

## 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's Degree
1.6 Programul de studiu / Calificarea	ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚA SPORTIVĂ

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramura de sport-Seniori P2 - Tenis						
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	DA

### 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					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					12
Examinări					7
Alte activități:					5
3.7 Total ore studiu individual	94				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite	6				

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

4.1 de curriculum	Comportament academic și respectarea termenelor de predare a diverselor proiecte solicitate de cadrul didactic
4.2 de competențe	Îndeplinirea cerințelor solicitate de cadrul didactic

### 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 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 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 perfectionare 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 consolidarii si 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> <li>• Capacitatea de a organiza selectia in vederea formarii echipei reprezentative</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Analiza capacității de performanță specifică jucătorului de tenis	Curs interactiv	4 ore
2. Analiza principiilor tehnico- tactice ale jocului de tenis.	Curs interactiv	4 ore
3. Dirijarea efortului în antrenament. Aspecte adaptative ale antrenamentului în tenis	Curs interactiv	4 ore
4.Pregătirea și conducerea sportivului în competiție	Curs interactiv	4 ore
5.Conținutul jocului specific tipologiei de jucător	Curs interactiv	4 ore
6. Factori psihologici în antrenament și competiție	Curs interactiv	2 ore
7.Orientări actuale în antrenamentul sportiv	Curs interactiv	2 ore
8.Rolul echipei multidisciplinare în antrenament	Curs interactiv	2 ore
9.Organizarea competițiilor în jocul de tenis	Curs interactiv	2 ore
<p><b>Bibliografie:</b>  Baciu, A.- Suport de curs – Tenis – Metodica antrenamentului pe ramura de sport - Seniori  Baciu, A., (2008) - Antrenamentul in tenisul de tenis Ed. Napoca Star, Cluj Napoca  Baciu A.(2008) - Orientare si initiere, Cluj-Napoca,  Baciu A., Moise D (2008) - Metodologia instruirii in tenisul de camp Ed. Napoca Star, 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  Moise D. Matei S.,(2011) - Metodologia pregătirii fizice în tenisul de performanță, Editura pentru Sport, București  Moise D.,(2011)- Pregătirea fizică, factorul de modernizare al tenisului de performanță</p>		
		<b>Total 28 ore</b>
8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1.Perfecționarea procedeele tehnice cu accent pe prepararea 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	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore

viteză).		
4.Perfecționarea conținutului tactic al procedeelelor tehnice de bază și speciale	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
		<b>Total 28 ore</b>

#### **Bibliografie:**

Baciu, A.- Suport de curs – Tenis – Metodica antrenamentului pe ramura de sport - Seniori  
 Baciu, A., (2008) - Antrenamentul in tenisul de tenis Ed. Napoca Star, Cluj Napoca  
 Baciu A.(2008) - Orientare si initiere, Cluj-Napoca,  
 Baciu A., Moise D (2008) - Metodologia instruirii in tenisul de camp Ed. Napoca Star, 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  
 Moise D. Matei S.,(2011) - Metodologia pregătirii fizice în tenisul de performanță, Editura pentru Sport, București  
 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%
10.5 Seminar/LP	Execuția corectă a procedeelelor tehnice pentru proba practică si conducerea lecțiilor de antrenament	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			

Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții conform cerintelor disciplinei

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