

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 P1						
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	I	2.6.Tipul de evaluare	E	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: 1 curs 3.2	2	2 seminar/LP 3.3	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 14 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 practicantilor 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 specifică etapei de consolidare și perfecționare tehnico-tactică la nivelul seniorilor • Formarea capacității de a preda procedeele tehnico-tactice la nivelul cerințelor actuale ale jocului de tenis • Organizarea și conducerea lecțiilor practico-metodice specifice consolidării și perfecționării procedeele tehnico-tactice • Capacitatea de a executa și demonstra procedeele tehnico-tactice învățate și de a utiliza corect terminologia de specialitate • Capacitatea de a aplica metodele și mijloacele corespunzătoare specifice pregătirii seniorilor • Capacitatea de a organiza selecția în vederea formării grupelor valorice

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1.Obiectivele și conținutul pregătirii la nivelul seniorilor	Curs interactiv	4 ore
2.Metodologia antrenamentului în tenis	Curs interactiv	2 ore
3. Comunicarea neverbală în jocul de tenis	Curs interactiv	2 ore
3.Pregătirea tehnică	Curs interactiv	2 ore
4. Pregătirea tactică	Curs interactiv	2 ore
5. Pregătirea fizică	Curs interactiv	2 ore
6. Pregătirea psihologică	Curs interactiv	2 ore
7.Forma sportivă	Curs interactiv	2 ore
8.Individualizarea în tenis	Curs interactiv	2 ore
9.Modelarea în tenis	Curs interactiv	2 ore
10.Refacerea în tenis	Curs interactiv	2 ore
11.Eșalonarea în tenis	Curs interactiv	4 ore
		Total 28 ore
8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1.Perfecționarea mecanismelor de preparare a procedeelor tehnice: poziția-startul-alergarea lansată-oprirea-plasamentul la minge	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
2.Perfecționarea loviturilor din lateral -declanșarea, menținerea, schimbarea și combinarea factorilor de eficiență în raport de faza de joc și formele de adversitate ofensive	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
3.Perfecționarea mecanismului tehnic al loviturilor din lateral pentru eficiență crescută a acestora pe diferite suprafețe de joc (rapide, lente, medii, etc.).	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
4.Perfecționarea procedeelor tehnice de lovire a mingii de sus cu utilizarea FEF	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
5.Perfecționarea procedeelor tehnice de lovire a mingii din zona 2	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
6.Perfecționarea tehnicii jocului de simplu prin aplicarea cu valorificarea la parametri crescuți a principiilor tehnice cunoscute.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
		Total 28 ore
Bibliografie:		
1.Baciu A., Moise D (2008) - Metodologia instruirii in tenisul de camp Ed. Napoca Star, Cluj Napoca		
2.Baciu A., (2008) - Antrenamentul in tenisul de tenis Ed. Napoca Star, Cluj Napoca		
3.Baciu A.(2008) - Orientare si initiere, Cluj-Napoca,		
4.Moise D.G., Antonescu D.(2002) - Teoria tenisului modern, vol. I si II Ed. Printnet, BucureștiMoise Gh.,		
5.Dobosi S., Moise D.(1995) - Tenis pentru începători, Edit. Garamond, Cluj-NapocaSegărceanu 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