

FIȘA DISCIPLINEI*

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
Facultatea	Facultatea de Științe
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	Specializare într-o disciplină sportivă 1 -Baschet			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380617S03008	0	II	1	7
Tipul de evaluare	Categoría formativă a disciplinei <i>DS</i>			
Examen				
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
2	1			3
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Lucrări practice	Total (<i>NOAD_{sem}</i>)
28	14			42
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual				Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe				42
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren				45
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri				43
Tutoriat:				2
Examinări:				4
Total ore alocate studiului individual (<i>NOSI_{sem}</i>)				132
Total ore pe semestru (<i>NOAD_{sem} + NOSI_{sem}</i>)				175

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

De curriculum	-
De competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

De desfășurare a cursului	Sala de curs cu video proiector
---------------------------	---------------------------------



ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Prorector Programe Academice

De desfășurare a sem/lab/pr	Sala de seminar cu video proiector/sala sport
-----------------------------	---

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	Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice antrenamentului de baschet.
Obiectivele specifice	<p>Valorificarea maximă a aptitudinilor psiho-motrice ale practicanților baschetului.</p> <p>Formarea și perfecționarea obișnuinței de practicare sistematică a exercițiilor tehnico-tactice în cadrul pregătirii și perfecționării baschetului manifestate în direcția obținerii performanței sportive;</p> <p>Formarea unui sistem larg de deprinderi și priceperi motrice specifice practicării baschetului. 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> <p>Formarea capacității de a crea și conduce structuri specifice antrenamentului de baschet.</p> <p>Manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul studiat.</p>

8. Conținuturi

Curs		Nr. ore
Curs 1	Notiuni introductive	4
Curs 2,3	Particularitățile antrenamentului în jocul de baschet la nivelul de vârstă 6 - 8 ani	8



ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Prorector Programe Academice

Curs 4,5	Particularitățile antrenamentului în jocul de baschet la nivelul de vârstă 8 - 10 ani	8
Curs 6.7	Particularitățile antrenamentului în jocul de baschet la nivelul de vârstă 10 - 12 ani	8
Total ore curs:		28
Seminar/Laborator		Nr. ore
Sem 1	Caracteristicile pregătirii fizice în antrenamentul copiilor de 6 -8 ani	2
Sem 2	Caracteristicile pregătirii tehnice în antrenamentul copiilor de 6 -8 ani	2
Sem 3	Caracteristicile pregătirii fizice în antrenamentul copiilor de 8 -10 ani	2
Sem 4	Caracteristicile pregătirii tehnice în antrenamentul copiilor de 8 -10 ani	2
Sem 5	Caracteristicile pregătirii fizice în antrenamentul copiilor de 10 -12 ani	2
Sem 6	Caracteristicile pregătirii tehnice în antrenamentul copiilor de 10 -12 ani	2
Sem 7	Caracteristicile pregătirii tactice în antrenamentul copiilor de 10 - 12 ani	2
		14

Metode de predare

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

Bibliografie

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

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			10% oficiu	
	Niv.cunoștințelor teoretice acumulate	Examen scris	80%	



ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Prorector Programe Academice

Laborator				
	Prezența și activitatea la activitățile didactice		10 %	

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	