

FIȘA DISCIPLINEI **PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – BASCHET** anul universitar 2019 – 2020

1. Date despre program	
1.1	Instituția de învățământ superior
1.2	Facultatea
1.3	Departamentul
1.4	Domeniul de studii
1.5	Cicluul de studii
1.6	Programul de studii / 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					
2.1	Denumirea disciplinei	Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – baschet			
2.2	Titularul activităților de curs	Conf. univ.dr. Fieancu Julien Leonard			
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator	Conf. univ.dr. Cojănu Florin			
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	II
			2.6	Tipul de evaluare	Examen
			2.7	Regimul disciplinei	Optională

3. Timpul total estimat					
3.1	Număr de ore pe săptămână	4	3.2	din care curs	2
3.4	Total ore din planul de învă.	112	3.5	din care curs	56
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual					
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platforme electronice de specialitate și pe teren					
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri					
Tutorat					
Examinări					
Alte activități					
3.7	Total ore studiu individual	119			
3.8	Total ore pe semestru	175			
3.9	Număr de credite	7 Sem II			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)	
4.1	De curriculum Pentru absolvenții Facultății de Educație Fizică și Sport, elementele și procedeele tehnice studiate la licență în cadrul disciplinei <i>Fundamentele științifice ale jocurilor sportive – baschet</i> .
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 Sala 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. Competențe specifice vizate	
<p>Competențe profesionale</p> <p>C1: Cunoașterea aprofundată a unei arti de specializare și, în cadrul acesteia, a dezvoltării teoretice, metodologice și practice specifice programului; utilizarea adecvată a limbajului specific în comunicarea cu medii profesionale diferite.</p> <p>C2: Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru explicarea și interpretarea unor situații noi, în contexte mai largi asociate domeniului.</p> <p>C3: Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în situații incomplet definite, pentru a rezolva probleme teoretice și practice noi.</p> <p>C4: Utilizarea nuanțată și pertinentă de criterii și metode de evaluare, pentru a formula judecăți de valoare și a fundamenta decizii constructive.</p> <p>C5: Elaborarea de proiecte profesionale și/sau de cercetare, utilizând inovativ un spectru variat de metode cantitative și calitative.</p>	

Competențe transversale

- CT1:** Executarea unor sarcini profesionale complexe, în condiții de autonomie și de independență profesională.
CT2: Asumarea de roluri/funcții de conducere a activității grupurilor profesionale sau a unor organizații/instituții.
CT3: Autocontrolul procesului de învățare, diagnoza nevoilor de formare, analiza reflexivă a propriei activități profesionale.

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Insușirea 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>a). Obiective cognitive</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 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. <input type="checkbox"/> 2. Explicarea și interpretarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea pentru antrenamentul sportiv în baschet (pregătirea fizică, tehnică, tactică, teoretică, biologică, psihologică). <input type="checkbox"/> 3. Cunoașterea individualizării antrenamentului în jocul de baschet. <input type="checkbox"/> 4. Cunoașterea variabilelor pregătirii: volumul, intensitatea, densitatea și complexitatea efortului în jocul de baschet. <input type="checkbox"/> 5. Cunoașterea și operarea cu fișele de înregistrare folosite în jocul de baschet. <input type="checkbox"/> 6. Cunoașterea modului de dezvoltare a principalelor calități motrice implicate în jocul de baschet. <input type="checkbox"/> 7. Capacitatea de a organiza și conduce lecții de antrenament și competiții care propun obiective de mare performanță. <p>b). Obiective procedurale</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1. Identificarea unor situații concrete de aplicare a noțiunilor specifice disciplinei baschet. <input type="checkbox"/> 2. Utilizarea unor metode de evaluare și autoevaluare a propriei capacități de predare a elementelor tehnice specifice jocului de baschet. <p>c). Obiective atitudinale</p> <ul style="list-style-type: none"> <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. <input type="checkbox"/> 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare. <input type="checkbox"/> 3. Transmiterea și cultivarea motivației pentru practicarea baschetului, respectul față de valori și etica domeniului.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
CURS – SEMESTRUL al II-lea			
1	2		
1.1. Pregătirea psihologică pentru meci. 1.2. Psihograma jocului de baschet.			
2	2		
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.			
3	2		
3.1. Caracterizarea efortului în jocul de baschet. 3.2. Volumul efortului în jocul de baschet.			
4	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	2		
5.1. Evaluarea capacității de efort în jocul de baschet			
6	2		
6.1. Evaluarea capacității de efort în jocul de baschet			
7	2		
7.1. Evaluarea capacității de efort în jocul de baschet			
7.1. Evaluarea capacității de performanță a jucătorilor de baschet în dependență de postul de joc.			

			curisică. - Metode intuitive de video proiectie - expunere PPT	
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 îndemnării în jocul de baschet.	2		

Bibliografie:

1. Achim Șt., Planificarea în pregătirea sportivă. – Editura Ex Ponto. – București, 2002.
2. Bompa 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. Indrumar 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, 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				
8.2. Aplicații: Laborator		Nr. ore	Observații Resurse folosite	
LUCRĂRI PRACTICE – SEMESTRUL al II-lea				
1	Pregătirea metodică: Însușirea conținutului metodicii predării baschetului la echipele de performanță	2	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateri, dialogul, conversația euristica, chinograme	
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 repize 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 procedeeelor 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:				
2003.				
1. Bompa T. Performanța în jocurile sportive. Teoria și metodologia antrenamentului - Ex Ponto.- București,				
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. Flancu J.L., Ciorbă C., - Baschet. Îndrumar practico- metodic. Editura Cultura, Pitești, 2001.				

7. Fleancu J.L., Ciorbă C., - Baschetul la 8-12 ani, Edit. Ganda – 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., Colibada 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., Metodică 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, 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.fiba.com.ro
32. 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	Examen scris	40 %

	subiectelor de pe biletul de examen.	Probe de control – Evaluare practică	
10.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă	<ul style="list-style-type: none"> • Activitate practică: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Structuri tehnico-tactice; <input type="checkbox"/> Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită. 	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: <ol style="list-style-type: none"> 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 instruirii unei faze a jocului din atac e) descrierea tehnică și metodică instruirii unei faze a jocului din apărare f) fișă pentru evaluarea tehnico-tactică a jucătorului pe posturi de specializare, (pentru elaborarea căruia se vor folosi cel puțin 5 surse bibliografice). • Prezența la lucrările practice. 	Analiza modului de realizare a referatului	20%
10.6 Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> • Îndeplinirea activităților practice este absolut obligatorie (susținerea probelor de control și conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilite). • Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate. • Cunoașterea noțiunilor fundamentale privind pregătirea pe componente antrenamentului sportiv (fizică, tehnică, tactică, biologică, teoretică și psihologică). • Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de baschet. 	Notare curentă Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	20 %

Data completării
laborator,

Titular de curs,

Conf. univ.dr. Fleancu Julien Leonard

Titular de

Conf. univ.dr. Cojanu Florina

Data aprobării în Consiliul departamentului,
departament,

Director de departament,

Director de

Crețu

(prestator)
Prof.univ.dr. Crețu Marian

(beneficiar),
Prof.univ.dr. Marian