

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025 – 2026

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	<b>Universitatea Lucian Blaga din Sibiu</b>
1.2. Facultatea	Științe
1.3. Departament	<i>Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport</i>
1.4. Domeniul de studiu	<i>Educație Fizică și Sport</i>
1.5. Ciclu de studii <sup>1</sup>	<i>Licență</i>
1.6. Specializarea	<i>Sport și Performanță Motrică</i>

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>Stagiu de practica în centre de inițiere în sport I – Baschet</b>			Cod	FSTI.MFE.SPM.L.DS.5.0002.V-3.4
2.2. Titular activități de curs	<i>Lector univ.dr. Hulpuș Alexandru</i>				
2.3. Titular activități practice	<i>Lector univ.dr. Hulpuș Alexandru</i>				
2.4. An de studiu <sup>2</sup>	<b>3</b>	2.5. Semestrul <sup>3</sup>	<b>5</b>	2.6. Tipul de evaluare <sup>4</sup>	<b>Verificare</b>
2.7. Regimul disciplinei <sup>5</sup>	<b>O</b>	2.8. Categoria formativă a disciplinei <sup>6</sup>	<b>S</b>		

### 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
-	-	-	-	<b>2</b>	<b>2</b>
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 <sup>7</sup>
-	-	-	-	<b>28</b>	<b>28</b>
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiu individual<sup>8</sup></b>					<b>Nr. ore</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					<b>14</b>
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					<b>14</b>
Tutoriat <sup>9</sup>					<b>14</b>
Examinări <sup>10</sup>					<b>5</b>
<b>3.3. Total ore alocate studiului individual<sup>11</sup> (NOS<sub>sem</sub>)</b>					<b>47</b>
<b>3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD<sub>sem</sub>)</b>					<b>28</b>
<b>3.5. Total ore pe semestru<sup>12</sup> (NOAD<sub>sem</sub> + NOS<sub>sem</sub>)</b>					<b>75</b>
<b>3.6. Nr ore / ECTS</b>					<b>25</b>
<b>3.7. Număr de credite<sup>13</sup></b>					<b>3</b>

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

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) <sup>14</sup>	<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 <sup>15</sup>	<i>Videoproiector, platforme on-line</i>
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) <sup>16</sup>	<i>Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice</i>

**6. Rezultate ale învățării**

1. Numărul de credite alocat disciplinei: 3				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
RÎ 1	Studentul/Absolventul cunoaștere și înțelegere conceptele, noțiunilor și principiilor metodicii antrenamentului de baschet, definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării baschetului.	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.	2
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.	1

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

6.1. Obiectivul general	<i>Însușirea cunoștințelor teoretice și metodice ale antrenamentului pe ramură de sport-baschet și aplicarea acestora în activitățile practice.</i>
6.2. Obiectivele specifice	Dobândirea sistemului de cunoștințe de specialitate necesare antrenamentului în jocului de baschet. Conducerea parțială a lecțiilor de antrenament precum și a lecțiilor de pregătire generală și specifice. Conducerea integrală a unor lecții de antrenament planificate anterior.

## 8. Conținuturi

6.3. Curs <sup>17</sup> -	Metode de predare <sup>18</sup>	Nr. ore
<b>Total ore curs:</b>		<b>0</b>
6.4. Lucrări practice	Metode de predare	Nr. ore
Prezentarea disciplinei; organizarea și stabilirea subgrupelor de practică, repartitia lor la unitatile de practică ;	Explicație, demonstrație, exersare	2
Asistența la antrenamentele grupelor de sportivi de la Clubul AST Alpha Sport Team Sibiu. Observarea unor lecții de antrenament la categorii de vârstă prestabilite și întocmirea fișelor de observație aferente acestor lecții;	Explicație, demonstrație, exersare	8
Inregistrări statistice la antrenamente; comentarii și analiza	Explicație, demonstrație, exersare	6
Conducerea parțială a lecțiilor de antrenament ; comentarii și analiza	Explicație, demonstrație, exersare	8
Verificare parțială	Explicație, demonstrație, exersare	4
<b>Total ore seminar/laborator</b>		<b>28</b>

## 9. Bibliografie

6.5. 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.
6.6. Referințe bibliografice suplimentare	Popescu, F., 2010, <i>Baschet, Curs de baza</i> , ed a 2-a, Editura Fundatiei Romaniaia de Maine, Bucuresti,
	Cikic, D., <i>Basketball drills from A to Z</i> , Editura Birografika Bori, Slovenia, 2019 Dragnea, A., Bota Aura, <i>Teoria activităților motrice - Editura didactică și pedagogică</i> , București, 1999

## 10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului<sup>19</sup>

Se realizează prin contacte periodice cu aceștia în vederea analizei problemei.

## 11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. <sup>20</sup>
11.4a Examen / Colocviu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)</li> </ul>	Teste pe parcurs (verificări lucrări practice) <sup>21</sup> :	50%	100 % (minim 5)	
		Teme de casă:	%		
		Alte activități <sup>22</sup> :	%		
		Evaluare finală (Portofoliu de practică):	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: | 2 | 7 | / | 0 | 9 | / | 2 | 0 | 2 | 5 |

Data avizării în Departament: | 0 | 1 | / | 1 | 0 | / | 2 | 0 | 2 | 5 |

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

<sup>1</sup> Licență / Master

<sup>2</sup> 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

<sup>3</sup> 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

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

<sup>5</sup> Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

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

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

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

<sup>9</sup> Între 7 și 14 ore

<sup>10</sup> Între 2 și 6 ore

<sup>11</sup> Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

<sup>12</sup> 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.)

<sup>13</sup> 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<sub>C</sub>/C<sub>A</sub> = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

<b>Coeficienți</b>	<b>Curs</b>	<b>Aplicații (S/L/P)</b>
Licență	2	1
Master	2,5	1,5
Licență lb. străină	2,5	1,25

<sup>14</sup> Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

<sup>15</sup> Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

<sup>16</sup> Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

<sup>17</sup> Titluri de capitole și paragrafe

<sup>18</sup> Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

<sup>19</sup> Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

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

<sup>21</sup> Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

<sup>22</sup> Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.