



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									
Ojan u	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	II	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 învăț.	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								35
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								35
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	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 BASCHET/ 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">□ 1. Operarea cu conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv în general, ale baschetului în special și utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici jocului de handbal.□ 2. Cunoașterea individualizării antrenamentului în jocul de baschet.□ 3. Cunoașterea variabilelor pregătirii: volumul, intensitatea, densitatea și complexitatea efortului în jocul de baschet.□ 4. Cunoașterea și operarea cu fișele de înregistrare folosite în jocul de baschet.□ 5. Cunoașterea modului de dezvoltare a principalelor calități motrice implicate în jocul de baschet□ 6. 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">- Înțelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fizice- Înțelegerea principiilor biomecanicii și fiziologiei efortului pentru identificarea celor mai frecvente erori în execuția mișcărilor în funcție de sport sau activitate fizică.- Aplicarea principiilor fundamentale ale planificării și periodizării antrenamentului sportiv.- Identificarea strategiilor de comunicare eficiente pentru a menține un nivel ridicat de motivație în echipe și grupuri sportive.- Aplicarea principiilor fundamentale ale organizării instruirii în educația fizică și sport.
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none">- Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportului.- Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice sportului.- Dezvoltarea capacității de a analiza postura și aplicarea tehnicilor de corectare posturală și ajustare a mișcărilor în timpul activităților fizice.- Evaluarea și adaptarea exercițiilor pentru a elimina mișcările dăunătoare și a optimiza tehnica de execuție.- Aplicarea tehnicilor de individualizare a exercițiilor și antrenamentelor în funcție de vârstă, sex, nivel de pregătire și obiective.- Utilizarea datelor obiective (teste de efort, măsurători biomecanice, parametri de performanță) pentru optimizarea planului de antrenament.- Dezvoltarea capacității de a identifica factorii motivaționali individuali ai sportivilor și elevilor.- Aplicarea tehnicilor de motivare personalizate pentru sportivi de diferite niveluri și vârste.- Dezvoltarea capacității de a planifica și structura sesiuni de instruire eficiente, adaptate diferitelor niveluri de performanță.- Capacitatea de a adapta planurile de instruire în funcție de caracteristicile individuale ale elevilor/sportivilor.
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none">- Asumarea responsabilității în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în sport.- Adaptarea strategiilor de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora.- Asumarea responsabilității pentru prevenirea accidentărilor prin corectarea tehnicilor de mișcare.- Promovarea unei culturi a siguranței și sănătății în practicile de antrenament și educație fizică- Asumarea responsabilității pentru crearea și implementarea unui program sportiv personalizat, adaptat nevoilor fiecărui individ.- Implementarea unui sistem continuu de analiză și ajustare a programului sportiv pentru a asigura eficiența maximă.- Crearea și menținerea unui climat de antrenament și competiție care stimulează angajamentul și perseverența.- Implementarea strategiilor de motivare bazate pe obiective individualizate și recunoașterea progresului.- Asumarea responsabilității pentru implementarea unor programe de instruire eficiente și personalizate- Crearea unui mediu de instruire sigur, incluziv și motivant pentru elevi și sportivi.- Implementarea unui sistem de monitorizare a progresului în instruire, bazat pe obiective clare și măsurabile.

9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	1. Instruirea echipelor de baschet de performanță 1.1. Tendințe moderne de pregătire utilizate în antrenamentul echipelor de baschet de performanță.	2	Prelegerea participativă, dezbateri, exemplificare, conversația euristică.	Predare față în față Laptop, Videoproiector
2	2. Individualizarea antrenamentului în jocul de baschet 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	3. Dinamica efortului în baschet 3.1. Caracterizarea efortului în jocul de baschet. 3.2. Volumul efortului în jocul de baschet	2		
4	4. Dinamica efortului în baschet	2		



	4.1. Intensitatea efortului în jocul de baschet 4.2. Complexitatea efortului în jocul de baschet. 4.3. Densitatea efortului în jocul de baschet.			
5	5. Evaluarea capacității de efort în jocul de baschet 5.1. Evaluarea capacității de efort aerob.	2		
6	6. Evaluarea capacității de efort în jocul de baschet 6.1. Evaluarea capacității de efort anaerob.	2		
7	7. Evaluarea capacității de performanță a jucătorilor de baschet	2		
8	8. Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de baschet 8.1. Fișă de evaluare a jucătorilor pentru jocul în atac. 8.2. Fișă de evaluare a jucătorilor pentru jocul în apărare.	2		
9	9. Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de baschet 9.1. Fișă de evaluare-autoevaluare a comportamentului performanțial. 9.2. Fișă pentru evaluarea tehnico-tactică a jucătorului pe posturi de specializare.	2		
10	10. Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de baschet 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	11. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de baschet 11.1. Dezvoltarea forței în jocul de baschet	2		
12	12. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de baschet 12.1. Dezvoltarea vitezei în jocul de baschet	2		
13	13. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de baschet 13.1. Dezvoltarea rezistenței în jocul de baschet	2		
14	14. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de baschet 14.1. Dezvoltarea îndemînării în jocul 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. 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

9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Pregătirea metodică: Însușirea conținutului metodicii predării baschetului la echipele de performanță	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 Predare față în față 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 în baschetul actual la nivelul echipelor de performanță)	2		
5	Modalități de utilizare a testelor de pregătire tehnică (Aplicarea în practică a principalelor teste utilizate în baschetul actual la nivelul echipelor de performanță).	2		
6	Modalități de utilizare a testelor de pregătire tactică (Aplicarea în practică a principalelor teste utilizate în 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 procedeelelor 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:

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. 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

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
11.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor de examen.	Examen oral	50
11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	<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	30
	• Referat ca temă de casă: a) metodică dezvoltării unei calități motrice implicate în jocul de baschet; b) fișă de înregistrare a datelor necesare analizei individuale pentru un post de joc din atac. c) fișă de evaluare a unui jucător din apărare (pentru elaborarea căruia se vor folosi cel puțin 5 surse bibliografice).	Portofoliu	10



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



	• Participare la activitățile practice.	Observarea activității studenților	10
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
29.09.2024

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