



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1.	UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE "CAROL DAVILA"
1.2.	FACULTATEA MEDICINA/ DEPARTAMENTUL 9 - RECUPERARE MEDICALĂ
1.3.	DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT – BASCHET
1.4.	DOMENIUL DE STUDII : Sănătate - Reglementat sectorial în cadrul Uniunii Europene
1.5.	CICLUL DE STUDII: LICENȚĂ
1.6.	PROGRAMUL DE STUDII: MEDICINA

2. Date despre disciplină

2.1.	Denumirea disciplinei/materiei obligatorii/ optionale din cadrul disciplinei: EFS / BASCHET						
2.2.	Locația disciplinei: Facultatea de Medicină – Baza sportivă / Sala de jocuri sportive						
2.3.	Titularul activităților de curs						
2.4.	Titularul activităților de Lp / stagiul clinic						
2.5. Anul de studiu	I - II	2.6. Semestrul	I - IV	2.7. Tipul de evaluare	Examen practic	2.8. Regimul disciplinei	DC/DO

3. Timpul total estimat (ore/semestru de activitate didactică) – învățământ modular

Nr. ore pe săptămână	2	din care : curs		Stagiul clinic	2
Total ore din planul de învățământ	112	Din care : curs		Stagiul clinic	112
Distributia fondului de timp	56 săptămâni		2 ore/zi		ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofoliu și eseuri					
Tutoriat					
Examinări					
Alte activități					
Total ore de studiu individual					
Numărul de credite					
Anul I – 3 / Anul II - 3					

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a lucrării practice	Sala de jocuri sportive / Materiale didactice specifice sportive , mingii, panouri, jaloane, / Facultatea de Medicină

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale (exprimate prin cunoștințe și abilități)	<p>La sfârșitul efectuării lucrărilor practice, studentul trebuie să aibă cunoștințe și abilități privind:</p> <ul style="list-style-type: none">- inițierea, însușirea și execuția elementelor și procedeele tehnice fundamentale ale jocului de baschet;- aplicarea procedeele tehnice în jocul bilateral;- cunoașterea regulamentului de joc;- dezvoltarea coeziunii viitorilor medici prin efectele practicării jocului sportiv de baschet asupra caracteristicilor de personalitate ale studentului;- însușirea cunoștințelor practico-metodice și teoretice ale jocului de baschet;
Competențe transversale (de rol, de dezvoltare profesională, personale)	<ul style="list-style-type: none">- să-și însușească terminologia specifică domeniului general al jocului de baschet;- să-și cunoască posibilitățile de practicare a jocului de baschet;- să-și formeze un vocabular specific domeniului jocului de baschet cu care să poată comunica;- să-și formeze deprinderi de comunicare a cunoștințelor însușite;- să aibă capacitatea de a practica jocul de baschet și de a descrie caracteristicile acestuia;- să aibă capacitatea de adaptare a particularităților jocului de baschet la nivelul cunoștințelor și deprinderilor acumulate în activitatea practică;- să aibă capacitatea de a executa din punct de vedere practic, în mod corect elementele și procedeele tehnice din jocul de baschet și de a face deosebirea dintre acestea;- să aibă capacitatea de a recunoaște și demonstra practic execuția unor elemente și procedee tehnice;- să aibă capacitatea de a efectua o varietate de procedee tehnice specifice jocului de baschet;- să aibă indici optimi ai capacității motrice specifice jocului de baschet și necesare executării elementelor și procedeele tehnice;- să aibă abilitatea de a executa elemente și procedee tehnice specifice jocului de baschet, cu și fără minge;- să aibă abilități de execuție a elementelor tehnice de bază în jocul de baschet;- să aibă capacitatea de a efectua corect din punct de vedere practic, traseul metodic de învățare a tehnicii cu minge;- să aibă capacitatea de a aplica în timpul jocului elementele și procedeele tehnice învățate și de a respecta regulamentul de joc;- să aibă capacitatea de a juca în echipă, nu individual;- să demonstreze în timpul jocului, un grad ridicat de coeziune a echipelor formate.

