

**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale  
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu  
Facultatea de Științe**FIȘA DISCIPLINEI\*****1. Date despre program**

Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
Facultatea	Facultatea de Stiinte
Departament	Științe ale mediului, Fizica și Educație fizică și sport
Domeniul de studiu	Educație fizică și sport
Ciclul de studii	Master
Specializarea	A.P

**2. Date despre disciplină**

Denumirea disciplinei	<b>Practica în antrenorat - Baschet</b>			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380617S04I014	0	II	2	5
Tipul de evaluare	Categoriza formativă a disciplinei <i>DS</i>			
C				
Titular activități curs	Lector univ.dr Alexandru Hulpus			
Titular activități seminar / laborator / proiect	Lector univ.dr Alexandru Hulpus			

**3. Timpul total estimat**

Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână				
Curs	Seminar	Laborator	Lucrări practice	Total
				<b>2</b>
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Lucrări practice	Total ( <i>NOAD<sub>sem</sub></i> )
				<b>24 LP</b>

Distribuția fondului de timp pentru studiu individual		Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		12
Tutoriat:		-
Examinări:		4
Total ore alocate studiului individual ( <i>NOSI<sub>sem</sub></i> )		40
<b>Total ore pe semestru (<i>NOAD<sub>sem</sub> + NOSI<sub>sem</sub></i>)</b>		<b>64</b>

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

De curriculum	-
De competențe	-

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

De desfășurare a cursului	Sala de sport a facultății
De desfășurare a sem/lab/pr	Sala de sport a facultății



## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea limbajului specific, explicare și interpretare, aplicare și transfer în rezolvare de probleme, reflecție critică și constructivă, creativitate și inovare.</p> <p>Să stăpânească limbajul terminologic specific baschetului.</p> <p>Să cunoască și să utilizeze în sistem interdisciplinar cunoștințele necesare proiectării și dirijării competițiilor sportive.</p> <p>Să opereze cu cunoștințe de natură biologică, psihologică, socială și managerială, necesare organizării acțiunilor de dezvoltare a performanței sportive.</p>
Competențe transversale	<p>Să identifice problematica de bază a specializării ca activitate științifică și să asimileze elementele necesare aplicării în practică a cunoștințelor teoretice însușite.</p> <p>Utilizarea eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru dezvoltarea personală și profesională.</p> <p>Să stabilească obiectivele de instruire și de performanță pe diferite nivele de pregătire și strategiile de realizare a acestora;</p> <p>Să elaboreze sisteme competiționale și să organizeze competiții, pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională,</p> <p>Să asigure un coaching performant;</p> <p>Să promoveze relații de colaborare, să creeze un climat motivant, favorabil manifestării întregului potențial bio-psiho-motric.</p>

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

Obiectivul general al disciplinei	<p>Formarea unui sistem larg de deprinderi și priceperi motrice specifice practicării baschetului.</p> <p>Dezvoltarea și educarea calităților motrice de bază și a celor specifice.</p> <p>Însușirea unor complexe de exerciții cu aplicativitate în lecțiile de antrenament.</p>
Obiectivele specifice	<p>Conducerea parțială a lecțiilor de antrenament precum și a lecțiilor de pregătire generală și specifice.</p> <p>Conducerea integrală a unor lecții de antrenament planificate anterior.</p>

## 8. Conținuturi

Curs		Nr. ore
<b>Total ore curs:</b>		
Seminar/Laborator		Nr. ore
Sem 1	Observarea unor lecții de antrenament la categorii de vârstă prestabilite și întocmirea fișelor de observație aferente acestor lecții;	12
Sem 2	Conducerea parțială și integrală a unor lecții de antrenament cu temă prestabilită.	12
		<b>24</b>

### Metode de predare

.	Explicația, demonstrația.	
---	---------------------------	--



## Bibliografie

Referințe bibliografice recomandate	<p>-Moanță, A., (2005) – Baschet metodică, Ed. Alpha, București.</p> <p>Moanță,A., (2000) – Pregătirea fizică în jocul de baschet, PRO- Editura.</p> <p>Popescu Florentina – "Baschet" – Curs de baza ,ed a 2-a ,Editura Fundatiei Romanaia de Maine ,Bucuresti 2010.</p> <p>- Tataru Costel- "Baschet"- Bazele teoriei si metodicii . Editia a II a Sibiu 2008, Editura "Alma Mater" I.S.B.N. 973-632-255-6;</p> <p>- Tataru Costel – Antrenamentul sportiv, Editura "Alma-Mater" Sibiu,2008, suport de curs.</p> <p>-Roman Gh., Curs de baschet, Edit. Univ."Babeș-Bollay"Cluj-Napoca, 1991</p>
Referințe bibliografice suplimentare	<p>1.Dragnea, A., Bota Aura - Teoria activităților motrice - Editura didactică și pedagogică, București, 1999</p> <p>2. Teodorescu L., Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive, Edit.Sport-Turism, București, 1995.</p>

## 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Coroborarea conținutului disciplinei cu cerințele federației de specialitate

## 10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Curs				
Laborator	Nivelul cunoștințelor teoretice și practice acumulate, întocmirea portofoliului de practică.	Verificare	10%din oficiu; 90% pondere din nota finala	
Standard minim de performanță				

(\*) Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

(\*\*) CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală;

Data completării: 26.09.2018

Data avizării în Departament: 01.10.2018

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lect. univ.dr.Alexandru Hulpus	
Director de departament	Lect.univ.dr Voichita Gheoca	