

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2023 – 2024

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
1.2. Facultatea	Științe
1.3. Departament	Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studiu	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii <sup>1</sup>	Licență
1.6. Specializarea	Sport și Performanță Motrică

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramură de sport-baschet II	Cod	FSTI.MFE.SPM.L.SO.6.2004.E-6.52
2.2. Titular activități de curs	Lector univ.dr. Hulpuș Alexandru		
2.3. Titular activități practice	Lector univ.dr. Hulpuș Alexandru		
2.4. An de studiu <sup>2</sup>	3	2.5. Semestrul <sup>3</sup>	2
2.6. Tipul de evaluare <sup>4</sup>	Examen		
2.7. Regimul disciplinei <sup>5</sup>	O	2.8. Categoria formativă a disciplinei <sup>6</sup>	S

### 3. Timpul total estimat

3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână					
3.1.a.Curs	3.1.b. Seminar	3.1.c. Laborator	3.1.d. Proiect	3.1.e Alte/ Lucrări practice	Total
2		-	-	4	6
3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – total ore din planul de învățământ					
3.2.a.Curs	3.2.b. Seminar	3.2.c. Laborator	3.2.d. Proiect	3.2.e Alte	Total <sup>7</sup>
24		-	-	48	72
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiu individual<sup>8</sup></b>					<b>Nr. ore</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat <sup>9</sup>					4
Examinări <sup>10</sup>					4
<b>3.3. Total ore alocate studiului individual<sup>11</sup> (NOSI<sub>sem</sub>)</b>					<b>78</b>
<b>3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD<sub>sem</sub>)</b>					<b>72</b>
<b>3.5. Total ore pe semestru<sup>12</sup> (NOAD<sub>sem</sub> + NOSI<sub>sem</sub>)</b>					<b>150</b>
<b>3.6. Nr ore / ECTS</b>					<b>25</b>
<b>3.7. Număr de credite<sup>13</sup></b>					<b>6</b>



#### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) <sup>14</sup>	<i>Cunoștințe din disciplinele studiate, respectiv: fundamentele științifice ale jocului de baschet, metodică antrenamentului, teoria antrenamentului sportiv</i>
4.2. Competențe	<i>Cunoștințe din disciplinele studiate, respectiv: fundamentele științifice ale jocului de baschet, metodică antrenamentului, teoria antrenamentului sportiv</i>

#### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului <sup>15</sup>	<i>Videoproiector, platforme on-line</i>
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) <sup>16</sup>	<i>Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice</i>

#### 6. Competențe specifice acumulate <sup>17</sup>

Număr de credite alocate disciplinei <sup>18</sup>		6	Repartizare credite pe competențe <sup>19</sup>
<b>6.1. Competențe profesionale</b>	CP1	<i>Cunoașterea și înțelegerea conceptelor, noțiunilor și principiilor metodicii antrenamentului de baschet.</i>	1
	CP2	<i>Explicarea și interpretarea factorilor antrenamentului în concordanță cu cerințele teoriei și metodicii antrenamentului de baschet.</i>	1
	CP3	<i>Aplicarea cunoștințelor necesare în culegerea datelor și informațiilor privind o problemă concretă.</i>	1
	CP 4	<i>Reflecție critică și constructivă, creativitate și inovare în aplicarea cerințelor metodologice privind antrenamentul de baschet.</i>	1
	CP 5	<i>Cunoașterea și utilizarea în sistem interdisciplinar a cunoștințelor necesare proiectării și dirijării competițiilor sportive.</i>	1
<b>6.2. Competențe transversale</b>	CT1	<i>Aplicarea tehnicilor de relaționare și muncă în echipă.</i>	1

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general	<i>Înșușirea cunoștințelor teoretice și metodice ale disciplinei Metodica antrenamentului pe ramură de sport-baschet.</i>
7.2. Obiectivele specifice	<i>Înșușirea procedurilor tehnico-tactice fundamentale ale jocului de baschet. Dobândirea sistemului de cunoștințe de specialitate necesare predării jocului de baschet. Înșușirea noțiunilor de regulament și de organizare de competiții specifice.</i>

#### 8. Conținuturi

8.1. Curs <sup>20</sup>	Metode de predare <sup>21</sup>	Nr. ore
Curs 1 – 2. Selecția în jocul de baschet	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Curs 3 – 4. Pregătirea fizică în jocul de baschet	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Curs 5 – 6. Pregătirea tehnică în jocul de baschet	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Curs 7 – 8. Pregătirea tactică în jocul de baschet	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Curs 9 – 10. Pregătirea teoretică în jocul de baschet	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Curs 11 – 12. Pregătirea psihologică în jocul de baschet	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4