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

7.1. Obiectivul general	<p>La sfârșitul lucrărilor practice, studentul trebuie să cunoască:</p> <ul style="list-style-type: none"> - noțiunile teoretice privind jocul de baschet; - cunoașterea regulamentului de joc; - elementele și procedeele tehnice specifice jocului de baschet; - acțiuni tehnico-tactice fundamentale de atac și apărare în baschet; - deprinderile și priceperile motrice specifice jocului de baschet;
7.2. Obiective specifice	<p>La sfârșitul lucrărilor practice, studentul trebuie să fie capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dețină un bagaj motric specific, necesar folosirii elementelor și procedeele tehnice specifice baschetului; - inițieze acțiuni tehnico-tactice în jocul bilateral; - cunoască caracteristicile și particularitățile jocului de baschet; - demonstreze cunoștințe practice specifice legate de tehnica jocului de baschet; - efectueze elemente și procedee tehnice, în timpul jocului bilateral; - respecte regulile de bază ale jocului de baschet; - participe la competițiile de baschet organizate în cadrul universității; - arate o reală educare a voinței în condiții specifice de competitivitate.

8. Conținutul

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
8.2. Lucrare Practică	Metode de predare	Observații
Anul I semestrul I		
<p>LP 1 Învățarea tehnicii fără minge a jocului de baschet:</p> <p>a) <i>Poziția fundamentală</i></p> <p>b) <i>Deplasarea</i></p> <p>c) <i>Schimbarea de direcție</i></p>	<p>Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea;</p> <p>Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice.</p> <p>Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.</p>	2 ore
<p>LP 2 Învățarea tehnicii fără minge a jocului de baschet:</p> <p>a) <i>Pirueta</i></p> <p>b) <i>Săriturile</i></p> <p>c) <i>Jocul de picioare și lucrul de brațe</i></p>	<p>Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea;</p> <p>Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice.</p> <p>Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.</p>	2 ore
<p>LP 3 Învățarea tehnicii cu minge a jocului de baschet:</p> <p>a) <i>Ținerea, prinderea și pasarea mingii</i></p>	<p>Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea;</p> <p>Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice.</p>	2 ore

b) <i>Driblingul</i> c) <i>Oprirea într-un timp</i>	Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.		
LP 4 Învățarea tehnicii cu minge a jocului de baschet: a) <i>Oprirea în doi timpi</i> b) <i>Pivotarea</i> c) <i>Aruncarea la coș</i>	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.	2 ore	
LP 5 Învățarea tacticii individuale în atac: a) <i>Demarcajul</i> b) <i>Ieșirea la minge</i>	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.	2 ore	
LP 6 Învățarea tacticii individuale în atac: a) <i>Poziția triplei amenințări</i> b) <i>Pătrunderea</i>	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.	2 ore	
LP 7 Învățarea tacticii individuale în atac: a) <i>Depășirea</i> b) <i>Recuperarea ofensivă</i>	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.	2 ore	
LP 8 Tactica individuală în apărare: a) <i>Marcajul</i> b) <i>Recuperarea defensivă</i>	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.	2 ore	
LP 9 Învățarea tacticii colective în atac, de doi și trei jucători: a) <i>Dă și du-te</i> b) <i>Joc bilateral / aplicarea în joc a tacticii colective de atac: „Dă și du-te”.</i>	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.	2 ore	
LP 10 Învățarea tacticii colective în atac, de doi și trei jucători:	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația,	2 ore	

