

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025 – 2026

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. Ciclul de studii ¹	Licență
1.6. Specializarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramură de sport-baschet I			Cod	FSTI.MFE.SPM.L.DS.5.2004.E-5.3	
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 ²	3	2.5. Semestrul ³		5	2.6. Tipul de evaluare ⁴	Examen
2.7. Regimul disciplinei ⁵		O	2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶			DS

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	-	-	-	4	6
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 ⁷
28	-	-	-	56	84
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual ⁸					Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat ⁹					7
Examinări ¹⁰					2
3.3. Total ore alocate studiului individual ¹¹ (NOSI _{sem})					41
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD _{sem})					84
3.5. Total ore pe semestru ¹² (NOAD _{sem} + NOSI _{sem})					125
3.6. Nr ore / ECTS					25
3.7. Număr de credite ¹³					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ¹⁴	<i>Cunoștințe din disciplinele studiate, respectiv: fundamentele științifice ale jocului de baschet, metodica antrenamentului, teoria antrenamentului sportiv</i>
4.2. Competențe	<i>Cunoștințe din disciplinele studiate, respectiv: fundamentele științifice ale jocului de baschet, metodica antrenamentului, teoria antrenamentului sportiv</i>

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ¹⁵	<i>Videoproiector, platforme on-line</i>
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) ¹⁶	<i>Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice</i>

6. Rezultate ale învățării

Numărul de credite alocat disciplinei: 5				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
Rî 1	Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.	Studentul/Absolventul: Identifică forma și conținutul exercițiului fizic. Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice.	Studentul/Absolventul: Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. -Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. -Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse. -Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.	3
Rî 2	Studentul/Absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.	Studentul/Absolventul: -- Selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire. -Utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.	Studentul/Absolventul: -Alege variante de predare adecvate contextului educațional. -Adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice.	2

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

7.1. Obiectivul general	<i>Însușirea cunoștințelor teoretice și metodice ale disciplinei Metodica antrenamentului pe ramură de sport-baschet.</i>
7.2. Obiectivele specifice	Insusirea procedeelor tehnico-tactice fundamentale ale jocului de baschet. Dobândirea sistemului de cunoștiinte de specialitate necesare predării jocului de baschet. Însusirea notiunilor de regulament si de organizare de competiții specifice.

8. Conținuturi

8.1. Curs ¹⁷	Metode de predare ¹⁸	Nr. ore
Antrenamentul în jocul de baschet: definiții, caracteristici generale	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Principiile antrenamentului în jocul de baschet	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Obiectivele antrenamentului în jocul de baschet	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Mijloacele specifice ale antrenamentului în jocul de baschet	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Metode de antrenament în jocul de baschet	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Periodizarea antrenamentului în jocul de baschet	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Planificarea activității în cadrul antrenamentului sportiv	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Total ore curs:		28

8.2. Lucrări practice	Metode de predare	Nr. ore
1.Acomodarea cu efortul specific jocului de baschet :deplasarea in teren,conducerea mingii,pasarea mingii,aruncarea la cos din alergare;	Explicație, demonstrație, exersare	4
2.Analiza probelor de control cu caracter fizic;	Explicație, demonstrație, exersare	4
3. Probele de control cu caracter tehnico-tactic	Explicație, demonstrație, exersare	4
4.Pasarea mingii-consolidare	Explicație, demonstrație, exersare	4
5.Aruncarea la cos din alergare-procedee	Explicație, demonstrație, exersare	4
6.Procedee de aruncare la cos pe posturi	Explicație, demonstrație, exersare	4
7.Aruncarea la cos de la semidistanta-consolidare	Explicație, demonstrație, exersare	4
8.Tranziția ofensivă. Contraatacul	Explicație, demonstrație, exersare	4
9.Relatia atacant-aparator(1x1)	Explicație, demonstrație, exersare	4
10.Complexe tehnice pe jumătate de teren si pe tot terenul de baschet	Explicație, demonstrație, exersare	8
11.Analize planuri de lecție/jocuri scoala	Explicație, demonstrație, exersare	8
12. Probe de control	Explicație, demonstrație, exersare	4
Total ore seminar/laborator		56

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 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 programului¹⁹

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. ²⁰
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs(verificari lucrări practice) ²¹ :	50%	100 % (minim 5)	
		Teme de casă:	%		
		Alte activități ²² :	%		
		Evaluare finală:	50 % (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: 15 / 09 / 2025

Data avizării în Departament: 01 / 10 / 2025

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lector univ. dr. Hulpuș Alexandru	
Responsabil program de studii	Conf. univ. dr. Stoian Iulian	
Director Departament	Lector univ. dr. Tăușan Ioan	

¹ Licență / Master

² 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

³ 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

⁴ Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

⁵ Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

⁶ Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

⁷ Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.d.e.)

⁸ Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

⁹ Între 7 și 14 ore

¹⁰ Între 2 și 6 ore

¹¹ Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

¹² 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.)

¹³ Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

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

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_C/C_A = 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

¹⁴ Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

¹⁵ Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

¹⁶ Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

¹⁷ Titluri de capitole și paragrafe

¹⁸ Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

¹⁹ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²⁰ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²¹ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²² Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.