



FIȘA DISCIPLINEI

PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – BASCHET

Denumirea disciplinei, anul universitar 2025-2026

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				II		2.5 Semestrul				IV		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								94 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								30
Tutorat								2
Examinări								2
Alte activități								94 ore
3.7	Total ore studiu individual	94						
3.8	Total ore pe semestru	150						
3.9	Număr de credite	6						

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	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 planificarea în BASCHET, modelul baschetbalistului de performanță, sarcinile jucătorului în apărare, modelul pregătirii echipei pentru meci.
6.2 Obiectivele specifice	<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. Cunoașterea și operarea cu principalele documente de planificare.□ 3. Cunoașterea planificării pe termen lung și identificarea talentelor.□ 4. Cunoașterea modelului baschetbalistului de performanță specializat pe posturile de joc.□ 5. Cunoașterea sarcinilor jucătorului de baschet în apărare.□ 6. Cunoașterea modelului pregătirii echipei pentru meci.□ 7. Cunoașterea sarcinilor, atribuțiilor și statutului antrenorului de baschet.



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

8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none">Înțelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fiziceÎnțelegerea 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 sportiveIdentificarea 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.Dezvoltarea capacității de a analiza postura și aplicarea tehnicilor de corectare posturală și ajustare a mișcărilor în timpul activităților fizice.Utilizarea datelor obiective (teste de efort, măsurători biomecanice, parametri de performanță) pentru optimizarea planului de antrenament.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 sportAsumarea responsabilității pentru prevenirea accidentărilor prin corectarea tehnicilor de mișcare.Implementarea unui sistem continuu de analiză și ajustare a programului sportiv pentru a asigura eficiența maximă.Implementarea strategiilor de motivare bazate pe obiective individualizate și recunoașterea progresului.Asumarea responsabilității pentru implementarea unor programe de instruire eficiente și personalizateImplementarea 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	CURSUL 1, 2 Planul individual de antrenament Introducere Model de fișă individuală Planul individuale de pregătire	4	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea - Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	Predare față în față Laptop, Videoproiector
2	CURSUL 3, 4 Planificarea pe termen lung și identificarea talentelor Noțiuni introductive Etapile dezvoltării sportive Ciclul olimpic Identificarea talentelor	4		
3	CURSUL 5 Modelul baschetbalistului de performanță Tehnica jucătorului specializat pe posturile de joc Tactica jucătorului specializat pe posturile de joc Conținutul tehnico-tactic al jucătorului specializat pe posturile de joc Profilul jucătorului de baschet specializat pe posturile de joc Sarcinile jucătorului pe post	2		
4	CURSUL 6 4. Modelul baschetbalistului de performanță	2		



	4.1. Conținutul tehnico-tactic al jucătorului specializat pe poziția 1,2 4.2. Profilul jucătorului de baschet specializat pe poziția 1,2 4.3. Sarcinile jucătorului pe post – poz.1,2 în baschet			
5	CURSUL 7 Modelul baschetbalistului de performanță Conținutul tehnico-tactic al jucătorului specializat pe poziția 3 Profilul jucătorului de baschet specializat pe poziția 3 Sarcinile jucătorului pe poziția 3	2		
6	CURSUL 8 Modelul baschetbalistului de performanță Conținutul tehnico-tactic al jucătorului specializat pe poziția 4 Profilul jucătorului de baschet specializat pe poziția 4 Sarcinile jucătorului pe poziția 4	2		
7	CURSUL 9 Modelul baschetbalistului de performanță Conținutul tehnico-tactic al jucătorului specializat pe poziția 5 Profilul jucătorului de baschet specializat pe poziția 5 Sarcinile jucătorului pe poziția 5	2		
8	CURSUL 10 Sarcinile jucătorului de baschet în jocul de apărare	2		
9	CURSUL 11 Jocul – mijloc de pregătire Conceptul de joc Joculșcoală Jocul de antrenament Jocul de verificare Jocul competițional	2		
10	CURSUL 12, 13 Modelul pregătirii echipei pentru meci Etapizarea procesului de pregătire Ședința de pregătire a meciului Încălzirea înainte de antrenament și jocuri Conducerea echipei în jocuri Structura funcțională a echipei și repartizarea jucătorilor pe posturi Reguli privind alcătuirea formației	4		
11	CURSUL 14 Antrenorul Sarcinile antrenorului de baschet Rolul antrenorului de baschet în antrenamente și competiții Relația dintre antrenorul de lot reprezentativ și ceilalți antrenori din cluburile de baschet Colaborarea antrenorului cu jucătorii Statutul antrenorilor	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. Metodica, 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 Sisteme de acționare pentru automatizarea acțiunilor specifice apărării. Exemplificări de antrenamente pentru intrarea, menținerea și scoaterea din forma sportivă.	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 Sisteme de acționare pentru automatizarea acțiunilor specifice apărării. Exemplificări de antrenamente pentru intrarea, menținerea și scoaterea din forma sportivă.	2		
3	Modalități de utilizare a testelor de pregătire fizică	2		
4	Modalități de utilizare a testelor de pregătire fizică	2		
5	Modalități de utilizare a testelor de pregătire tehnică	2		
6	Modalități de utilizare a testelor de pregătire tehnică	2		
7	Modalități de utilizare a testelor de pregătire tactică	2		
8	Antrenamentul cu repetări Repetări executate cu maximum de viteză în condiții de rezistență redusă	2		
9	Antrenamentul cu repetări Repetări executate cu maximum de viteză în condiții de rezistență crescută	2		
10	Antrenamentul cu intervale Elementul de progresie numărul de reprize sau numărul de repetări Mijloace din tehnica și tactica jocului de baschet	2		
11	Antrenamentul în circuit Circuite pentru dezvoltarea forței la copii începători Circuite cu procedee tehnice Circuite pentru jucătorii avansați	2		
12	Metoda eforturilor variabile Adaptarea procedeelelor atletice la jocul de baschet Procedee tehnice, acțiuni tactice și jocuri de pregătire	2		
13	Pregătire metodică Însușirea conținutului metodicii predării baschetului la echipele de juniori	2		
14	VERIFICARE Structuri tehnico-tactice. Joc bilateral. Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită.	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 metodica.- 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. Teoriasportului.- 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

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"/> Structura tehnico-tactice. <input type="checkbox"/> Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită.	Demonstrație 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: <input type="checkbox"/> Elaborarea unui mezinociclu (plan de pregătire pe etapă) din etape precompetiționale. Nivelul de instruire: seniori <input type="checkbox"/> Elaborarea unui ciclu săptămânal din perioadă competițională. Nivelul de instruire: seniori	Portofoliu	10
	• 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
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