

FIȘA DISCIPLINEI

STAGIU DE PRACTICĂ ÎN CLUBURI ȘI ASOCIAȚII SPORTIVE TENIS 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	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN CLUBURI ȘI ASOCIAȚII SPORTIVE TENIS SENIORI P1			Codul disciplinei	YMR 1043
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	Evaluare pe parcurs
2.7. Regimul disciplinei	Obligativu	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	6	din care: 3.2. curs		3.3. seminar/ laborator/ proiect	6
3.4. Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5. curs		3.6 seminar/laborator	84
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					10
Tutoriat (consiliere profesională)					10
Examinări					5
Alte activități					5
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				70	
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	- Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică tenisului de câmp

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Asistență la antrenament și conducere partiala a lectiilor de antrenament

6.1. Competențele dobândite în urma absolvirii programului de studii (se preiau din planul de învățământ)

Competențe profesionale	
Codul competenței	
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 (derivate de fiecare titular de disciplină din grila competențelor și a rezultatelor învățării la nivel de program de studii)

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)
<p>Masterandul este capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 Seminar/ LP	Metode de predare - învățare	Observații
Asistență la antrenament	Fișe înregistrare	Lucrul în echipă
Conducere parțială a antrenamentului.	Metode generale și specifice de predare	Participare activa, lucrul în echipă
Bibliografie		
<p>Baciu, A. – Suport de curs – Tenis-Metodica antrenamentului pe ramura de sport - începatori Baciu A., Moise D (2008) - Metodologia instruirii in tenisul de camp Ed. Napoca Star, Cluj -Napoca Baciu, A. Tenis Liada – curs practic on-line - Cluj Napoca 2013 Tenis-de-camp-teorie-si-practica.pdf 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 Dobosi S., Baciu A.(2000)- Caiet de lucrări practico-metodice, Cluj-Napoca Moise D.G., Antonescu D.(2002) - Teoria tenisului modern, vol. I si II Ed. Printnet, București Moise Gh.</p>		

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs			
9.5 Seminar/laborator	Conducerea lecției de antrenament în tenis la nivel de performanță	Evaluare practico-metodică	50%
	Prezentarea succesiunilor metodice pentru consolidarea și perfecționarea tehnico-tactică	Evaluare practico-metodică	50%
9.6 Standard minim de promovare			
<p>Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a metodologiilor de instruire specifice tenisului de câmp.</p> <p>SISTEM CERINȚE PARTEA METODICĂ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asistența la antrenamente la seniori și înregistrarea acestora (30 ore) • Asistența la competiții la seniori și înregistrarea acestora (30 ore) • Implicarea în organizarea de campionate studențești pentru fazele locale. (20 ore) <p>NOTĂ: Numărul total al orelor pentru acest stagiul de practică este de 164 ore, după cum urmează:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 84 ore Lucrări Practice • 30 ore de asistență la antrenamente și înregistrarea acestora • 30 ore asistență la competiții și înregistrarea acestora • 20 ore implicare în organizarea campionatelor studențești –fazele locale 			

10. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development

		Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă						
1 FĂRA SĂRĂCIE 	2 FOAMETE „ZERO” 	3 SĂNĂTATE ȘI BUNĂSTARE 	4 EDUCAȚIE DE CALITATE 	5 EGALITATE DE GEN 	6 APĂ CURATĂ ȘI SĂNĂTATE 	7 ENERGIE CURATĂ ȘI LA PREȚURI ACCESIBILE 	8 MUNCĂ DECENTĂ ȘI CREȘTERE ECONOMICĂ 	9 INDUSTRIE, INOVAȚIE ȘI INFRASTRUCTURĂ 
		X	X					
10 INEGALITĂȚI REDUSE 	11 ORAȘE ȘI COMUNITĂȚI DURABILE 	12 CONSUM ȘI PRODUCȚIE RESPONSABILĂ 	13 ACȚIUNE CLIMATICĂ 	14 VIAȚĂ ACVATICĂ 	15 VIAȚĂ TERESTRĂ 	16 PACE, JUSTIȚIE ȘI INSTITUȚII EFICIENTE 	17 PARTENERIATE PENTRU REALIZAREA OBIECTIVELOR 	Nu se aplică nici o etichetă
								

Semnătura titularului de curs

Conf. Dr. Baciú Marius Alin

Semnătura titularului de seminar

Conf. Dr. Baciú Marius Alin

Data completării:

20.04.2026

Data avizării în departament:

30.04.2026

Semnătura directorului de departament

Conf. Dr. Baciú Marius Alin