

FIȘA DISCIPLINEI**TENIS -TEORIE ȘI PRACTICĂ**

Anul universitar 2025-2026

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 studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ/ Profesor in invatamantul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENTA

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	TENIS -TEORIE ȘI PRACTICĂ					Codul disciplinei	YLROO26
2.2. Titularul activităților de curs	Lector. Dr. Rus Romulus Virgil						
2.3. Titularul activităților de seminar	Lector. Dr. Rus Romulus Virgil						
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	OB

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/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat (consiliere profesională)					5
Examinări					4
Alte activități					5
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				69	
3.8. Total ore pe semestru				125	
3.9. Numărul de credite				5	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	-
4.2. de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Prezentarea la curs la ora stabilită în orar, comportament academic. Atât interacțiunea interpersonală, cât și utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente cursului, în măsura în care li se solicită acest lucru.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Echipament adecvat, disponibilitate fizică corespunzătoare sarcinilor din LP. Participarea activă la lucrările practice, nu va fi acceptată

	întârzierea studenților la orele practice. Studenții pot recupera maxim 2 absențe/semestru. Sală de tenis, mingi, rachete, fileuri Prezența în procent de 75% din totalul lucrărilor practice
--	--

6.1. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale/esențiale	•Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară; •Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; •Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive; •Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; •Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport; •Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului;
Competențe transversale	•Organizarea de activități sportive și de educație fizică pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională; •Cooperarea - în condiții de eficiență și eficacitate - în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului; •Operarea cu programe informatice;

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul cunoaște: - regulamentul jocului de tenis - elementele și procedeele tehnico-tactice specifice jocului - momentele componente ale procedeele tehnice - succesiunea metodică pentru învățarea mecanismului de lovire a procedeele tehnice de bază - principiile tehnico-tactice ale jocului
Aptitudini	Studentul este capabil să: - arbitreze proba de simplu și dublu - explice și să demonstreze execuția procedeele tehnice de bază - aplice în joc procedeele tehnico-tactice de bază specifice jocului bilateral - aplice demersul metodic pentru învățarea procedeele tehnice de bază
Responsabilități și autonomie	Studentul manifestă responsabilitate și angajament în îndeplinirea obiectivelor de pregătire Monitorizează progresele în pregătire și comportamentul elevilor Utilizează principiile etice și deontologice în activitatea profesională Vor promova etica sportivă și respectarea principiilor de fair-play Organizează competiții sportive școlare

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Acumularea cunoștințelor teoretice și practice privind învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocului de tenis și a regulamentului de joc.
---------------------------------------	--

7.2 Obiectivele specifice	- Formarea capacității de a executa procedeele tehnice învățate și de a utiliza corect terminologia de specialitate. - Formarea apacității de a utiliza corect procedeele tehnico-tactice în funcție de cerințele jocului de tenis - Deprinderea de competente necesare conducerii unor parti din lecție. -Formarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber.
----------------------------------	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Conținutul și caracteristicile de bază ale jocului de tenis	Curs interactiv	2 ore
Elemente de terminologie, stadiul actual și tendințele manifestate în evoluția tenisului	Curs interactiv	4 ore
Tehnica jocului de tenis, rolul, conținutul și principiile de bază ale tehnicii jocului de tenis.	Curs interactiv	4 ore
Analiza procedeele tehnice Definirea și conținutul factorilor de eficiență la lovirea mingii.	Curs interactiv	6 ore
Tactica jocului de tenis. Fazele și principiile tacticii jocului	Curs interactiv	4 ore
Metodologia instruirii în tenisul de câmp	Curs interactiv	4 ore
Lecția de antrenament	Curs interactiv	4 ore
	TOTAL	28 ORE

Bibliografie

Baciu, A. – Suport de curs – Teorie și practica
 Baciu A (2008) -Antrenamentul în tenisul de câmp, Ed. Napoca Star, Cluj- Napoca
 Baciu A., Moise D (2008) - Metodologia instruirii în tenisul de câmp Ed. Napoca Star, Cluj -Napoca
 Dobosi S., Moise D.(1995) - Tenis pentru începători, Edit. Garamond, Cluj-Napoca.(1998)

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
Lovitura de dreapta și rever de pe loc, noțiuni de bază	Metode generale și specifice de exersare	2 ore
Aspecte practice privind efectele și săritura mingii în funcție de factorii de eficiență	Metode generale și specifice de exersare	2 ore
Aspecte practice privind procedeele de bază ale deplasării în teren	Metode generale și specifice de exersare	2 ore
Lovitura de dreapta și rever din deplasare	Metode generale și specifice de exersare	4 ore
Serviciul cu efect liftat	Metode generale și specifice de exersare	2 ore
Consolidarea procedeele tehnice de bază în condiții izolate de joc	Metode generale și specifice de exersare	4 ore
Consolidarea procedeele tehnice de bază în acțiuni de joc	Metode generale și specifice de exersare	4 ore
Voleul de dreapta și rever, demivoleul	Metode generale și specifice de exersare	2 ore
Smeciul și lovitura scurtă (stopul)	Metode generale și specifice de exersare	2 ore
Joc de simplu și dublu, fazele disputării punctului în joc	Metode generale și specifice de exersare	4 ore
	TOTAL	28 ORE

Bibliografie

Baciu A., Moise D (2008) - Metodologia instruirii în tenisul de câmp Ed. Napoca Star, Cluj -Napoca
 Baciu, A. Tenis Liada – curs practic on-line - Cluj Napoca 2013 [Tenis-de-camp-teorie-si-practica.pdf](#)

Moise Gh., Dobosi S., Moise D. - (1995) Tenis pentru începători Edit. Garamond, Cluj-Napoca
Dobosi S., Baci A. (2000) - Caiet de lucrări practico-metodice, Cluj-Napoca

9. 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 (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	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice tenisului	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar/laborator	Execuția corectă a procedeelor tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Obținerea minim a notei 5 la evaluarea practică și 75% prezență la LP, pentru a putea participa la evaluarea teoretică. Pentru absolvirea acestei discipline este necesară obținerea unei note finale de minim 5 (cinci);			

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)

 Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
							

Data completării:
10.03.2025

Semnătura titularului de curs
Lector. Dr. Rus Romulus Virgil

Semnătura titularului de seminar
Lector. Dr. Rus Romulus Virgil

Data avizării în departament:
15.03.2025

Semnătura directorului de departament
Lector dr. Nuț Ramona Ancuța

