

FIȘA DISCIPLINEI

METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – P1 - BASCHET

Anul universitar 2026/2027

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 studii / Calificarea	Antrenament și Performanță Sportivă/ Absolvent de master
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – P1 - BASCHET			Codul disciplinei	YMR1042
2.2. Titularul activităților de curs	lect.dr. MANASSES ILDIKO				
2.3. Titularul activităților de seminar	lect.dr. MANASSES ILDIKO				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	Examen
2.7. Regimul disciplinei	Obligatoriu	2.8. Tipul disciplinei		Disciplină de specializare (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/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat (consiliere profesională)					6
Examinări					10
Alte activități					4
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				98	
3.8. Total ore pe semestru				150	
3.9. Numărul de credite				6	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Să parcurgă disciplina - Baschet bazele generale
4.2. de competențe	Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică baschetului

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Comunicarea civilizată și colaborarea, punctualitatea sunt esențiale pentru un mediu educațional productiv.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Participarea activă la lucrările practice, nu va fi acceptată întârzierea studenților la orele practice. Obligativitatea participării este de 80% la lucrările practice. Sală de sport dotată cu panouri de baschet, mingi, jaloane, tricouri și alte obiecte ajutoare.

6.1. Competențele dobândite în urma absolvirii programului de studii

Competențe profesionale	
Codul competenței	Competență
CP1	Cunoașterea și înțelegerea conceptelor, a teoriilor și a metodelor de bază ale domeniului Știința Sportului și Educației Fizice, precum și utilizarea adecvată a acestora în comunicarea profesională.
CP2	Capacitatea de a proiecta, de a planifica și de a implementa programe de antrenament adaptate nivelului de pregătire, particularităților individuale și obiectivelor de performanță ale sportivilor.
CP3	Capacitatea de a utiliza metode, mijloace și tehnologii moderne pentru evaluarea, monitorizarea și optimizarea performanței sportive în diferite ramuri de sport.
CP5	Capacitatea de a gestiona activitatea de pregătire, cea competițională și de recuperare sportivă, respectând principiile eticii, ale siguranței și ale legislației în vigoare.
Competențe transversale	
Codul competenței	Competență
CT2	Proiectarea și conducerea lecțiilor de antrenament sportiv pentru grupele de juniori și de seniori, la cluburi sportive școlare și la asociații sportive, în condițiile în care absolventul are studii de specialitate la nivel licență.

6.2. Rezultatele învățării specifice programului de studii

Rezultatele învățării vizate prin disciplină		
Codul competenței	Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	Abilități academice specifice (Specific academic skills)
CP1	1. Studentul/absolventul-explică și analizează critic conceptele, teoriile și modelele avansate de antrenament sportiv și de performanță; -integrează perspectivele interdisciplinare (biomecanică, fiziologie, psihologie, pedagogie sportivă) în înțelegerea performanței.	1. Studentul/absolventul -utilizează terminologia științifică de specialitate în contexte academice și profesionale; -interpretează date și concepte teoretice pentru fundamentarea deciziilor metodice în materie de antrenament.
CP2	2. Studentul/absolventul-cunoaște principiile avansate ale periodizării, ale planificării și ale individualizării antrenamentului; -explică relația dintre obiectivele de performanță, nivelul sportivului și structura programului de pregătire.	2. Studentul/absolventul-proiectează și implementează programe de antrenament adaptate diferitelor niveluri de performanță; -evaluează eficiența programelor de pregătire și propune ajustări metodice.
CP3	3. Studentul/absolventul-descrie metodele și tehnologiile moderne de evaluare, de monitorizare și de analiză a performanței sportive;-explică indicatorii biomecanici, fiziologici și motrici ai performanței.	3. Studentul/absolventul -utilizează instrumentele și tehnologiile specifice pentru evaluarea performanței; -interpretează datele obținute și le integrează în optimizarea antrenamentului.
CP5	4. Studentul/absolventul-cunoaște principiile managementului activității sportive și ale recuperării post-efort; -expune cadrul legislativ, etic și de siguranță aplicabil sportului de performanță.	4. Studentul/absolventul-organizează și coordonează activitatea legată de pregătire și de competiție; -aplică strategii de recuperare și de prevenție adaptate sportivilor.
CT2	1. Studentul/absolventul cunoaște principiile pedagogice și metodice ale conducerii antrenamentului sportiv.	1. Studentul/absolventul-proiectează și conduce lecții de antrenament pentru juniori și pentru seniori; -adaptează conținuturile la nivelul și la specificul grupului.

