

## 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	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	STAGIU DE PRACTICA ÎN CLUBURI ȘI ASOCIAȚII SPORTIVE – SENIORI P2						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. BACIU MARIUS ALIN						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Conf.univ.dr.BACIU MARIUS ALIN						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	VP	2.7 Regimul disciplinei	DS

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/LP	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/LP	56
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					10
Examinări					4
Alte activități:					10
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>Să parcurgă disciplina Tenis – Teorie si practica</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică tenisului</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>Teren tenis sau sală de sport cu teren regulamentar de tenis, mingi, rachete 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 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</li> <li>• C.4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramura 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>	-

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și aplicarea metodelor de antrenament specifice tenisului la nivel de seniori, în funcție de perioadele de pregătire.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insusirea metodicii de antrenament specifica etapei de perfectionare tehnico-tactica la nivelul seniorilor</li> <li>• Organizarea si conducerea lectiilor practico-metodice corespunzatoare seniorilor</li> <li>• Capacitatea de a executa si demonstra procedeele tehnico-tactice invatate si de a utiliza corect terminologia de specialitate</li> <li>• Capacitatea de a aplica metodele si mijloacele de pregatire pe factorii antrenamentului corespunzatoare specifice pregatirii seniorilor</li> <li>• Formarea competențelor profesionale necesare conducerii unei părți din lecția de antrenament, a întregii lecții și a unui ciclu de antrenamente.</li> <li>• Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor antrenamentului și a structurilor de exerciții specifice seniorilor.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

<b>8.2 Seminar / LP</b>	Metode de predare	Observații
1. Conducere parțială a antrenamentului.	Explicație/demonstrație	26 ore
2. Conducere integrală a antrenamentului	Explicație/demonstrație	30 ore
		<b>Total 56 ore</b>

### 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
5. Moise Gh., Dobosi S., Moise D. (1995) - Tenis pentru începători, Edit. Garamond, Cluj-Napoca
6. Segărceanu A. (1998) – 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

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Federația Română de Tenis, Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee cu program Sportiv)

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Seminar/LP	Conducerea lecției de antrenament în tenis la nivel de performanță	Evaluare practico-metodică	60%
	Demonstrarea procedeeilor tehnico-tactice în acțiuni de joc	Verificare practică	40%

### 10.6 Standard minim de performanță

Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a metodologiilor de instruire specifice tenisului

#### SISTEM CERINȚE PARTEA METODICĂ:

- Întocmirea a 25 planuri de antrenament și conducerea parțială și totală a antrenamentului
- Asistența la 20 antrenamente la seniori și înregistrarea acestora (30 ore)
- Asistența la 20 competiții la seniori și înregistrarea acestora (30 ore)
- Participarea la Campionatul Universitar de Tenis, faza pe Facultate, Universitate și pe țară. Implicarea în organizarea acestor campionate pentru fazele locale. (16 ore)

**NOTĂ: Numărul total al orelor pentru acest stagiul de practică este de 132, după cum urmează:**

- 56 ore Lucrări Practice
- 30 ore de asistență la antrenamente și înregistrarea acestora
- 30 ore asistență la competiții și înregistrarea acestora
- 16 ore implicare în organizarea campionatelor studențești –fazele locale

Semnătura titularului de curs

Conf.univ.dr. BACIU Marius Alin

Semnătura titularului de seminar

Conf.univ. dr. BACIU Marius Alin

Semnătura directorului de master

Conf.univ.dr. BACIU Alin