

## 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	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	MASTERAT
1.6 Programul de studiu / Calificarea	ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ / Antrenor într-o ramură sportivă / Profesor de educație fizică

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURA DE SPORT – SENIORI P2- BASCHET						
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	DA

### 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	150				
3.9 Numărul de credite	6				

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

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>

## 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>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitatea de a aplica metodele și mijloacele corespunzătoare specifice pregătirii seniorilor.</li> </ul>
--	---

## 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 si a tranzitiei (a atacului rapid)	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
2. Metode de realizare a apărării împotriva contraatacului si a tranzitiei (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) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

#### 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.

Semnătura titularului de curs

Lect.univ.dr. MANASSES ILDIKO

Semnătura titularului de semin

Lect.univ. MANASSES ILDIKO

Semnătura directorului de departament

Conf. univ.dr.BACIU ALIN