

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 / YLR 2011						
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	DS

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					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat					5
Examinări					6
Alte activități:					8
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	<ul style="list-style-type: none"> Comportament academic si respectarea termenelor de predare a diverselor proiecte solicitate de cadrul didactic
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Îndeplinirea cerintelor solicitate de cadrul didactic

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> 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 (Educație fizică și sportivă) 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 (Educație fizică și sportivă) • 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 perfectionarii procedeele tehnico-tactice • Capacitatea de a executa si demonstra procedeele tehnico-tactice invatate si de a utiliza corect terminologia de specialitate • Capacitatea de a aplica metodele si mijloacele corespunzatoare specifice pregatirii seniorilor

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Metodologia și tehnologia antrenamentului în tenis la nivelul juniorilor	Curs interactiv	4ore
Scopul și obiectivele antrenamentului în tenis la nivelul juniorilor	Curs interactiv	4 ore

Principii metodice ale antrenamentului	Curs interactiv	4 ore
Comunicarea neverbală antrenor-sportiv în lecția de antrenament la nivelul juniorilor	Curs interactiv	2 ore
Metodologia eșalonării în tenis: microciclul de bază, microciclul special cu concurs, microciclul special fără concurs, microciclul de compensare.	Curs interactiv	6 ore
Pregătirea pe factorii antrenamentului. Obiectivele și conținutul pregătirii pe factorii antrenamentului la nivelul juniorilor.	Curs interactiv	4 ore
Obiectivele și conținutul pregătirii pe factorii antrenamentului la nivelul juniorilor.	Curs interactiv	4 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

Baciu, A. – Suport de curs – Tenis-Metodica antrenamentului pe ramura de sport - avansati
 Baciu A (2008) -Antrenamentul in tenisul de camp,Ed. Napoca Star, Cluj- Napoca
 Baciu A.(2008) - Orientare si initiere, Cluj-Napoca,
 Baciu A.(2008) - Orientare spre inalta performanta, Cluj-Napoca
 Baciu A., Moise D (2008) - Metodologia instruirii in tenisul de camp Ed. Napoca Star, Cluj -Napoca
 MoiseGh.,Dobosi S.,MoiseD-(1995)TenispentruîncepătoriiEdit.Garamond,Cluj-Napoca
 Dobosi S., Baciu A.(2000)- Caiet de lucrări practico-metodice, Cluj-Napoca
 Dobosi S., Moise D.(1995) - Tenis pentru începători, Edit. Garamond, Cluj-Napoca
 Segărceanu A.(1998) - Tehnică, tactică, metodică - Ed. Quasar, București
 Moise D.G., Antonescu D.(2002) - Teoria tenisului modern, vol. I si II Ed. Printnet, București
 Moise Gh.

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
Tactica jocului de simplu, faza de joc fix și alternativ cu alternarea direcției mingii în diagonal, lung de linie și invers.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Tactica jocului simplu, faza de joc fix și alternativ cu finalizarea punctului în lung de linie.	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
Joc de dublu, fazele tacticii. Exersarea factorilor de eficiență pe fazele disputarii punctului în joc	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Metode specifice de exersare (unilaterală și bilaterală) pentru pregătirea tehnico-tactică	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Joc bilateral cu utilizarea FEF	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

Baciu, A. – Suport de curs – Tenis-Metodica antrenamentului pe ramura de sport - avansati
 Baciu A (2008) -Antrenamentul in tenisul de camp,Ed. Napoca Star, Cluj- Napoca
 Baciu A.(2008) - Orientare si initiere, Cluj-Napoca,

Baciu A.(2008) - Orientare spre inalta performanta, Cluj-Napoca
 Baciu A., Moise D (2008) - Metodologia instruirii in tenisul de camp Ed. Napoca Star, Cluj -Napoca
 MoiseGh.,Dobosi S.,MoiseD-(1995)TenispentruîncepătoriEdit.Garamond,Cluj-Napoca
 Dobosi S., Baciu A.(2000)- Caiet de lucrări practico-metodice, Cluj-Napoca
 Dobosi S., Moise D.(1995) - Tenis pentru începători, Edit. Garamond, Cluj-Napoca
 Segărceanu A.(1998) - Tehnică, tactică, metodică - Ed. Quasar, București
 Moise D.G., Antonescu D.(2002) - Teoria tenisului modern, vol. I si II Ed. Printnet, București
 Moise Gh.

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 juniorilor	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar/LP	Execuția corectă a procedeeleor 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

Semnătura titularului de seminar

Conf.univ.dr. BACIU ALIN

Conf.univ. BACIU ALIN

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. BACIU ALIN