<p>a) <i>Încrucișarea</i></p> <p>b) <i>Joc bilateral / aplicarea în joc a tacticii colective: „Încrucișarea”.</i></p>	<p>observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice.</p> <p>Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.</p>	
<p>LP 11 <i>Învățarea tacticii colective în atac, de doi și trei jucători:</i></p> <p>a) <i>Blocajul și plecarea din blocaj</i></p> <p>b) <i>Joc bilateral / aplicarea în timpul jocului a blocajului și a plecării din blocaj.</i></p>	<p>Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea;</p> <p>Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice.</p> <p>Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.</p>	2 ore
<p>LP 12 <i>Învățarea tacticii colective în atac, de doi și trei jucători:</i></p> <p>a) <i>Atacul în superioritate numerică</i></p> <p>b) <i>Joc bilateral / aplicarea în joc a tacticii colective în superioritate numerică.</i></p>	<p>Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea;</p> <p>Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice.</p> <p>Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.</p>	2 ore
<p>LP 13 <i>Învățarea tacticii colective în atac, de doi și trei jucători:</i></p> <p>a) <i>Dublajul</i></p> <p>b) <i>Joc bilateral / aplicarea în joc a tacticii colective: „Dublajul”.</i></p>	<p>Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea;</p> <p>Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice.</p> <p>Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.</p>	2 ore
<p>LP 14 <i>Învățarea tacticii colective în apărare:</i></p> <p>a) <i>Alunecarea</i></p> <p>b) <i>Joc bilateral / aplicarea în joc a tacticii colective: „Alunecarea”.</i></p>	<p>Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea;</p> <p>Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice.</p> <p>Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.</p>	2 ore
Anul II semestrul II		
<p>LP 15 <i>Învățarea tacticii colective în apărare:</i></p> <p>a) <i>Închiderea culoarului de pătrundere</i></p> <p>b) <i>Joc bilateral / aplicarea în joc a tacticii de închidere a culoarului de pătrundere.</i></p>	<p>Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea;</p> <p>Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice.</p> <p>Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.</p>	2 ore
<p>LP 16 <i>Învățarea tacticii colective în apărare:</i></p> <p>a) <i>Apărarea în inferioritate numerică</i></p>	<p>Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea;</p> <p>Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice.</p>	2 ore

b) <i>Joc bilateral / aplicarea în joc a tacticii colective în apărare</i>	Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.		
LP 17 Învățarea tacticii colective în apărare: a) <i>Triunghiul de săritură</i> b) <i>Joc bilateral / aplicarea în joc a tacticii colective: „Triunghiul de săritură”</i>	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.		2 ore
LP 18 Învățarea tacticii colective în apărare: a) <i>Schimbarea de adversar</i> b) <i>Joc bilateral / aplicarea în timpul jocului a schimbului de adversar.</i>	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.		2 ore
LP 19 Învățarea tacticii colective în apărare: a) <i>Flotarea</i> b) <i>Joc bilateral / aplicarea în joc a tacticii colective: „Flotarea”.</i>	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.		2 ore
LP 20 Învățarea tacticii colective în apărare: a) <i>Aglomerarea</i> b) <i>Joc bilateral / aplicarea în joc a tacticii colective: „Aglomerarea”</i>	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.		2 ore
LP 21 Învățarea tacticii colective de echipă în atac: a) <i>Contraatacul</i> b) <i>Joc bilateral / aplicarea contraatacului în fazele de joc.</i>	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.		2 ore
LP 22 Învățarea tacticii colective de echipă în atac: a) <i>Atacul de tranziție</i> b) <i>Joc bilateral / aplicarea atacului de tranziție în fazele de joc.</i>	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică,		2 ore
LP 23 Învățarea tacticii colective de echipă în atac: a) <i>Atacul pozițional</i>	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției		

