

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – TENIS**  
*anul universitar 2023 – 2024*

**1. Date despre program**

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București / Centrul Universitar Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	Performanță în Sport / Profesor / Antrenor

**2. Date despre disciplină**

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – tenis					
2.2	Titularul activităților de curs					Lect.univ.dr. Florin Ghimisliu					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Lect.univ.dr. Florin Ghimisliu					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	IV	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	Opțională

**3. Timpul total estimat**

3.1	Număr de ore pe săptămână	<b>4</b>	3.2	din care curs	<b>2</b>	3.3	S / L / P	<b>2</b>
3.4	Total ore din planul de învăț.	<b>56</b>	3.5	din care curs	<b>28</b>	3.6	S / L / P	<b>28</b>
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								<b>94 ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								<b>30</b>
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								<b>30</b>
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								<b>30</b>
Tutorat								<b>2</b>
Examinări								<b>2</b>
Alte activități .....								
3.7	Total ore studiu individual	<b>94</b>						
3.8	Total ore pe semestru	<b>150</b>						
3.9	Număr de credite	<b>6</b>						

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

4.1	De curriculum	
4.2	De competențe	Capacitatea de documentare, sistematizare, selecționare, capacitate de concepție-editare scrisă în stil științific.

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

5.1	De desfășurare a cursului	Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia.
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sala de sport cu teren regulamentar de tenis / mingi diferite, rachete, fileu, jaloane și alte materiale auxiliare.

**6. Competențe specifice vizate**

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (1 PC) C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) (1 PC) C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport (1 PC) C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport (1 PC) C5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport (1 PC) C6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului (1 PC)
Competențe transversale	

## 7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Studentul să fie capabil ca la finalul cursului și al activităților practice să își contureze o viziune dinamică, integrativă asupra cunoștințelor de bază privind metodologia domeniului și ale ariei de specializare, să identifice și să utilizeze adecvat conceptele, teoriile și modelele privind planificarea în tenis, modelul jucătorului de performanță.
7.2 Obiectivele specifice	<p><b>a.) Obiective cognitive</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 1. Operarea cu conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv în general și ale tenisului în special și utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici tenisului.</li> <li>□ 2. Cunoașterea și operarea cu principalele documente de planificare.</li> <li>□ 3. Cunoașterea planificării pe termen lung și identificarea talentelor.</li> <li>□ 4. Cunoașterea modelului jucătorului de performanță.</li> <li>□ 5. Cunoașterea sarcinilor, atribuțiilor și statutului antrenorului de tenis.</li> </ul> <p><b>b.) Obiective procedurale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 1. Identificarea unor situații concrete de aplicare a noțiunilor specifice disciplinei.</li> <li>□ 2. Utilizarea unor metode de evaluare și autoevaluare a propriei capacități de predare a elementelor tehnice specifice tenisului.</li> </ul> <p><b>c.) Obiective atitudinale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 1. Respectarea normelor de deontologie profesională (a codului deontologic al profesorului), fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în domeniul știința sportului și educației fizice.</li> <li>□ 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.</li> <li>□ 3. Transmiterea și cultivarea motivației pentru practicarea tenisului, respectul față de valori și etica domeniului.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
<b>CURS</b>			Laptop Videoproiector
<b>Master PS / Anul II / Semestrul al II-lea</b>			
1. Planul individual de antrenament	4		
2. Planificarea pe termen lung și identificarea talentelor	4		
3. Abordarea tacticii de joc în funcție de adversar.Cunoașterea adversarului din punct de vedere fizic, tehnic și tactic, psihologic.	2		
4. Vizionarea cât mai multor meciuri și efectuare unor analize pe ghemuri și seturi.	2		
5. Realizarea de către studenți a unui portofoliu, care să cuprindă un microciclu de antrenament la copii și unul la juniori.	2		
6. Clasificarea competițiilor în funcție de vârstă pe plan intern Principalele regului de desfășurare	2		
7. Programarea competițiilor Modalitatea de organizare a competițiilor sportive	2		
8. Principiile antrenamentului sportiv - Principiul adaptării la solicitările progresive - Principiul compensării și supracompensării - Principiul ciclității antrenamentului sportiv - Principiul individualizării Principiul motivației	2		
9. Regulamentul în jocul de simplu Regulamentul jocului de dublu	2		
10. Aspecte teoretice ale jocului pe diferite suprafețe Aspecte teoretice ale jocului de tenis pe zgură. Aspecte teoretice ale jocului de tenis pe iarbă. Aspecte teoretice ale jocului de tenis pe rebound	4		
11. Antrenorul	2		
Bibliografie:			
1. Achim Șt., 2002, Planificarea în pregătirea sportivă, Edit. Ex Ponto, București.			
2. Brown J., 1997, Tenis – Trepte spre succes, Edit. Teora, București.			
3. Baci A., 2008, Antrenamentul în tenisul de câmp, Edit. Napoca Star, Cluj-Napoca.			
4. Bompa T., 2003, Performanța în jocurile sportive. Teoria și metodologia antrenamentului, Edit. Ex Ponto, București.			
5. Cristea E., 1972, Tenis (Aspecte ale pregătirii copiilor și juniorilor), Edit. Stadion, București.			
6. Cristea E., Năstase I., 1975, Tenis, Edit. Sport-Turism, București.			
7. Kriese C., 1988, Total Tennis Training, Edit. Master Press.			
8. Ghimișliu F., 2016, Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – tenis. Suport de curs, Pitești.			
9. Moise Gh., Dobosi S., Moise D., 1995, Tenis pentru începători, Edit. Garamond, Cluj-Napoca.			
10. Mot D., 1999, Tenis I – Edit. Eurobit, Timisoara.			

