

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	Metodica antrenamentului pe ramura de sport-Seniori P2						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. BACIU ALIN						
2.3 Titularul activităților de seminar /LP	Conf.univ.dr. BACIU ALIN						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6.Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DC

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 1 curs 3.2	2	2 seminar/LP 3.3	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 28 curs 3.5	28	28 seminar/LP 3.6	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					34
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					28
Tutoriat					8
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	• Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sală de sport cu teren regulamentar de tenis, mingi, rachete și alte materiale auxiliare

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C 1. Proiectarea modulară (APS) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară • C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (APS) • C 3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic • C 4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă • C 5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională • CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Organizarea și conducerea lecțiilor de antrenament specifice procesului instructiv-educativ de consolidare a elementelor și procedeele tehnico-tactice specifice seniorilor
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Insusirea metodicii de antrenament specifica etapei de consolidare si perfectionare tehnico-tactica la nivelul seniorilor • Formarea capacitatii de a preda procedeele tehnico-tactice la nivelul cerintelor actuale ale jocului de tenis • Organizarea si conducerea lectiilor practico-metodice specifice consolidarii si perfectionarii procedeele tehnico-tactice • Capacitatea de a executa si demontra procedeele tehnico-tactice invatate si de a utiliza corect terminologia de specialitate • Capacitatea de a aplica metodele si mijloacele corespunzatoare specifice pregatirii seniorilor • Capacitatea de a organiza selectia in vederea formarii echipei reprezentative

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Analiza capacității de performanță specifică jucătorului de tenis	Curs interactiv	2 ore
2. Analiza principiilor tehnico- tactice ale jocului de tenis.	Curs interactiv	2 ore
3. Dirijarea efortului în antrenament	Curs interactiv	2 ore
4.Perfecționarea calităților motrice prin mijloace specifice	Curs interactiv	2 ore
5. Aspecte adaptative ale antrenamentului în tenis	Curs interactiv	2 ore
6. Mijloacele antrenamentului în tenis	Curs interactiv	2 ore
7. Metode specifice de perfecționare tehnico-tactică	Curs interactiv	2 ore
8.Pregătirea și conducerea sportivului în competiție	Curs interactiv	2 ore
9.Conținutul jocului specific tipologiei de jucător	Curs interactiv	2 ore
10. Modalități de evaluare în tenis	Curs interactiv	2 ore
11. Factori psihologici în antrenament și competiție	Curs interactiv	2 ore
12.Orientări actuale în antrenamentul sportiv	Curs interactiv	2 ore
13.Rolul echipei multidisciplinare în antrenament	Curs interactiv	2 ore
14.Organizarea competițiilor în jocul de tenis	Curs interactiv	2 ore
		Total 28 ore
8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1.Perfecționarea procedeele tehnice cu accent pe preparația loviturii,plasament și replasament	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
2.Perfecționarea mecanismului tehnic al procedeele de bază și speciale - pentru declanșarea, menținerea ofensivei cu finalizarea punctului de joc.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
3.Perfecționarea procedeele tehnice de bază și speciale de amplificare și diversificare a factorilor de eficiență (direcție, traiectorie, lungime, efect și viteză).	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
4.Perfecționarea conținutului tactic al procedeele tehnice de bază și speciale (exerciții analitice și globale)	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
5. Perfecționarea fazelor de joc analitic și global cu accent pe declanșarea, menținerea, schimbarea, combinarea și finalizarea punctului.	Explicație, demonstrație, repetare	4ore
6. Perfecționarea fazelor de joc, vizând aspectele pozitive și negative din pregătirea tactică.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
7. Jocul școală și de verificare	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore

Bibliografie:

1. Baci A., Moise D (2008) - Metodologia instruirii in tenisul de camp Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
2. Baci A., (2008) - Antrenamentul in tenisul de tenis Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
3. Baci A. (2008) - Orientare si initiere, Cluj-Napoca,
4. Moise D.G., Antonescu D. (2002) - Teoria tenisului modern, vol. I si II Ed. Printnet, București Moise Gh.,
5. Dobosi S., Moise D. (1995) - Tenis pentru începători, Edit. Garamond, Cluj-Napoca Segărceanu A. (1998) –
6. Tehnică, tactică, metodică - Ed. Quasar, București
7. Moise D. Matei S., (2011) - Metodologia pregătirii fizice în tenisul de performanță, Editura pentru Sport, București
8. Moise D., (2011) - Pregătirea fizică, factorul de modernizare al tenisului de performanță

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 și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar			

Semnătura titularului de curs

Conf.univ.dr. BACIU ALIN



Semnătura titularului de seminar

Conf.univ. BACIU ALIN



Director program master

Conf.univ.dr. BACIU ALIN

