

**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației și Cercetării

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 Științe
Departament	Științe ale mediului, Fizica și Educație fizică și sport
Domeniul de studiu	Educație fizică și sport
Ciclul de studii	Licența
Specializarea	Sport și Performanță Motrică

**2. Date despre disciplină**

Denumirea disciplinei	<b>Metodica antrenamentului pe ramura de sport-baschet</b>			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380607S051031	DS	3	1	6
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/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<sub>sem</sub></i> )
28	56	-	-	84

Distribuția fondului de timp pentru studiu individual		Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		18
Tutoriat:		4
Examinări:		4
Total ore alocate studiului individual ( <i>NOSI<sub>sem</sub></i> )		66
Total ore pe semestru ( <i>NOAD<sub>sem</sub> + NOSI<sub>sem</sub></i> )		150

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

De curriculum	--Cunoștințe din disciplinele studiate, respectiv: fundamentele științifice ale jocului de baschet, metodica 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	Accesarea platformelor Google Classroom și Google Meet
De desfășurare lucrărilor practice	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 fenomenul sportiv. Însușirea procedurilor tehnico-tactice fundamentale ale jocului de baschet. Dobândirea sistemului de cunoștințe de specialitate necesare predării jocului de baschet. Însușirea noțiunilor de regulament și de organizare de competiții.



# ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației și Cercetării

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Facultatea de Științe

## 8. Conținuturi

Curs		Nr. ore
Curs 1-2	Antrenamentul în jocul de baschet: definiții, caracteristici generale	4
Curs 3-4	Principiile antrenamentului în jocul de baschet	4
Curs 5-6	Obiectivele antrenamentului în jocul de baschet	4
Curs 7-8	Mijloacele specifice ale antrenamentului în jocul de baschet	4
Curs 9-10	Metode de antrenament în jocul de baschet	4
Curs 11-12	Periodizarea antrenamentului în jocul de baschet	4
Curs 13-14	Planificarea activității în cadrul antrenamentului sportiv	4
<b>Total ore curs:</b>		<b>28</b>
Seminar/Laborator		Nr. ore
Sem 1	1.Acomodarea cu efortul specific jocului de baschet :deplasarea în teren,conducerea mingii,pasarea mingii,aruncarea la cos din alergare;	8
Sem 2	2.Analiza probelor de control cu caracter fizic;	2
Sem 3	3. Probele de control cu caracter tehnico-tactic	2
Sem 4	4.Pasarea mingii-consolidare	2
Sem 5	5.Aruncarea la cos din alergare-procedee	4
Sem 6	6.Procedee de aruncare la cos pe posturi	4
Sem 7	7.Aruncarea la cos de la semidistanta-consolidare	4
Sem 8	8.Tranzitia ofensiva. Contraatacul	4
Sem 9	9.Relatia atacant-aparator(1x1)	4
Sem 10	10.Complexe tehnice pe jumătate de teren și pe tot terenul de baschet	4
Sem 11	11.Analize planuri de lecție/jocuri scoala	14
Sem 12	12. Probe de control	4
<b>Total ore seminar/laborator</b>		<b>56</b>

### Metode de predare

Prelegerea, explicația, demonstrația, conversația euristică, învățarea prin cooperare. studiul documentelor.	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 și 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.
Referințe bibliografice suplimentare	1.Dragnea, A., Bota, A., <i>Teoria activităților motrice</i> - Editura didactică și pedagogică, București, 1999

**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației și Cercetării

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Facultatea de Științe

	2. Teodorescu L., <i>Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive</i> , Edit.Sport-Turism, București, 1995.
	3. Cikić, 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

Conținuturile sunt coroborate cu problematica evoluției jocului de baschet și a practicării exercițiilor fizice. Disciplina corespunde standardelor generale educației fizice și sportului, contribuind la formarea competențelor profesionale și transversale a absolvenților specific programului de studiu.

### 10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Curs	Examen	Examinare online pe baza unei lucrări scrise cu subiecte teoretice și aplicații.	60% 10% din oficiu	
Lucrări practice		Teme de control	30%	
Standard minim de performanță				
Înșușirea 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