

## 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. Ciclu de studii <sup>1</sup>      | Master  |
| 1.6. Specializarea                     | Antrenament și Performanță  |

### 2. Date despre disciplină

|                                       |                                   |   |                                |
|---------------------------------------|-----------------------------------|---|--------------------------------|
| 2.1. Denumirea disciplinei            | Practica de antrenorat-baschet II | Cod   | FSTI.MFE.AP.M.RO.4.0002.C-5.28 |
| 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>        | 2                                 | 2.5. Semestrul <sup>3</sup>                         | 2                              |
| 2.6. Tipul de evaluare <sup>4</sup>   | Colocviu                          |   |                                |
| 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                            | 2                  |
| 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> |
| -  | -              | -                | -              | 28                           | 28                 |
| <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                                    |                |                  |                |                              | 27                 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |                |                  |                |                              | 30                 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          |                |                  |                |                              | 30                 |
| Tutoriat <sup>9</sup>  |                |                  |                |                              | 6                  |
| Examinări <sup>10</sup>  |                |                  |                |                              | 4                  |
| <b>3.3. Total ore alocate studiului individual<sup>11</sup> (NOSI<sub>sem</sub>)</b>           |                |                  |                |                              | <b>97</b>          |
| <b>3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD<sub>sem</sub>)</b>                            |                |                  |                |                              | <b>28</b>          |
| <b>3.5. Total ore pe semestru<sup>12</sup> (NOAD<sub>sem</sub> + NOSI<sub>sem</sub>)</b>       |                |                  |                |                              | <b>125</b>         |
| <b>3.6. Nr ore / ECTS</b>  |                |                  |                |                              | <b>25</b>          |
| <b>3.7. Număr de credite<sup>13</sup></b>  |                |                  |                |                              | <b>5</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> |      | <b>5</b>   | 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>                            | <b>1</b>  |
|  | CP2  | <i>Explicarea și interpretarea factorilor antrenamentului în concordanță cu cerințele teoriei și metodicii antrenamentului de baschet.</i> | <b>1</b>  |
|  | CP3  | <i>Aplicarea cunoștințelor necesare în culegerea datelor și informațiilor privind o problemă concretă.</i>                                 | <b>1</b>  |
|  | CP 4 | <i>Reflecție critică și constructivă, creativitate și inovare în aplicarea cerințelor metodologice privind antrenamentul de baschet.</i>   | <b>1</b>  |
| <b>6.2. Competențe transversale</b>                | CT1  | <i>Aplicarea tehnicilor de relaționare și muncă în echipă .</i>  | <b>1</b>  |

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

|                            |  |
|----------------------------|--|
| 7.1. Obiectivul general    | <i>Înșușirea cunoștințelor teoretice și metodice ale antrenamentului pe ramură de sport-baschet și aplicarea acestora în activitățile practice.</i>  |
| 7.2. Obiectivele specifice | Dobândirea sistemului de cunoștințe de specialitate necesare antrenamentului în jocul de baschet.<br>Conducerea parțială a lecțiilor de antrenament precum și a lecțiilor de pregătire generală și specifice.<br>Conducerea integrală a unor lecții de antrenament planificate anterior. |

#### 8. Conținuturi

|  |  |                |
|--|--|----------------|
| <b>8.1. Curs</b> <sup>20</sup>   | <b>Metode de predare</b> <sup>21</sup> | <b>Nr. ore</b> |
| <b>Total ore curs:</b>   |  | <b>0</b>       |
| <b>8.2. Lucrări practice</b>   | <b>Metode de predare</b>               | <b>Nr. ore</b> |
| Observarea unor lecții de antrenament la categorii de vârstă prestabilite și întocmirea fișelor de observație aferente acestor lecții; | Explicație, demonstrație, exersare     | 14             |
| Conceperea/ conducerea parțială și integrală a unor lecții de antrenament cu temă prestabilă.  | Explicație, demonstrație, exersare     | 14             |
| <b>Total ore seminar/laborator</b>   |  | <b>28</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<br>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<br>Examen /<br>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 %<br>(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)

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

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<sub>C</sub>/C<sub>A</sub> = 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.