



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1.	UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE “CAROL DAVILA”
1.2.	FACULTATEA MEDICINA
1.3.	DEPARTAMENTUL 9 -MEDICINA FIZICA SI DE REABILITARE
1.4.	DISCIPLINA EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5.	DOMENIUL DE STUDII: SANATATE
1.6.	CICLUL DE STUDII: LICENTA
1.7.	PROGRAMUL DE STUDII: MEDICINA

### 2. Date despre disciplină

2.1.	Denumirea disciplinei din planul de învățământ: Educatie fizica si sport (BASCHET)				
2.2.	Codul disciplinei: DC II 11 S4M				
2.3.	Tipul disciplinei : DC				
2.4.	Regimul disciplinei : DOB				
2.5.	Titularul activităților de curs:				
2.6.	Titularul activităților de seminar: Carmen Rachita, Lector Univ. Dr. Adrian Gheorghe Petreanu, Asist. Univ. Dr.				
2.7. Anul de studiu	II	2.8. Semestrul	III-IV	2.9. Tipul de evaluare	C

### 3. Timpul total estimat (ore/semestru de activitate didactică și de pregătire/studiu individual)

<b>I. Pregătire universitară (predare, aplicare practică, evaluare)</b>						
3.1. Nr ore pe săptămână	1	din care:	3.2. curs		3.3. seminar/ laborator	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	14	din care:	3.5. curs		3.6. seminar/ laborator	14
Evaluare (nr. ore) : 2 ore						
<b>II. Pregătire/studiu individual</b>						
Distribuția fondului de timp						<b>ore</b>
Studiu al suporturilor de curs, al manualelor, al cărților, studiu al bibliografiei minimale recomandate						-
Documentare suplimentară în bibliotecă, documentare prin intermediul internetului						6
Desfășurare a activităților specifice de pregătire pentru proiect, laborator, întocmire de teme, referate						10
Pregătire pentru prezentări sau verificări, pregătire pentru examinarea finală						4
Consultații						-
Alte activități						16
3.7. Total ore de studiu individual						36
3.9. Total ore pe semestru (3.4.+ 3.7.)				50		

<b>3.10. Numărul de credite</b>	2*
---------------------------------	----

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

<b>4.1. de curriculum</b>	
<b>4.2. de competențe</b>	

#### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

<b>5.1. de desfășurare a cursului</b>	
<b>5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului</b>	Sala de jocuri sportive - Fac. de Medicina

#### 6. Rezultatele învățării\*

<b>Cunoștințe</b>	<b>Aptitudini</b>	<b>Responsabilitate și autonomie</b>
Reguli de joc, tehnică și tactică de bază, principii biomecanice și fiziologice ale mișcării, prevenirea accidentărilor, rolul sportului în sănătate și echilibru psihic.	Coordonare, viteză, rezistență, forță, mobilitate; însușirea procedeele fundamentale; integrare în echipă; gândire strategică și decizie rapidă; comunicare, colaborare, fair-play.	Aplicarea autonomă a cunoștințelor; respectarea regulilor și a colegilor; autoevaluare; inițiativă și spirit de echipă; promovarea sportului ca model de sănătate pentru viitorul medic.