		<b>Total ore curs:</b>	<b>24</b>
<b>8.2. Lucrări practice</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Nr. ore</b>	
LP.1. Structuri de exerciții pentru consolidarea - perfecționarea elementelor și procedeele tehnice fără minge, la nivelul juniorilor	Explicație, demonstrație, exersare	4	
LP 2.Structuri de exerciții pentru învățarea consolidarea - perfecționarea elementelor și procedeele tehnice cu mingea, la nivelul juniorilor	Explicație, demonstrație, exersare	4	
LP 3.Actiuni tactice colective: - “Da si du-te “ - “Blocaj / iesire din blocaj “	Explicație, demonstrație, exersare	4	
LP 4.Procedee de aruncare la cos pe posturi	Explicație, demonstrație, exersare	4	
LP 5.Aruncarea la cos de la semidistanta-consolidare	Explicație, demonstrație, exersare	4	
LP 6.Aruncarea la cos de la distanta-consolidare	Explicație, demonstrație, exersare		
LP 7.Actiuni tactice colective : incrucisarea	Explicație, demonstrație, exersare	4	
LP 8.Actiuni tactice colective : apararea zona ( 2-3, 3-2 )	Explicație, demonstrație, exersare	4	
LP 9.Contraatacul	Explicație, demonstrație, exersare	4	
LP 10.Complexe de exercitii : -Exercitii pentru pregatirea fizică ; -Exercitii pentru pregatirea tehnică : -Exercitii in circuit	Explicație, demonstrație, exersare	4	
LP 11.Jocuri scoala	Explicație, demonstrație, exersare	4	
LP 12.Teme de control/Probe de control	Explicație, demonstrație, exersare	4	
		<b>Total ore seminar/laborator</b>	<b>48</b>

## 9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	Bompa, T., O., 2003, <i>Teoria și metodologia antrenamentului</i> , Editura Ex Ponto, Constanța;
	Dragnea, A., Bota, A., 2002, <i>Teoria sportului</i> , Editura Fest, București;
	Moanță, A., 2005, <i>Baschet metodică</i> , Ed. Alpha, București.
	Popescu, F., 2010, <i>Baschet, Curs de baza</i> , ed a 2-a, Editura Fundatiei Romaniaia de Maine, Bucuresti,
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	Cikic, D., Basketball drills from A to Z, Editura Birografika Bori, Slovenia, 2019 Dragnea, A., Bota Aura, Teoria activităților motrice - Editura didactică și pedagogică, București, 1999

## 10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului<sup>22</sup>

Se realizeaza prin contacte periodice cu acestia in vederea analizei problemei.




## 11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. <sup>23</sup>
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs(verificari lucrări practice) <sup>24</sup> :	50%	100 % (minim 5)	
		Teme de casă:	%		
		Alte activități <sup>25</sup> :	%		
		Evaluare finală:	50 % (min. 5)		

*Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu CES (persoane cu dizabilități și persoane cu potențial înalt), în funcție de tipul și gradul acestora, la nivelul tuturor elementelor curriculare (competențe, obiective, conținuturi, metode de predare, evaluare alternativă), pentru a asigura șanse echitabile în pregătirea academică a tuturor studenților, acordând atenție sporită nevoilor individuale de învățare.*

Data completării: 02.10.2023

Data avizării în Departament: 10.10.2023

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
<b>Titular disciplină</b>	Lector univ.dr. Hulpuș Alexandru	
<b>Responsabil program de studii</b>	Lector univ.dr. Hășmășan Ioan	
<b>Director Departament</b>	Lector univ.dr. Gheoca Voichița	

<sup>1</sup> Licență / Master

<sup>2</sup> 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

<sup>3</sup> 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

<sup>4</sup> Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

<sup>5</sup> Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

<sup>6</sup> Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

<sup>7</sup> Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.d.e.)

<sup>8</sup> Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

<sup>9</sup> Între 7 și 14 ore

<sup>10</sup> Între 2 și 6 ore

<sup>11</sup> Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

<sup>12</sup> Suma (3.5.) dintre numărul de ore de activitate didactică directă (NOAD) și numărul de ore de studiu individual (NOSI) trebuie să fie egală cu numărul de credite alocate disciplinei (punctul 3.7) x nr. ore pe credit (3.6.)

<sup>13</sup> Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

$$\text{Nr. credite} = \frac{\text{NOCpSpD} \times C_C + \text{NOApSpD} \times C_A}{\text{TOCpSdP} \times C_C + \text{TOApSdP} \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

Unde:

- NOCpSpD = Număr ore curs/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- NOApSpD = Număr ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- TOCpSdP = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSdP = Număr total ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână din plan
- $C_C/C_A$  = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

Coeficienți	Curs	Aplicații (S/L/P)
Licență	2	1
Master	2,5	1,5
Licență lb. străină	2,5	1,25

<sup>14</sup> Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

<sup>15</sup> Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

<sup>16</sup> Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

<sup>17</sup> Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

<sup>18</sup> Din planul de învățământ

<sup>19</sup> Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

<sup>20</sup> Titluri de capitole și paragrafe

<sup>21</sup> Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

<sup>22</sup> Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

<sup>23</sup> CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

<sup>24</sup> Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

<sup>25</sup> Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.