



## FIȘA DISCIPLINEI

### PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – BASCHET

*Denumirea disciplinei, anul universitar 2024-2025*

#### 1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București, Centrul Universitar 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	PS/ profesor de educație fizică și sport în învățământul secundar

#### 2. Date despre disciplină

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. FLEANCU JULIEN LEONARD												
2.4 Anul de studii				I		2.5 Semestrul				I		2.6 Tipul de evaluare				E		2.7 Regimul disciplinei				Ob			

#### 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								144 ore
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	Nu este cazul
4.2	de rezultate ale învățării	Nu este cazul

#### 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. Obiectivele disciplinei

6.1 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.
6.2 Obiectivele specifice	<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 specifici jocului de baschet.</li><li>□ 2. Cunoașterea concepției de joc și pregătire în baschetul actual.</li><li>□ 3. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea fizică generală și specifică în jocul de baschet.</li><li>□ 4. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea tehnică în jocul de baschet.</li><li>□ 5. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea tactică în jocul de baschet.</li><li>□ 6. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea teoretică în jocul de baschet</li><li>□ 7. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea biologică în jocul de baschet</li><li>□ 8. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea psihologică în jocul de baschet</li></ul>



- ☐ 9. Capacitatea de a organiza și conduce lecții de antrenament și competiții care propun obiective de mare performanță.

#### 7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	CP.1. Aplică strategii de predare CP.3. Corectează mișcările potențial dăunătoare CP.5. Personalizează programul sportiv CP.6. Motivează în sport CP.10. Organizează instruirea
Competențe transversale	CT.1. Gândește analitic CT.2. Respectă reglementările

#### 8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none"><li>- Înțelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fizice</li><li>- Înțelegerea principiilor biomecanicii și fiziologiei efortului pentru identificarea celor mai frecvente erori în execuția mișcărilor în funcție de sport sau activitate fizică.</li><li>- Aplicarea principiilor fundamentale ale planificării și periodizării antrenamentului sportiv.</li><li>- Identificarea strategiilor de comunicare eficiente pentru a menține un nivel ridicat de motivație în echipe și grupuri sportive.</li><li>- Aplicarea principiilor fundamentale ale organizării instruirii în educația fizică și sport.</li></ul>
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none"><li>- Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportului.</li><li>- Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice sportului.</li><li>- Dezvoltarea capacității de a analiza postura și aplicarea tehnicilor de corectare posturală și ajustare a mișcărilor în timpul activităților fizice.</li><li>- Evaluarea și adaptarea exercițiilor pentru a elimina mișcările dăunătoare și a optimiza tehnica de execuție.</li><li>- Aplicarea tehnicilor de individualizare a exercițiilor și antrenamentelor în funcție de vârstă, sex, nivel de pregătire și obiective.</li><li>- Utilizarea datelor obiective (teste de efort, măsurători biomecanice, parametri de performanță) pentru optimizarea planului de antrenament.</li><li>- Dezvoltarea capacității de a identifica factorii motivaționali individuali ai sportivilor și elevilor.</li><li>- Aplicarea tehnicilor de motivare personalizate pentru sportivi de diferite niveluri și vârste.</li><li>- Dezvoltarea capacității de a planifica și structura sesiuni de instruire eficiente, adaptate diferitelor niveluri de performanță.</li><li>- Capacitatea de a adapta planurile de instruire în funcție de caracteristicile individuale ale elevilor/sportivilor.</li></ul>
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none"><li>- Asumarea responsabilității în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în sport.</li><li>- Adaptarea strategiilor de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora.</li><li>- Asumarea responsabilității pentru prevenirea accidentărilor prin corectarea tehnicilor de mișcare.</li><li>- Promovarea unei culturi a siguranței și sănătății în practicile de antrenament și educație fizică</li><li>- Asumarea responsabilității pentru crearea și implementarea unui program sportiv personalizat, adaptat nevoilor fiecărui individ.</li><li>- Implementarea unui sistem continuu de analiză și ajustare a programului sportiv pentru a asigura eficiența maximă.</li><li>- Crearea și menținerea unui climat de antrenament și competiție care stimulează angajamentul și perseverența.</li><li>- Implementarea strategiilor de motivare bazate pe obiective individualizate și recunoașterea progresului.</li><li>- Asumarea responsabilității pentru implementarea unor programe de instruire eficiente și personalizate</li><li>- Crearea unui mediu de instruire sigur, incluziv și motivant pentru elevi și sportivi.</li><li>- Implementarea unui sistem de monitorizare a progresului în instruire, bazat pe obiective clare și măsurabile.</li></ul>

#### 9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	1. Antrenamentul în jocul de baschet 1.1. Generalități. 1.2. Principiile antrenamentului sportiv.	2	Prelegerea participativă, dezbaterile, exemplificarea, conversația euristică.	<b>Predare față în față</b> Laptop, Videoproiector
2	2. Concepția de joc și pregătire în baschetul actual 2.1. Concepția de joc și pregătire în apărare.	2		
3	3. Concepția de joc și pregătire în baschetul actual 3.1. Concepția de joc și pregătire în atac.	2		
4	4. Pregătirea fizică în jocul de baschet 4.1. Definirea conceptului de pregătire fizică. 4.2. Pregătirea fizică generală.	2		



