

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
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 PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ Profesor de educație fizică/ Antrenor

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICA ÎN CLUBURI ȘI ASOCIAȚII SPORTIVE – SENIORI P1- TENIS COD YMR1025						
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	1	2.6. Tipul de evaluare	VP	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	-	3.3 seminar/LP	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/LP	56
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					40
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități:					
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"> Să parcurgă disciplina Tenis de câmp – Teorie și practică
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică tenisului de câmp

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 video proiecție
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.4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramura de sport • C.5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • CT1 Organizarea de activități sportive pe diferite categorii de vârstă 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 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 • Formarea competențelor profesionale necesare conducerii unei părți din lecția de antrenament, a întregii lecții și a unui ciclu de antrenamente. • Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor antrenamentului și a structurilor de exerciții specifice seniorilor.

8. Conținuturi

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Conducere parțială a antrenamentului.	Explicație/demonstrație	26 ore
2. Conducere integrală a antrenamentului	Explicație/demonstrație	30 ore
		Total 56 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

1. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Federația Română de Tenis , Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee cu program Sportiv)

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Seminar/LP	Conducerea lecției de antrenament în tenis la nivel de avansați	Evaluare practico-metodică	60%
	Demonstrarea procedeelelor tehnico-tactice în acțiuni de joc	Verificare practică	40%

10.6 Standard minim de performanță

Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a metodologiilor de instruire specifice tenisului de câmp.

SISTEM CERINȚE PARTEA METODICĂ:

- Întocmirea a 25 planuri de antrenament și conducerea parțială și totală a antrenamentului
- Asistența la 20 antrenamente la seniori și înregistrarea acestora (30 ore)
- Asistența la 20 competiții la seniori și înregistrarea acestora (30 ore)
- Participarea la Campionatul Universitar de Tenis, faza pe Facultate, Universitate și pe țară. Implicarea în organizarea acestor campionate pentru fazele locale. (16 ore)

NOTĂ: Numărul total al orelor pentru acest stagiul de practică este de 132, după cum urmează:

- 56 ore Lucrări Practice
- 30 ore de asistență la antrenamente și înregistrarea acestora
- 30 ore asistență la competiții și înregistrarea acestora
- 16 ore implicare în organizarea campionatelor studențești –fazele locale

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