#### 7. Obiectivele disciplinei (corelate cu rezultatele învățării)

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

#### 8. Conținuturi

<b>8.1. Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
-	-	-

<b>Bibliografie recentă:</b>		
<b>8.2. Laborator/ lucrare practică</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
<b>8.2.1. Lucrare Practică (Semestrul III)</b>		
<b>LP 1</b> - Consolidarea elementelor de bază din baschet care au fost însușite în anul I privind tactica individuală în atac.		
<b>LP 2</b> - Depășirea adversarului și recuperarea ofensivă în atacul jocului de baschet.		
<b>LP 3</b> - Tactica individuală în apărare - marcajul.	Metode verbale: explicația;	Lecțiile alocate
<b>LP 4</b> - Recuperarea defensivă în jocul de baschet.	descrierea; convorbirea;	semestrului III pun
<b>LP 5</b> - Tactica colectivă în atac, de doi și trei jucători cu exersarea combinației simple - Dă și du-te în condiții concrete de joc bilateral.		accent pe înlănțuirea
<b>LP 6</b> - Exersarea Încrușișării în condiții concrete de joc bilateral, ca tactică colectivă de atac.	Metode nonverbale: demonstrația,	elementelor de bază
<b>LP 7</b> - Blocajul și plecarea din blocaj exersate în condiții de joc bilateral 3x3.	observația, observarea execuției	învățate în semestrele I
<b>LP 8</b> - Atacul în superioritate numerică. Joc bilateral și aplicarea în joc a tacticii colective în superioritate numerică.	altor subiecți, materiale	si II si de asemenea pe
<b>LP 9</b> - Dublarea ca tactică colectivă și aplicarea ei în jocul bilateral 5x5 .	iconografice.	consolidarea acestora.
<b>LP 10</b> - Tactica colectivă în apărare – Alunecarea	Metoda practică: exersarea	Tot în semestrul III se
<b>LP 11</b> - Închiderea culoarului de pătrundere și aplicarea acestei tactici colective de apărare în jocul bilateral 5x5.	grupată, separată, analitică	consolidează
<b>LP 12</b> - Apărarea în inferioritate numerică. Joc bilateral cu accent pe aplicarea în timpul jocului a tacticii colective în apărare.		elementele învățate, în
<b>LP 13</b> - Triunghiul de săritură. Joc bilateral cu accent pe aplicarea în timpul jocului a tacticii colective în apărare - triunghiul de săritură.		condiții de joc bilateral
<b>LP 14</b> - Schimbarea de adversar. Joc bilateral cu aplicarea în timpul jocului a schimbului de adversar.		pentru baschetul 5x5 și
<b>LP 15</b> - Tactica colectivă de apărare - Flotarea. Joc bilateral cu aplicarea în joc a tacticii colective: „Flotarea”.		pentru baschetul 3x3.
<b>LP 16</b> - Aglomerarea. Joc bilateral cu aplicarea în joc a tacticii colective: „Aglomerarea”.		
<b>LP 17</b> - Contraatacul în jocul de baschet. Joc bilateral cu aplicarea contraatacului în fazele de joc.	Metodele de predare în timpul	
<b>LP 18</b> - Atacul de tranziție. Joc bilateral cu aplicarea atacului de tranziție în fazele de joc 5x5.	lecțiilor practice de baschet	Lecțiile alocate
<b>LP 19</b> - Atacul pozițional. Joc bilateral cu aplicarea atacului pozițional în fazele de joc.	pentru temele prezentate sunt	semestrului IV pun
<b>LP 20</b> – Evaluare parțială - Probe fizice	următoarele :	accent pe consolidarea
	Metode verbale: explicația;	si perfecționarea
	descrierea; convorbirea;	elementelor tehnico-
		tactice din baschet și

LP 20 - Apărarea împotriva contraatacului. Joc bilateral cu aplicarea apărării împotriva contraatacului.	Metode nonverbale: demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți, materiale iconografice. Metoda practică: exersarea grupată, separată, analitică	consolidarea combinațiilor tactice colective de atac și apărare în condiții de joc bilateral atât pentru baschetul 5x5 cât și pentru baschetul 3x3
LP 21 - Apărarea om la om. Joc bilateral cu aplicarea apărării om la om.		
LP 22 - Apărarea zonă. Joc bilateral cu aplicarea apărării zonă.		
LP 23 - Pregătirea fizică specifică jocului de baschet pentru elementele de mișcare în teren.		
LP 24 - Dezvoltarea forței specifice pentru pase și aruncări la coș.		
LP 25 - Dezvoltarea vitezei specifice procedurilor de atac și apărare în jocul de baschet.		
LP 26 - Dezvoltarea vitezei pentru pase, dribling, aruncări la coș, în jocul de baschet.		
LP 28 – Colocviu - Probe specifice		
<b>Bibliografie recentă:</b>		
1. Brian C., (2021), Anatomia baschetului, Editura Lifestyle Publishing.		
2. Predescu T., Netolitzchi M., Petreanu A Ghe., Grădinaru C., (2016), Baschet: Fundamente tehnico tactice instruire – învățare, Editura Printech, București.		
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.		

## 9. Evaluarea

Tip de activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	-	-	-
9.5. Seminar/ laborator	<i>Evaluare parțială</i> - probe fizice	- <b>Testarea musculaturii abdominale</b> – nr. repetări în 30 sec. - <b>Testarea musculaturii trenului superior:</b> - flotări – băieți; flotări plan înclinat - fete - <b>Săritura complexă</b> – 4 timpi – nr. repetări în 30 sec	20%
	<i>Colocviu</i> - probe specifice	- Complex fizic-tehnic pe 1/1 teren = 72 m - Aruncări de la linia de aruncari libere (100% din 10 aruncari) - Joc bilateral si participare la competitii baschet	20%
	Participare la lecții	<b>Pentru a primi notă,</b> studentul trebuie să	60%

		frecvențe <b>minim 20 lecții pe an</b>	
<b>9.5.1. Proiect individual</b> (dacă există)	- participarea activă, cu o frecvență de minimum 80%, la antrenamentele organizate pentru echipa reprezentativă a universității;		100%
	- participarea la minimum 80% din orele de șah este obligatorie pentru studenții care beneficiază de această recomandare, pe baza unei adeverințe medicale eliberată de unitatea medicală acreditată în acest sens		100%
<b>9.6. Standard minim de performanță</b>			
<b>Pentru promovare</b> , studentul trebuie să fi participat la <b>cel puțin 20 lecții pe an</b> și să susțină probele fizice și tehnice.			

**Data completării:**

**Semnătura titularului de curs**

**Semnătura titularului de  
laborator**

**Data avizării în Consiliul  
Departamentului:**

**Semnătura directorului de departament**