	Apărarea combinată Apărarea în situații speciale	2		
14	VERIFICARE Acțiuni tactice individuale și colective din atac și apărare. Conducerea unei lecții de antrenament/elaborare linie metodică cu tematică prestabilită.	2		

Bibliografie:

1. Bompă T. (2003) - Performanța în jocurile sportive, Ed. Ex Ponto, SNA, București,
2. Cojanu F., (2014) Prescripții metodologice ale proiectării jocului de baschet în școală, Ed. Universitaria Craiova
3. Cojanu F., (2014) Evaluarea în jocul de baschet, Ed. Tiparg, Pitești
4. Cojanu F., (2021) Metodica antrenamentului pe ramura de sport-Baschet, suport curs, uz intern
5. Cole B., Panariello R., (2021) Anatomia baschetului, Editura Lifestyle, traducător Roxana Birsanu
6. Predescu T, Ghițescu I (2000) – Pregătirea echipelor de performanță, Ed. Semne, București,
7. Radu A. A. (2015) “Basketball Coaching: Putting Theory into Practice”, Editura Bloomsbury din Londra
8. Radu A. A. (2010) “Basketball - A Guide to Skills, Techniques and Tactics”, Editura Crowood Press din Londra

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 Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Baschet – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice și ale federației sportive de specialitate. Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Asociații Sportive, Cluburi Sportive Școlare – cu program sportiv integrat din învățământul gimnazial).

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 oral	40 %
10.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă	<ul style="list-style-type: none"> • Activitate practică: <ul style="list-style-type: none"> □ Acțiuni tactice individuale și colective din atac și apărare. □ Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită./Elaborare linie metodică 	Probe de control – Evaluare practică/Elaborare linii metodice în on line 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 %
	<ul style="list-style-type: none"> • Referat ca temă de casă care vizează metodică predării unui procedeu tehnic și metodică predării unei acțiuni tactice 	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 (conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită). ▪ Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate. ▪ Cunoașterea noțiunilor fundamentale privind planificarea instruirii la copii și juniori. 		

Data completării

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

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

30 09 2022




Data aprobării în Consiliul departamentului,
30 09 2022

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

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