

## 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                | Știința Sportului și Educației Fizice                                   |
| 1.5. Ciclul de studii <sup>1</sup>     | Master                                                                  |
| 1.6. Specializarea                     | Antrenament și Performanță                                              |

### 2. Date despre disciplină

|                                       |                                                             |                                                     |   |                                     |                               |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---|-------------------------------------|-------------------------------|
| 2.1. Denumirea disciplinei            | <b>Specializarea într-o disciplină sportivă I - Baschet</b> |                                                     |   | Cod                                 | FSTI.MFE.AP.M.DS.3.2200.E-6.1 |
| 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 <sup>2</sup>        | 2                                                           | 2.5. Semestrul <sup>3</sup>                         | 3 | 2.6. Tipul de evaluare <sup>4</sup> | Examen                        |
| 2.7. Regimul disciplinei <sup>5</sup> | O                                                           | 2.8. Categoria formativă a disciplinei <sup>6</sup> | S |                                     |                               |

### 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                                                                                              | 2              | -                | -              | -                            | 4                  |
| 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> |
| 28                                                                                             | 28             | -                | -              | -                            | 56                 |
| <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                                    |                |                  |                |                              | 28                 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |                |                  |                |                              | 28                 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          |                |                  |                |                              | 28                 |
| Tutoriat <sup>9</sup>                                                                          |                |                  |                |                              | 4                  |
| Examinări <sup>10</sup>                                                                        |                |                  |                |                              | 6                  |
| <b>3.3. Total ore alocate studiului individual<sup>11</sup> (NOSI<sub>sem</sub>)</b>           |                |                  |                |                              | <b>94</b>          |
| <b>3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD<sub>sem</sub>)</b>                            |                |                  |                |                              | <b>56</b>          |
| <b>3.5. Total ore pe semestru<sup>12</sup> (NOAD<sub>sem</sub> + NOSI<sub>sem</sub>)</b>       |                |                  |                |                              | <b>150</b>         |
| <b>3.6. Nr ore / ECTS</b>                                                                      |                |                  |                |                              | <b>25</b>          |
| <b>3.7. Număr de credite<sup>13</sup></b>                                                      |                |                  |                |                              | <b>6</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: 6 |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                              |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Rezultatele învățării                       |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Repartizare credite pe rezultatele învățării |
| Nr. crt.                                    | Cunoștințe                                                                                                                                                                                                                                                       | Aptitudini                                                                                                                                                                                 | Responsabilitate și autonomie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                              |
| RÎ 1                                        | Studentul/Absolventul cunoaștere și înțelegere conceptele, noțiunile și principiile 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. | 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.                                                                                                                                                                                                                                           | 3                                            |

**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 | Însușirea procedeelor tehnico-tactice fundamentale ale jocului de baschet.<br>Dobândirea sistemului de cunoștințe de specialitate necesare predării jocului de baschet.<br>Însușirea noțiunilor de regulament și de organizare de competiții specifice. |

**8. Conținuturi**

| 8.1. Curs <sup>17</sup>                                                                                               | Metode de predare <sup>18</sup>                            | Nr. ore |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------|
| Antrenamentul în jocul de baschet: definiții, caracteristici generale, principii, obiective. Reactualizare cunoștințe | Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții | 4       |
| Particularitățile antrenamentului în jocul de baschet la nivelul de vârstă 6-8 ani                                    | Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții | 8       |

|                                                                                                                              |                                                                                     |                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Particularitățile antrenamentului în jocul de baschet la nivelul de vârstă 8-10 ani                                          | Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții                          | 8              |
| Particularitățile antrenamentului în jocul de baschet la nivelul de vârstă 10-12 ani                                         | Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții                          | 8              |
| <b>Total ore curs:</b>                                                                                                       |                                                                                     | <b>28</b>      |
| <b>8.2. Seminar</b>                                                                                                          | <b>Metode de predare</b>                                                            | <b>Nr. ore</b> |
| Aplicații privind rolul pregătirii fizice în antrenamentul copiilor de 6-8 ani                                               | Explicație, analiză materiale video, aticole de specialitate, discuții cu studenții | 4              |
| Aplicații privind rolul pregătirii tehnice în antrenamentul copiilor de 6-8 ani                                              | Explicație, analiză materiale video, aticole de specialitate, discuții cu studenții | 4              |
| Aplicații privind rolul pregătirii fizice în antrenamentul copiilor de 8-10 ani                                              | Explicație, analiză materiale video, aticole de specialitate, discuții cu studenții | 4              |
| Aplicații privind rolul pregătirii tehnice în antrenamentul copiilor de 8-10 ani                                             | Explicație, analiză materiale video, aticole de specialitate, discuții cu studenții | 4              |
| Aplicații privind rolul pregătirii fizice în antrenamentul copiilor de 10-12 ani                                             | Explicație, analiză materiale video, aticole de specialitate, discuții cu studenții | 4              |
| Aplicații privind rolul pregătirii tehnice în antrenamentul copiilor de 10-12 ani                                            | Explicație, analiză materiale video, aticole de specialitate, discuții cu studenții | 4              |
| Introducere în tactica jocului de baschet. Aplicații privind rolul pregătirii tactice în antrenamentul copiilor de 10-12 ani | Explicație, analiză materiale video, aticole de specialitate, discuții cu studenții | 4              |
| <b>Total ore seminar/laborator</b>                                                                                           |                                                                                     | <b>28</b>      |

## 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<br>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 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. <sup>20</sup> |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------|--------------------|
| 11.4a<br>Examen / Colocviu | • Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea) | Teste pe parcurs (verificări lucrări practice) <sup>21</sup> : | 30%              | 100 % (minim 5)              |                    |
|                            |                                                                                      | Teme de casă:                                                  | %                |                              |                    |
|                            |                                                                                      | Alte activități <sup>22</sup> :                                | %                |                              |                    |
|                            |                                                                                      | Evaluare finală:                                               | 70 %<br>(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            |           |

<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

| Coeficienți         | Curs | Aplicații (S/L/P) |
|---------------------|------|-------------------|
| 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 problematicei 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.