

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	STIINTA SPORTULUI SI EDUCATIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	Master's Degree
1.6 Programul de studiu / Calificarea	ANTRENAMENT SI PERFORMANTA SPORTIVA

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramura de sport-Seniori P1 COD/ YMR 1025						
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	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 curs3.5	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 si respectarea termenelor de predare a diverselor proiecte solicitate de cadrul didactic
4.2 de competențe	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 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 • 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

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 consolidarii si 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 • Capacitatea de a organiza selectia in vederea formarii grupelor valorice

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Obiectivele și conținutul pregătirii la nivelul seniorilor	Curs interactiv	4 ore
2. Programarea în antrenament la nivelul seniorilor	Curs interactiv	4 ore
3. Metodologia antrenamentului la nivelul seniorilor	Curs interactiv	4 ore
4. Pregătirea pe factorii antrenamentului	Curs interactiv	6 ore
5. Individualizarea și forma sportivă	Curs interactiv	4 ore
6. Planificarea pregătirii la nivelul seniorilor		
7. Modelarea și refacerea în tenis	Curs interactiv	4 ore

8. Atribuțiile antrenorului în antrenament și competiție.		2 ore
		Total 28 ore
<p>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.(2008) - Orientare spre înalta performanță, 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</p> <p>Moise D. Matei S.,(2011) - Metodologia pregătirii fizice în tenisul de performanță, Editura pentru Sport, București</p> <p>Moise D.,(2011)- Pregătirea fizică, factorul de modernizare al tenisului de performanță</p>		
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	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 tehnicii	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
		Total 28 ore

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.(2008) - Orientare spre înalta performanță, 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 procedeele 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

Director program master

Conf.univ.dr. BACIU ALIN