b) <i>Joc bilateral / aplicarea atacului pozițional în fazele de joc.</i>	altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.	2 ore
LP 24 Învățarea tacticii colective de echipă în apărare: a) <i>Apărarea împotriva contraatacului</i> b) <i>Joc bilateral / aplicarea apărării împotriva contraatacului.</i>	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.	2 ore
LP 25 Învățarea tacticii colective de echipă în apărare: a) <i>Apărarea om la om</i> b) <i>Joc bilateral / aplicarea apărării om la om.</i>	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.	2 ore
LP 26 Învățarea tacticii colective de echipă în apărare: a) <i>Apărarea zonă</i> b) <i>Joc bilateral / aplicarea apărării zonă.</i>	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.	2 ore
LP 27 Dezvoltarea vitezei prin mijloace specifice jocului de baschet: a) <i>Învățarea unor jocuri pentru dezvoltarea capacității motrice viteza.</i> b) <i>Joc bilateral</i>	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.	2 ore
LP 28 Dezvoltarea forței prin mijloace specifice jocului de baschet: a) <i>Învățarea unor jocuri pentru dezvoltarea capacității motrice forța.</i> b) <i>Joc bilateral</i>	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.	2 ore
Anul II semestrul III		
LP 29 Dezvoltarea rezistenței prin mijloace specifice jocului de baschet: a) <i>Învățarea unor jocuri pentru</i>	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale	2 ore

dezvoltarea capacității motrice rezistența. b) <i>Joc bilateral</i>	iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.		
LP 30 Dezvoltarea capacității coordinative (îndemânarea) prin mijloace specifice jocului de baschet: a) <i>Învățarea unor jocuri pentru dezvoltarea capacității coordinative, a mobilității și a săriturii</i> b) <i>Joc bilateral</i>	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.		2 ore
LP 31 Consolidarea tehnicii fără minge a jocului de baschet: a) <i>Poziția fundamentală</i> b) <i>Deplasarea</i> c) <i>Schimbarea de direcție</i>	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.		2 ore
LP 32 Consolidarea tehnicii fără minge a jocului de baschet: a) <i>Pirueta</i> b) <i>Săriturile</i> c) <i>Jocul de picioare și lucrul de brațe</i>	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.		2 ore
LP 33 Consolidarea tehnicii cu minge a jocului de baschet: a) <i>Ținerea, prinderea și pasarea mingii</i> b) <i>Driblingul</i> c) <i>Oprirea într-un timp</i>	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.		2 ore
LP 34 Consolidarea tehnicii cu minge a jocului de baschet: a) <i>Oprirea în doi timpi</i> b) <i>Pivotarea</i> c) <i>Aruncarea la coș</i>	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.		2 ore
LP 35 Consolidarea tacticii individuale în atac: a) <i>Demarcajul</i>	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției		2 ore

<p>b) <i>Ieșirea la minge</i></p>	<p>altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.</p>		
<p>LP 36 Consolidarea tacticii individuale în atac: a) <i>Poziția triplei amenințări</i> b) <i>Pătrunderea</i></p>	<p>Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.</p>	2 ore	
<p>LP 37 Consolidarea tacticii individuale în atac: a) <i>Depășirea</i> b) <i>Recuperarea ofensivă</i></p>	<p>Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.</p>	2 ore	
<p>LP 38 Tactica individuală în apărare: a) Consolidarea <i>marcajului</i> b) <i>Recuperarea defensivă</i> consolidare</p>	<p>Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.</p>	2 ore	
<p>LP 39 Învățarea tacticii colective în atac, de doi și trei jucători: a) <i>Dă și du-te</i> b) <i>Joc bilateral / aplicarea în joc a tacticii colective de atac: „Dă și du-te”.</i></p>	<p>Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.</p>	2 ore	
<p>LP 40 Consolidarea tacticii colective în atac, de doi și trei jucători: a) <i>Încrucișarea</i> b) <i>Joc bilateral / aplicarea în joc a tacticii colective: „Încrucișarea”.</i></p>	<p>Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.</p>	2 ore	
<p>LP 41 Consolidarea tacticii colective în atac, de doi și trei jucători: a) <i>Blocajul și plecarea din blocaj</i> b) <i>Joc bilateral / aplicarea în timpul jocului a blocajului și a plecării din blocaj.</i></p>	<p>Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.</p>	2 ore	

