

## 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	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	SPORT SI PERFORMANTA MOTRICA / Antrenor într-o ramură sportivă

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TENIS – METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - AVANSAȚI						
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	III	2.5 Semestrul	VI	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DSSPM

### 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/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/LP	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</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>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 (Educație fizică și sportivă) 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 (Educație fizică și sportivă)</li> <li>• 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</li> <li>• C 4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</li> <li>• C 5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizarea și conducerea lecțiilor de antrenament specifice procesului instructiv-educativ de consolidare a elementelor și procedeele tehnico-tactice specifice seniorilor</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insusirea metodicii de antrenament specifica etapei de consolidare si perfectionare tehnico-tactica la nivelul seniorilor</li> <li>• Formarea capacitatii de a preda procedeele tehnico-tactice la nivelul cerintelor actuale ale jocului de tenis</li> <li>• Organizarea si conducerea lectiilor practico-metodice specifice perfectionarii procedeele tehnico-tactice</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 corespunzatoare specifice pregatirii seniorilor</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Procedeele tehnice- lovitura de dreapta și rever	Curs interactiv	4ore
Procedeele tehnice- serviciul	Curs interactiv	2 ore
Procedeele tehnice- voleul de dreapta și rever	Curs interactiv	2 ore

Procedeele tehnice- demivoleul, lobul, stopul, smeciul	Curs interactiv	2 ore
Poziția specifică a jucătorului în teren	Curs interactiv	2 ore
Forme de deplasare în teren	Curs interactiv	2 ore
Plasamentul la minge	Curs interactiv	2 ore
Preparația pentru lovirea mingii	Curs interactiv	2 ore
Analiza tacticii jocului	Curs interactiv	6 ore
Replasamentul în zonele strategice	Curs interactiv	2 ore
Obiectivele și conținutul pregătirii la juniori	Curs interactiv	2 ore
		<b>Total 28 ore</b>

#### Bibliografie

Baciu A., Moise D (2008) - Metodologia instruirii in tenisul de camp Ed. Napoca Star, Cluj -Napoca  
Dobosi S., Baciu A.(2000)- Caiet de lucrări practico-metodice, Cluj-Napoca  
Baciu A (2008) - Antrenamentul in tenisul de camp,Ed. Napoca Star, Cluj- Napoca  
Baciu A.(2008) - Orientare spre inalta performanta, Cluj-Napoca

<b>8.2 Seminar / LP</b>	Metode de predare	Observații
Tactica jocului de simplu, faza de joc fix si alternativ cu finalizarea punctului in lung de linie	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Tactica jocului de simplu, faza de joc fix si alternativ, alternarea directiei mingii in diagonala, lung de linie si invers	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Tactica jocului de simplu, faza de joc de trecere din ofensiva in defensiva si invers	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Faza de joc alternativ cu finalizarea punctului din triunghi si optar	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Tactica jocului de simplu, fazele tacticii. Serviciul FEF directie, viteza, efect	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Metode specifice de exersare pentru pregatirea tehnico tactica in tenis	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Joc bilateral cu utilizarea FEF	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
		<b>Total 28 ore</b>

#### Bibliografie

Baciu A., Moise D (2008) - Metodologia instruirii in tenisul de camp Ed. Napoca Star, Cluj Napoca  
Baciu A., (2008) - Antrenamentul in tenisul de tenis Ed. Napoca Star, Cluj Napoca  
Baciu A.(2008) - Orientare si initiere, Cluj-Napoca,  
Moise D.G., Antonescu D.(2002) - Teoria tenisului modern, vol. I si II Ed. Printnet, București  
Moise Gh., Dobosi S., Moise D.(1995) - Tenis pentru începători, Edit. Garamond, Cluj-Napoca  
Segărceanu A.(1998) - Tehnică, tactică, metodică - Ed. Quasar, București

**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 cunostine teoretice corespunzatoare 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

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. BACIU ALIN