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
1. Absolventul cunoaște și înțelege conceptele, teoriile și metodele de bază atât ale domeniului Educație fizică și sport, cât și ale ariei alese de specializare, utilizându-le în mod adecvat în comunicarea profesională.
2. Absolventul utilizează cunoștințele de bază pentru explicarea și interpretarea diverselor tipuri de concepte, situații, procese ori proiecte aferente domeniului sportului.
3. Absolventul are capacitatea de a înțelege și selecta, iar ulterior a aplica rezultatele științifice recente în activitatea sa.

4. Absolventul are capacitatea de a comunica într-o limbă de circulație internațională în mediul profesional și de a-și adapta activitatea profesională la contexte culturale diferite;
Abilități academice specifice (Specific academic skills)
1. Însușirea metodicii de antrenament specifică etapei de perfecționare tehnico-tactică la nivelul seniorilor.
2. Formarea capacității de a preda procedeele tehnico-tactice la nivelul cerințelor actuale ale jocului de baschet.
3. Organizarea și conducerea lecțiilor practico-metodice specifice perfecționării procedeele tehnico-tactice.
4. Capacitatea de a executa și demonstra procedeele tehnico-tactice învățate și de a utiliza corect terminologia de specialitate.
5. Capacitatea de a aplica metodele și mijloacele corespunzătoare specifice pregătirii seniorilor.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare - învățare	Observații
Modelul de joc la seniori și senioare	Curs interactiv	CONCEPȚIA UNITARĂ DE JOC ȘI PREGĂTIRE PE NIVELURI FORMATIVE (2022) FRBaschet, București.
Modelul jucătorilor pe posturi. Fundași – conducător de joc – poziția 1 Extreme – extrema mică și extrema înaltă – pozițiile 2 și 3 Pivoți - Centrii -- pozițiile 4 și 5	Curs interactiv	CONCEPȚIA UNITARĂ DE JOC ȘI PREGĂTIRE PE NIVELURI FORMATIVE (2022) FRBaschet, București.
Planificarea pregătirii (perioadă pregătitoare, perioadă competițională, perioadă de tranziție)	Curs interactiv	CONCEPȚIA UNITARĂ DE JOC ȘI PREGĂTIRE PE NIVELURI FORMATIVE (2022) FRBaschet, București.
Raționalizarea, standardizarea mijloacelor de pregătire pe componentele antrenamentului	Curs interactiv	CONCEPȚIA UNITARĂ DE JOC ȘI PREGĂTIRE PE NIVELURI FORMATIVE (2022) FRBaschet, București.
Pregătirea tactică. Principii metodice în antrenarea tacticii de atac	Curs interactiv	CONCEPȚIA UNITARĂ DE JOC ȘI PREGĂTIRE PE NIVELURI FORMATIVE (2022) FRBaschet, București.
Pregătirea tactică. Principii metodice în antrenarea tacticii de apărare	Curs interactiv	CONCEPȚIA UNITARĂ DE JOC ȘI PREGĂTIRE PE NIVELURI FORMATIVE (2022) FRBaschet, București.
Metode și soft-uri specializate de analiză a competiției sportive. Evidența și interpretarea statistică a meciurilor.	Curs interactiv	CONCEPȚIA UNITARĂ DE JOC ȘI PREGĂTIRE PE NIVELURI FORMATIVE (2022) FRBaschet, București.
Bibliografie 1. Colibaba, E.D., (2007), Praxiologie și Proiectare Curriculară în Educație Fizică și Sport, Ed. Universitaria Craiova 2. Manasses, I., (2013) – Kosarlabda alapjai, FEFS, UBB Cluj-Napoca 3. Moanță, A., (2005) – Baschet metodică, Ed. Alpha, București. 4. Negulescu, C., (1997) – Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet, Ed. ANEFS, București. 5. Pop, H., Roman, Gh., (2001) – Baschetul în școală, Ed. Quo Vadis, Cluj-Napoca. 6. Pop, H., Roman, Gh., (2007) – Baschetul în învățământul gimnazial și liceal, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca. 7. Predescu, T., Moanță, A., (2001) _ Baschetul în școală. Instruire-învățare. Ed. Semne, București. 8. CONCEPȚIA UNITARĂ DE JOC ȘI PREGĂTIRE PE NIVELURI FORMATIVE (2022) FRBaschet, București.		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare - învățare	Observații
Metode de realizare a antrenamentului individualizat pe posturi: fundas(1), extreme(2,3), pivoți(4,5)	Explicație, demonstrație, repetare	Participare activă, analiza obiectivă a temelor

Data completării:

22.04.2026

Semnătura titularului de curs

Lect.Dr. Manasses Ildiko

Semnătura titularului de seminar

Lect.Dr. Manasses Ildiko

Data avizării în departament:

30.04.2026

Semnătura directorului de departament

Conf. Dr. Baciú Marius Alin