<p>LP 42 Consolidarea tacticii colective în atac, de doi și trei jucători:</p> <p>a) <i>Atacul în superioritate numerică</i></p> <p>b) <i>Joc bilateral / aplicarea în joc a tacticii colective în superioritate numerică.</i></p>	<p>Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea;</p> <p>Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice.</p> <p>Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.</p>	<p>2 ore</p>
Anul II semestrul IV		
<p>LP 43 Consolidarea tacticii colective în atac, de doi și trei jucători:</p> <p>a) <i>Dublajul</i></p> <p>b) <i>Joc bilateral / aplicarea în joc a tacticii colective: „Dublajul”.</i></p>	<p>Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea;</p> <p>Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice.</p> <p>Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.</p>	<p>2 ore</p>
<p>LP 44 Consolidarea tacticii colective în apărare:</p> <p>a) <i>Alunecarea</i></p> <p>b) <i>Joc bilateral / aplicarea în joc a tacticii colective: „Alunecarea”.</i></p>	<p>Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea;</p> <p>Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice.</p> <p>Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.</p>	<p>2 ore</p>
<p>LP 45 Consolidarea tacticii colective în apărare:</p> <p>a) <i>Închiderea culoarului de pătrundere</i></p> <p>b) <i>Joc bilateral / aplicarea în joc a tacticii de închidere a culoarului de pătrundere.</i></p>	<p>Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea;</p> <p>Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice.</p> <p>Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.</p>	<p>2 ore</p>
<p>LP 46 Consolidarea tacticii colective în apărare:</p> <p>a) <i>Apărarea în inferioritate numerică</i></p> <p>b) <i>Joc bilateral / aplicarea în joc a tacticii colective în apărare</i></p>	<p>Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea;</p> <p>Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice.</p> <p>Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.</p>	<p>2 ore</p>
<p>LP 47 Consolidarea tacticii colective în apărare:</p> <p>a) <i>Triunghiul de săritură</i></p> <p>b) <i>Joc bilateral / aplicarea în joc a tacticii colective: „Triunghiul de săritură”</i></p>	<p>Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea;</p> <p>Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice.</p> <p>Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.</p>	<p>2 ore</p>
<p>LP 48 Consolidarea tacticii</p>	<p>Metode verbale: explicația;</p>	<p>2 ore</p>

colective în apărare: a) <i>Schimbarea de adversar</i> b) <i>Joc bilateral / aplicarea în timpul jocului a schimbului de adversar.</i>	descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.		
LP 49 Consolidarea tacticii colective în apărare: a) <i>Flotarea</i> b) <i>Joc bilateral / aplicarea în joc a tacticii colective: „Flotarea”.</i>	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.		2 ore
LP 50 Consolidarea tacticii colective în apărare: a) <i>Aglomerarea</i> b) <i>Joc bilateral / aplicarea în joc a tacticii colective: „Aglomerarea”</i>	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.		2 ore
LP 51 Consolidarea tacticii colective de echipă în atac: a) <i>Contraatacul</i> b) <i>Joc bilateral / aplicarea contraatacului în fazele de joc.</i>	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.		2 ore
LP 52 Consolidarea tacticii colective de echipă în atac: a) <i>Atacul de tranziție</i> b) <i>Joc bilateral / aplicarea atacului de tranziție în fazele de joc.</i>	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică,		2 ore
LP 53 Consolidarea tacticii colective de echipă în atac: a) <i>Atacul pozițional</i> b) <i>Joc bilateral / aplicarea atacului pozițional în fazele de joc.</i>	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.		2 ore
LP 54 Consolidarea tacticii colective de echipă în apărare: a) <i>Apărarea împotriva contraatacului</i> b) <i>Joc bilateral / aplicarea apărării</i>	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.		2 ore