11. Schönborn R., 2011, Tenisul, metodologia instruirii, Edit. Casa, Oradea.
12. Schulz R., 1993, Să învățăm corect tenis, Edit. Helicon.
13. Zancu S., 2000, Tenis – Forța interioară, Edit. Allfa, București.
14. Federația Română de Tenis, Regulamentul jocului de tenis.
15. \*\*\* Manualul Antrenorilor Avansați, Federația Internațională de Tenis, 1998.
16. <http://uk.eurosport.yahoo.com/tennis/> <http://www.frt.ro/>
17. <http://www.atptennis.com/>
18. [www.australianopen.com](http://www.australianopen.com)
19. [www.dk.com](http://www.dk.com)
20. [www.itftennis.com](http://www.itftennis.com)
21. [www.siweisstennis.com](http://www.siweisstennis.com)
22. [http://www.frt.ro/main\\_resources/uploaded\\_files/documente/images/file\\_2017\\_03\\_12\\_17\\_45\\_00\\_regulile-tenisului-2017.pdf](http://www.frt.ro/main_resources/uploaded_files/documente/images/file_2017_03_12_17_45_00_regulile-tenisului-2017.pdf) - Regulile tenisului

8.2. Aplicații: Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
LUCRĂRI PRACTICE Master PS / Anul II / Semestrul al II-lea				
1	Serviciu în zone hașurate dinainte stabilite. Primul serviciu și al doilea serviciu. Retur de serviciu în zone dinainte stabilite.	2	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul, conversația euristică, chinograme	În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării.  Mingi de tenis Materiale auxiliare
2	1 contra 2 lung de linie și cross. Fiecare joacă singur 20 de minute. Serviciu retur de serviciu 1 contra 2 Fiecare joacă singur 20 de minute	2		
3	Serviciu în zone hașurate dinainte stabilite. Primul serviciu și al doilea serviciu. Retur de serviciu în zone dinainte stabilite.			
4	Servici-retur de servicii, jocul de la linia de fund a terenului, apropiere/voleu și passing. 1 contra 2 lung de linie și cross. Fiecare joacă singur 20 de minute. Serviciu retur de serviciu 1 contra 2 Fiecare joacă singur 20 de minute	2		
5	1 contra 1 secvențe de optar. Cross dreapta - cross stânga lung de linie dreapta lung de linie stânga. Voleu de apropiere.	2		
6	1 contra 1 un jucător lovește de pe fundul terenului celălalt voleu dreapta – stânga – cu finalizare smash dirijat. (dreapta – stânga).	2		
7	Joc de pe fundul terenului Combinații cros lung de linie cu adversari diferiți – procedeu tăiat.	2		
8	Joc de pe fundul terenului Combinații cros lung de linie cu 3 adversari procedeu liftat.	2		
9	Serviciu liftat în exterior – retur dirijat lung de linie. Serviciu plat în T – retur cross. Combinații cros lung de linie cu adversari diferiți – procedeu tăiat.	2		
10	Serviciu – voleu – smash dreapta – stânga. Fiecare execută 40 de minute. 1 contra 1 un jucător lovește de pe fundul terenului celălalt voleu dreapta – stânga – cu finalizare smash dirijat. (dreapta – stânga).	2		
11	Lovitură de pe fundul terenului în triunghi în zonă dinainte stabilită Lung de linie și cross cu dreapta apoi stânga	2		
12	Joc cu temă 1 contra 2 Cine ajunge mai repede la fileu. Se joacă până la 21 de puncte.	2		
13	Joc cu temă 2 contra 2	2		
14	Cine închide punctul cu voleu sau smash – ul. Meciuri în cadrul grupei Meci în interiorul grupei 2 din 3. Sistem turneu. În șah	2		
Bibliografie:				
