

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTER
1.6 Programul de studiu / Calificarea	ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚA SPORTIVĂ / Antrenor într-o ramură sportivă / Profesor de educație fizică

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	BASCHET - METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURA DE SPORT – SENIORI P2						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.univ.dr. MANASSES ILDIKO						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Lect.univ.dr. MANASSES ILDIKO						
2.4 Anul de studiu	I.	2.5 Semestrul	II.	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					18
Tutoriat					12
Examinări					2
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual	94				
3.8 Total ore pe semestru	56				
3.9 Numărul de credite	6				

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

4.1 de curriculum	• Nu este cazul
4.2 de competențe	• Nu este cazul

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție</li></ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sală de sport cu teren regulamentar de baschet, mingi, maieuri, jaloane și alte materiale auxiliare</li></ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• C 1. Proiectarea modulară (A.P.S.) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li><li>• C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (A.P.S.)</li><li>• C 3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport</li><li>• C.4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport</li><li>• C 5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport</li></ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</li><li>• CT 2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire / competiție</li><li>• CT 3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală</li></ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"><li>• Formarea priceperilor și deprinderilor necesare predării baschetului în cadrul orelor de educație fizică și sportului școlar, a sportului de performanță și mare performanță</li></ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"><li>• Însușirea metodicii de antrenament specifică etapei de perfecționare tehnico-tactică la nivelul seniorilor.</li><li>• Formarea capacității de a preda procedeele tehnico-tactice la nivelul cerințelor actuale ale jocului de baschet.</li><li>• Organizarea și conducerea lecțiilor practico-metodice specifice perfecționării procedeele tehnico-tactice.</li><li>• Capacitatea de a executa și demonstra procedeele tehnico-tactice învățate și de a utiliza corect terminologia de specialitate.</li></ul>

- Capacitatea de a aplica metodele și mijloacele corespunzătoare specifice pregătirii seniorilor.

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Pregătirea și conducerea seniorilor în competiții.	Curs interactiv	4 ore
2. Individualizarea strictă – fizic, tehnic, tactic, psihic la sportivii de înaltă performanță.	Curs interactiv	4 ore
3. Pregătirea fizică la seniori.	Curs interactiv	4 ore
4. Pregătirea tactică în funcție de modelul de joc propriu și cel al adversarului.	Curs interactiv	6 ore
5. Pregătirea psihologică înainte și în timpul concursului.	Curs interactiv	4 ore
6. Atribuțiile antrenorului înainte, în timpul și după terminarea jocului.	Curs interactiv	4 ore
7. Probe și norme de control-seniori.	Curs interactiv	2 ore
		<b>Total 28 ore</b>

### Bibliografie

1. **Colibaba, E.D.**, (2007), Praxiologie și Proiectare Curriculară în Educație Fizică și Sport, Edit. Universitaria Craiova
2. **Moanță, A.**, (2005) – Baschet metodică, Ed. Alpha, București.
3. **Negulescu, C.**, (1997) – Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet, Ed. ANEFS, București.
4. **Pop, H., Roman, Gh.**, (2001) – Baschetul în școală, Ed. Quo Vadis, Cluj-Napoca.
5. **Pop, H., Roman, Gh.**, (2007) – Baschetul în învățământul gimnazial și liceal, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.
6. **Predescu, T., Moanță, A.**, (2001) \_ Baschetul în școală. Instruire-învățare. Ed. Semne, București.
7. Concepția unitară de joc și pregătire pe nivele formative, (2006) FRBaschet, București.

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Metode de realizare a contraatacului și a tranziției (a atacului rapid)	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
2. Metode de realizare a apărării împotriva contraatacului și a tranziției (a atacului rapid)	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
3. Combinații tactice pentru instruirea atacului pozițional împotriva apărării combinate	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
4. Antrenarea sistemelor de apărare combinate	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
5. Metode de antrenament pentru jocul de atac	Explicație,	4 ore

folosite în fazele fixe	demonstrație, repetare	
6. Metode de antrenament pentru jocul de apărare folosite în fazele fixe	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
7. Metode de antrenament pentru situații speciale de atac și apărare	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
		<b>Total 28 ore</b>

#### Bibliografie

1. **Moanță, A.**, (2005) – Baschet metodică, Ed. Alpha, București.
2. **Negulescu, C.**, (1997) – Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet, Ed. ANEFS, București.
3. **Pop, H., Roman, Gh.**, (2001) – Baschetul în școală, Ed. Quo Vadis, Cluj-Napoca.
4. **Pop, H., Roman, Gh.**, (2007) – Baschetul în învățământul gimnazial și liceal, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.
5. **Predescu, T., Moanță, A.**, (2001) \_ Baschetul în școală. Instruire-învățare. Ed. Semne, București.
6. Concepția unitară de joc și pregătire pe nivele formative, (2006) FRBaschet, București.

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) .

#### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Demonstrarea nivelului de cunoștințe teoretice corespunzătoare seniorilor.	Evaluare scrisă	50%
	Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament	Evaluare scrisă	10%
10.5 Seminar/LP	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică și conducerea lecțiilor de antrenament	Evaluare practică	20%
	Punerea în practică în timpul jocului a elementelor și procedeele tehnice	Evaluare practică	20%

10.6 Standard minim de performanță

Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității practice și a proiectării didactice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice baschetului la nivel de seniori.

Semnătura titularului de curs  
Lect.univ.dr. MANASSES ILDIKO

*Manasses I.*

Semnătura titularului de seminar  
Lect.univ. MANASSES ILDIKO

*Manasses I.*

Semnătura directorului de master

Conf. univ.dr.BACIU ALIN

*A Baciu*