

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	Licență
Specializarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramura de sport-baschet			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380607S05I031		3	2	6
Tipul de evaluare	Categoria 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/LP	Laborator	Proiect	Total
2	4	-	-	6
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar/LP	Laborator	Proiect	Total (<i>NOAD_{sem}</i>)
24	48	-	-	72

Distribuția fondului de timp pentru studiu individual		Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		25
Tutoriat:		4
Examinări:		4
Total ore alocate studiului individual (<i>NOSI_{sem}</i>)		78
Total ore pe semestru (<i>NOAD_{sem}</i> + <i>NOSI_{sem}</i>)		150

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

De curriculum	-Cunoștințe din disciplinele studiate, respectiv: fundamentele științifice ale jocului de baschet, metodică antrenamentului, teoria antrenamentului sportiv
De competențe	-Cunoștințe din disciplinele studiate, respectiv: fundamentele științifice ale jocului de baschet, metodică antrenamentului, teoria antrenamentului sportiv

5. Condiții (acolo unde este cazul)

De desfășurare a cursului	Sala de curs a facultății/ Accesarea platformelor Google Classroom și Google Meet
De desfășurare a sem/lab/pr	Sala de sport a facultății/Accesarea platformelor Google Classroom și Google Meet

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea limbajului specific, explicare și interpretare, aplicare și transfer în rezolvare de probleme, reflecție critică și constructivă, creativitate și inovare. Să stăpânească limbajul terminologic specific baschetului . Să cunoască și să utilizeze în sistem interdisciplinar cunoștințele necesare proiectării și dirijării competițiilor sportive. Să opereze cu cunoștințe de natură biologică, psihologică, socială și managerială, necesare organizării acțiunilor de dezvoltare a performanței sportive.
Competențe transversale	Familiarizarea cu rolurile și activitățile specifice muncii în echipă, distribuirea de sarcini pentru nivelurile subordonate. Utilizarea eficientă a resurselor și tehnicilor de învățare pentru dezvoltarea personală și profesională. Să stabilească obiectivele de instruire și de performanță pe diferite nivele de pregătire și strategiile de realizare a acestora; 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, Să asigure un coaching performant; Să promoveze relații de colaborare, să creeze un climat motivant, favorabil manifestării întregului potențial bio-psiho-motric.

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

Obiectivul general al disciplinei	Realizarea legăturii jocului de baschet cu sistemul disciplinelor ce alcătuiesc știința educației fizice și a sportului, prin însușirea și aprofundarea cunoștințelor teoretice fundamentale ale baschetului și aplicarea lor în domeniu .
Obiectivele specifice	Abordarea metodologiei cercetării științifice în domeniul jocului de baschet. Lărgirea bagajului de cunoștințe privind evoluția baschetului ca



ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației și Cercetării
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Facultatea de Științe

	fenomenul sportiv. Însusirea procedeelor tehnico-tactice fundamentale ale jocului de baschet. Dobândirea sistemului de cunoștințe de specialitate necesare predării jocului de baschet. Însusirea noțiunilor de regulament și de organizare de competiții.
--	---

8. Conținuturi

Curs		Nr. ore
Curs 1	1. Modele de antrenament ;	2
Curs 2	2. Fundamentarea fiziologică a jocului de baschet ;	2
Curs 3	3. Dirijarea efortului în antrenament și competiție ;	2
Curs 4	4. Mijloacele antrenamentului;	2
Curs 5	5. Eficiența antrenamentului ;	
Curs 6	6. Verificare parțială ;	2
Curs 7	7. Disciplina tactică în baschetul de performanță ;	2
Curs 8	8. Cerințele tacticii – indicații metodice;	2
Curs 9	9. Sistematizarea și principiile tacticii în jocul de baschet;	2
Curs 10	10. Tactica colectivă în jocul de baschet;	2
Curs 11	11. Macro ciclul , mezociclul și microciclul în baschet	2
Curs 12	12. Refacerea capacității de efort în baschetul de performanță	2
Total ore curs:		24
Seminar/Laborator		Nr. ore
Sem 1	Acomodarea cu efortul specific jocului de baschet :deplasarea în teren, conducerea mingii, pasarea mingii, aruncarea la cos din alergare;	8
Sem 2	Acțiuni tactice colective: - "Da și du-te " – învățare - "Blocaj / ieșire din blocaj " – învățare	2
Sem 3	Acțiuni tactice colective: - "Da și du-te " – repetare - "Blocaj / ieșire din blocaj " – repetare	2
Sem 4	Acțiuni tactice colective : încrucișarea	2
Sem 5	Acțiuni tactice colective : apărarea zonei	4
Sem 6	Procedee de aruncare la cos pe posturi	4

**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației și Cercetării
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Facultatea de Științe

Sem 7	Aruncarea la cos de la semidistanta-consolidare	4
Sem 8	Contraatacul	4
Sem 9	Complexe de exercitii : -Exercitii pentru pregatirea fizică ; -Exercitii pentru pregatirea tehnică : -Exercitii in circuit	4
Sem 10	Jocuri scoala	8
Sem 11	Teme de control/Probe de control	6
Total ore seminar/laborator		48

Metode de predare

Prelegerea, explicația , demonstratia, conversația euristica, învățarea prin cooperare. studiul documentelor.	Explicația, demonstratia.	
--	------------------------------	--

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</i> " – <i>Curs de baza ,ed a 2-a</i> ,Editura Fundatiei Romaniaia de Maine ,Bucuresti 2010. - Tataru, C., - " <i>Baschet</i> " - <i>Bazele teoriei si metodicii</i> . Editia a II a Sibiu, Editura "Alma Mater" I.S.B.N. 973-632-255-6, 2008; - Tataru C., <i>Antrenamentul sportiv</i> , Editura "Alma-Mater" Sibiu, suport de curs, 2008. -Roman Gh., <i>Curs de baschet</i> , Edit. Univ."Babeș-Bollay"Cluj-Napoca, 1991
Referințe bibliografice suplimentare	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. 3. Cikic, D., <i>Basketball drills from A to Z</i> , Editura Birografika Bori, Slovenia, 2019

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

Continuturile sunt coroborate cu problematica evoluției jocului de baschet si a practicării exercițiilor fizice. Disciplina corespunde standardelor generale educatiei fizice și sportului,contribunid la formarea competentelor profesionale și transversale a absolventilor specific programului de studiu.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Curs	Examen	Lucrare scrisă cu subiecte teoretice si aplicații.	60% 10% din oficiu	



ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației și Cercetării
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Facultatea de Științe

Lucrări practice		Temă de control/Probe de control fizice.	30%	
Standard minim de performanță				
Însușirea în proporție de 50 % a cunoștințelor teoretice aferente disciplinei . Nota 5				

(*) 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: 01.10.2020

Data avizării în Departament:02.10.2020

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