

FIȘA DISCIPLINEI

TENIS – METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – SENIORI P1

Anul universitar 2026-2027

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	MASTER
1.6. Programul de studii / Calificarea	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE/absolvent master
1.7. Forma de învățământ	ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENTA

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	TENIS - METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURA DE SPORT-SENIORI P1	Codul disciplinei	YMR 1042		
2.2. Titularul activităților de curs	CONF.DR. BACIU MARIUS ALIN				
2.3. Titularul activităților de seminar	CONF.DR. BACIU MARIUS ALIN				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	Examen
2.7. Regimul disciplinei	Obligatoriu	2.8. Tipul disciplinei	Disciplină de specializare (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/ 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)					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat (consiliere profesională)					10
Examinări					4
Alte activități					4
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				98	
3.8. Total ore pe semestru				150	
3.9. Numărul de credite				6	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	- Parcurgerea disciplinei Tenis- Teorie si practică
4.2. de competențe	- Demonstrarea unui nivel tehnico-tactic corespunzător

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 dobândite în urma absolvirii programului de studii (se preiau din planul de învățământ)¹

Competențe profesionale	
Codul competenței	Competență
CP1	Cunoașterea și înțelegerea conceptelor, a teoriilor și a metodelor de bază ale domeniului Știința Sportului și Educației Fizice, precum și utilizarea adecvată a acestora în comunicarea profesională.
CP2	Capacitatea de a proiecta, de a planifica și de a implementa programe de antrenament adaptate nivelului de pregătire, particularităților individuale și obiectivelor de performanță ale sportivilor.
CP3	Capacitatea de a utiliza metode, mijloace și tehnologii moderne pentru evaluarea, monitorizarea și optimizarea performanței sportive în diferite ramuri de sport
CP5	Capacitatea de a gestiona activitatea de pregătire, cea competițională și de recuperare sportivă, respectând principiile eticii, ale siguranței și ale legislației în vigoare.
Competențe transversale	
CT2	Proiectarea și conducerea lecțiilor de antrenament sportiv pentru grupele de juniori și de seniori, la cluburi sportive școlare și la asociații sportive, în condițiile în care absolventul are studii de specialitate la nivel licență.

6.2. Rezultatele învățării specifice programului de studii (se preiau din planul de învățământ)

Rezultatele învățării vizate prin disciplină		
Codul competenței	Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	Abilități academice specifice (Specific academic skills)
CP1	Studentul/absolventul-explică și analizează critic conceptele, teoriile și modelele avansate de antrenament sportiv și de performanță; -integrează perspectivele interdisciplinare (biomecanică, fiziologie, psihologie, pedagogie sportivă) în înțelegerea performanței.	Studentul/absolventul -utilizează terminologia științifică de specialitate în contexte academice și profesionale; -interpretează date și concepte teoretice pentru fundamentarea deciziilor metodice în materie de antrenament.
CP2	Studentul/absolventul-cunoaște principiile avansate ale periodizării, ale planificării și ale individualizării antrenamentului;-explică relația dintre obiectivele de performanță, nivelul sportivului și structura programului de pregătire.	Studentul/absolventul-proiectează și implementează programe de antrenament adaptate diferitelor niveluri de performanță; - evaluează eficiența programelor de pregătire și propune ajustări metodice.
CP3	Studentul/absolventul-descrie metodele și tehnologiile moderne de evaluare, de monitorizare și de analiză a performanței sportive;-explică indicatorii biomecanici, fiziologici și motrici ai performanței.	Studentul/absolventul-gestionează autonom procesele de evaluare și de monitorizare; - respectă standardele etice și profesionale în utilizarea tehnologiilor de măsurare.
CP5	Studentul/absolventul-cunoaște principiile managementului activității sportive și ale recuperării post-efort; -expune cadrul legislativ, etic și de siguranță aplicabil sportului de performanță	Studentul/absolventul-respectă normele de etică, de siguranță și legislația sportivă; -gestionează autonom situațiile complexe din activitatea sportivă.
CT2	Studentul/absolventul cunoaște principiile pedagogice și metodice ale conducerii antrenamentului sportiv.	Studentul/absolventul-proiectează și conduce lecții de antrenament pentru juniori și pentru seniori; -adaptează conținuturile la nivelul și la specificul grupului.