<i>împotriva contraatacului.</i>			
LP 55 Consolidarea tacticii colective de echipă în apărare: a) <i>Apărarea om la om</i> b) Joc bilateral / aplicarea apărării om la om.	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.		2 ore
LP 56 Consolidarea tacticii colective de echipă în apărare: a) Apărarea zonă b) Joc bilateral / aplicarea apărării zonă.	Metode verbale: explicația; descrierea; convorbirea; Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică.		2 ore
Bibliografie curs și stagiul clinic: 1. Hector L., Frazzei M.H. , (2002), Programa de studii pe ramuri de sport pentru învățământul superior medical, Editura Universitară „Carol Davila” București. 2. Moanță, A.D. , (2005), Baschet - Metodică, Editura Alpha, Buzău. 3. Petreanu A. Ghe. , (2014), Baschet – Curs de bază, Editura BREN, București 4. Petreanu A. Ghe. , (2014), Pregătirea echipei universitare de baschet, Editura BREN, București 5. Petreanu A. Ghe. , (2014), Baschet – îndrumar practico metodic pentru pregătirea studenților, Editura BREN. 6. Predescu T., Netolitzchi M., Petreanu A Ghe., Grădinaru C. , (2016), Baschet: Fundamente tehnico tactice instruire – învățare, Editura Printech, București. 7. Răchită, C. (2013), BASCHET – Îndrumar practico-metodic pentru studenții în medicină, Editura Printech. 8. Răchită, C. (2011), Manual pentru lecția de educație fizică și sport a studenților în medicină, Editura Printech. 9. Răchită, C. (2008), Relația dintre standardizarea și individualizarea mijloacelor de antrenament în jocurile sportive, Editura BREN.			

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

Formarea corespunzătoare la finalul cursurilor de Educație Fizică și Sport conferă studentului o dezvoltare fizică armonioasă, ținută corporală corectă, aptitudini motrice dezvoltate, cunoștințe asupra valorilor de utilizare a exercițiilor fizice cu scop preventiv, corectiv și recuperator, capabil să se autoorganizeze în timpul liber și mai târziu în cadrul educației permanente, contribuind la menținerea unei stări optime de sănătate.

Astfel, se pun bazele activității fizice sportive practicate în mediile familial și profesional al viitorilor medici, sub forma sporturilor individuale sau de echipă cum este baschetul sau a activităților în natură – toate acestea valorificând cunoștințele și deprinderile motrice acumulate în timpul studiilor universitare.

Baschetul fiind un joc sportiv de echipă, reprezintă o disciplină importantă a activității sportive studentești, cu o valoare educativă deosebită. El cumulează, pe de o parte, efectele pozitive ca sport și exercițiu fizic, iar pe de altă parte, efectele educative ale jocului. Așa se explică motivația eficienței jocului de baschet, ce aduce contribuții însemnate în dezvoltarea armonioasă a studenților, în dezvoltarea calităților motrice, a priceperilor și deprinderilor specifice și în educarea pozitivă a trăsăturilor de personalitate.

Toate acestea conduc spre idealul de echilibru – „Mens sana in corpore sano”, al studentului în medicină.

10. Evaluarea

Tip de activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	-	-	-

Lucrare practică	Probe de control generale - fizice (capacitate motrică / se bazează pe principiul autodepășirii).	1. Testarea musculaturii abdominale (nr repetări/30s); 2. Testarea rezistenței în regim de viteză (săritură complexă în 4 timpi/30s) 3. Testarea musculaturii trînului superior (flotări / nr repetări).	20 %
	Probe de control specifice ramurii de sport baschet și participarea la competiții studentești (viteză de deplasare; execuție tehnică; implicare în activitatea sportivă)	1. Compex fizic - tehnic pe 1/1 teren = 72 m; 2. Aruncări de la linia de aruncări libere (% din 10 aruncări); 3. Joc bilateral/participare competiții baschet.	20 %
	Participarea la lecții / frecvență	Pentru a primi nota studentul trebuie să frecventeze minim 20 lecții pe an	60%
Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Pentru promovare studentul trebuie să participe la cel puțin 20 de lecții pe an și să susțină probele fizice și specifice/tehnice. 			