1. Brown J., 1997, Tenis – Trepte spre succes, Edit. Teora, București. 2. Băciu A., 2008, Antrenamentul în tenisul de câmp, Edit. Napoca Star, Cluj-Napoca. 3. Cătănescu A., Cătănescu C., 2010, Psihomotricitatea în jocul de tenis la 8-10 ani, Edit. Universitaria Craiova. 4. Cătănescu C., 2010, Programe operaționale de instruire în jocul de tenis, Edit. Universitaria Craiova. 5. Cătănescu C., 2010, Tenis. Tehnică - Tactică, Edit. Universitaria Craiova. 6. Cristea E., 1972, Tenis (Aspecte ale pregătirii copiilor și juniorilor), Edit. Stadion, București. 7. Cristea E., Năstase I., 1975, Tenis, Edit. Sport-Turism, București. 8. Kriesche C., 1988, Total Tennis Training, Edit. Master Press. 9. Ghimișliu F., 2016, Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – tenis. Suport de curs, Pitești. 10. Moise Gh., Dobosi S., Moise D., 1995, Tenis pentru începători, Edit. Garamond, Cluj-Napoca. 11. Mot D., 1999, Tenis I, Edit. Eurobit, Timisoara.				

12. Schönborn R., 2011, Tenisul, metodologia instruirii. Edit. Casa, Oradea.
13. Schulz R., 1993, Să învățăm corect tenis, Edit. Helicon.
14. Zancu S., 1998, Ghid practic pentru antrenori, Edit. Arc, București.
15. Zancu S., 1998, Tactica jocului de simplu Edit. Instant, București.
16. Zancu S., 2000, Tenis – Forța interioară, Edit. Allfa, București.
17. Federația Română de Tenis, Regulamentul jocului de tenis.

\*\*\* Manualul Antrenorilor Avansați, Federația Internațională de Tenis, 1998.

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

Corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul știința sportului și educației fizice.

Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului cu program sportiv integrat (liceal).

NOTĂ: în cadrul programelor de formare continuă a personalului didactic va fi evaluat, periodic, gradul de satisfacție al reprezentanților comunității academice și al angajatorilor față de competențele profesionale și transversale dobândite de către absolvenții programului de studiu *Performanță în Sport*.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor de examen.	Examen oral	40 %
10.5 Seminar / <b>Lucrări practice</b> / Tema de casă	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activitate practică: <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Structuri tehnico-tactice.</li> <li>□ Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită.</li> </ul> </li> </ul>	Probe de control – Evaluare practică Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită; respectarea conținutului planului lecției de antrenament elaborat	20 %
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Referat ca temă de casă: <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Elaborarea unui mezciclu (plan de pregătire pe etapă) din etapa precompetițională.</li> <li>Nivelul de instruire: seniori</li> <li>□ Elaborarea unui ciclu săptămânal din perioada competițională.</li> <li>Nivelul de instruire: seniori</li> </ul> </li> </ul>	Analiza modului de realizare a referatului	20 %
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participare la activitățile practice.</li> </ul>	Notare curentă. Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	20 %
10.6 Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Îndeplinirea activităților practice este absolut obligatorie.</li> <li>• Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate.</li> </ul>		

Data completării  
29.09.2023

**Titular de curs,**  
Lect.univ.dr. Florin Ghimișliu

**Titular de lucrări practice,**  
Lect.univ.dr. Florin Ghimișliu

.....

.....

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
29.09.2023

Director de departament,  
(prestator)  
Conf.univ.dr. Liviu Mihăilescu

Director de departament,  
(beneficiar),  
Conf.univ.dr. Liviu Mihăilescu