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
<p>Masterandul cunoaște:</p> <ul style="list-style-type: none"> - descrierea procedeele tehnico-tactice specifice jocului seniorilor - structura și biomecanica mișcării specifică procedeele tehnice la nivelul seniorilor - succesiunea metodică pentru consolidarea și perfecționarea mecanismului de lovire a procedeele tehnice de bază și speciale - principiile tehnico-tactice ale jocului cu aplicabilitate la nivelul seniorilor
Abilități academice specifice (Specific academic skills)

Masterandul este capabil să:

- organizeze și efectueze procesul de selecție și reorganizare a grupelor valorice
- organizeze și arbitreze competiții sportive
- explice, să demonstreze execuția procedeele tehnice de bază și speciale
- să analizeze factorii de eficiență în concordanță cu fazele jocului
- aplice în joc factorii de eficiență corespunzători fazelor jocului la proba de simplu și dublu
- aplice demersul metodic pentru consolidarea și perfecționarea procedeele tehnice de bază și speciale
- să ofere indicațiile metodice aferente pentru creșterea randamentului sportiv

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare - învățare	Observații
Obiectivele și caracteristicile pregătirii la nivelul seniorilor	Curs interactiv	Participare activa, lucrul în echipă
Forma sportiva	Curs interactiv	Participare activa, lucrul în echipă
Modelarea in tenis	Curs interactiv	Participare activa, lucrul în echipă
Stabilirea obiectivelor de performanță si de pregatire	Curs interactiv	Participare activa, lucrul în echipă
Programarea efortului	Curs interactiv	Participare activa, lucrul în echipă
Antrenamentul in circuit	Curs interactiv	Participare activa, lucrul în echipă
Pregatirea mentala	Curs interactiv	Participare activa, lucrul în echipă
Refacerea în tenis	Curs interactiv	Participare activa, lucrul în echipă
Programarea antrenamentului	Curs interactiv	Participare activa, lucrul în echipă
Bibliografie		
<p>Baciu,A.(2010) Suport de curs – Teorie si practica 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.</p>		
8.2 Seminar/ LP	Metode de predare - învățare	Observații
Perfecționarea mecanismelor de preparare a procedeele tehnice: poziția-startul-alergarea lansată-oprirea-plasamentul la minge	Metode generale și specifice de exersare	Participare activă cu îndeplinirea obiectivelor lecției
Perfecționarea loviturilor din lateral - declanșarea, menținerea, schimbarea și combinarea factorilor de eficiență în raport de faza de joc și formele de adversitate	Metode generale și specifice de exersare	Participare activă cu îndeplinirea obiectivelor lecției
Perfecționarea mecanismului tehnic al loviturilor din lateral pentru eficiență crescută a acestora pe diferite suprafețe de joc (rapide, lente, medii, etc.).	Metode generale și specifice de exersare	Participare activă cu îndeplinirea obiectivelor lecției
Perfecționarea procedeele tehnice de lovire a mingii de sus cu utilizarea FEF	Metode generale și specifice de exersare	Participare activă cu îndeplinirea obiectivelor lecției
Perfecționarea procedeele tehnice de lovire a mingii din zona 2	Metode generale și specifice de exersare	Participare activă cu îndeplinirea obiectivelor lecției

Data completării:

20.04.2026

Semnătura titularului de curs

Conf. Dr. Baciú Marius Alin

Semnătura titularului de seminar

Conf. Dr. Baciú Marius Alin

Data avizării în departament:

30.04.2026

Semnătura directorului de departament

Conf. Dr. Baciú Marius Alin