5	5. Pregătirea fizică în jocul de baschet 5.1. Pregătirea fizică specifică. 5.2. Metodologia realizării pregătirii fizice în jocul de baschet	2		
6	6. Pregătirea tehnică în jocul de baschet 6.1. Definirea conceptului de pregătire tehnică. 6.2. Caracteristicile pregătirii tehnice.	2		
7	7. Pregătirea tehnică în jocul de baschet 7.1. Componentele tehnicii. 7.2. Conținutul și clasificarea tehnicii în jocul de baschet	2		
8	8. Pregătirea tactică în jocul de baschet 8.1. Definirea conceptului de pregătire tactică. 8.2. Componentele tacticii jocului de baschet	2		
9	9. Pregătirea tactică în jocul de baschet 9.1. Caracteristicile tacticii jocului de baschet. 9.2. Corelația dintre tehnică și tactică. 9.3. Sistematizarea tacticii.	2		
10	10. Pregătirea teoretică a baschetbalistilor 10.1. Definirea și conținutul pregătirii teoretice. 10.2. Căi și mijloace de realizare a pregătirii teoretice.	2		
11	11. Pregătirea biologică și refacerea după efort 11.1. Pregătirea biologică pentru joc. 11.2. Refacerea după efort.	2		
12	12. Pregătirea biologică și refacerea după efort 12.1. Controlul medico-biologic al refacerii. 12.2. Afecțiuni întâlnite la jocul de baschet.	2		
13	13. Pregătirea psihologică în jocul de baschet. 13.1. Definirea și conținutul pregătirii psihologice. 13.2. Modelul psihologic al jucătorilor de baschet	2		
14	14. Pregătirea psihologică în jocul de baschet. 14.1. Pregătirea psihologică pentru meci. 14.2. Psihograma jocului 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 Training, 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., 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



www.ihf.info

[https://frh.ro/pdf/regulamente2023/Regulament%20Liga%20Florilor%20MOL,%20sezon%2020222023%20\(11.08.2022\).pdf](https://frh.ro/pdf/regulamente2023/Regulament%20Liga%20Florilor%20MOL,%20sezon%2020222023%20(11.08.2022).pdf)

9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Metodica pregătirii atacului împotriva sistemului de apărare în zonă (Atacul zonei 2-3 ).	2	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbaterile, dialogul, conversația euristică, chinograme	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  <b>Predare față în față</b> Mingi de baschet Materiale auxiliare
2	Metodica pregătirii atacului împotriva sistemului de apărare în zonă (Atacul zonei 1-2-2 ).	2		
3	Metodica pregătirii atacului împotriva sistemului de apărare în zonă (Atacul zonei 1-3-1 ).	2		
4	Metodica pregătirii atacului împotriva sistemului de apărare în zonă (Atacul zonei 2-1-2 ).	2		
5	Metodica pregătirii apărării în zonă (Apărarea în zonă 2-3 ).	2		
6	Metodica pregătirii apărării în zonă (Apărarea pe zonă 1-2-2 ).	2		
7	Metodica pregătirii apărării în zonă (Apărarea pe zonă 1-3-1 ).	2		
8	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		
9	Metodica pregătirii atacului împotriva sistemelor de apărare combinată (3 apărători în zonă și 2 om la om ).	2		
10	Metodica pregătirii atacului împotriva sistemelor de apărare combinată (Prima linie de 3 jucători apărare om la om, iar a doua linie, de doi, zonă ).	2		
11	Metodica învățării presingului (Presingul om la om pe tot terenul, presingul om la om pe $\frac{3}{4}$ și $\frac{1}{2}$ de teren.).	2		
12	Metodica învățării zonei presing (Zona presing pe tot terenul, Zona presing pe $\frac{3}{4}$ și $\frac{1}{2}$ de teren ).	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. 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 Training, 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 joc 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, 2016.
24. Sidney Golstein, - Basketball – Player's Bible. Editura Golden Aura Publishing – Philadelphia, 2017.
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., 2014.
27. Burrall Paye, - Youth Basketball Drills, editura Human Kinetics, S.U.A., 2018.
28. Ken Lumsden, - Complete Book of Drills for Winning Basketball, editura Human Kinetics, S.U.A., 2020
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., 2013-2024**
34. \*\*\*\*\* *Statute și regulamente* - F.R.B. 2024
35. \*\*\*\*\* *Programa școlară de educație fizică și sport* -M.E.N. Consiliul Național pentru Curriculum, București, 1999

**10. 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*.

**11. Evaluare**

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
<b>11.4 Curs</b>	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor de examen.	Examen oral	<b>50</b>
<b>11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă</b>	<input type="checkbox"/> Structuri tehnico-tactice. <input type="checkbox"/> Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită.	Demonstrația 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	<b>30</b>
	• Referat ca temă de casă: a) descrierea tehnică și metodică instruirii unui procedeu tehnic din atac; b) descrierea tehnică și metodică instruirii unei acțiuni tactice din atac; c) descrierea tehnică și metodică instruirii unei acțiuni tactice din apărare; d) descrierea tehnică și metodică	Portofoliu	<b>10</b>





**Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București**  
**Centrul Universitar Pitești**  
**Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică**



	instruirii unui sistem de joc din atac; e) descrierea tehnică și metodică instruirii unui sistem de joc din apărare (pentru elaborarea căruia se vor folosi cel puțin 5 surse bibliografice).  • Participare la activitățile practice.	Observarea activității studenților	<b>10</b>
--	--	------------------------------------	-----------

**11.6. Condiții de promovare**

Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală.

Data completării  
28.09.2024

Titular de curs,  
Conf.univ.dr. FLEANCU J.L.

Titular de seminar / laborator,  
Conf.univ.dr. FLEANCU J.L.

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
30.09.2024

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

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

Data aprobării în Consiliul FSEFI,  
30.09.2024

Decan FSEFI,  
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU