

FIȘA DISCIPLINEI
DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CAPACITĂȚII MOTRICE PE RAMURI DE SPORT
LA SENIORI II – 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					Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramuri de sport la seniori II – tenis					
2.2	Titularul activităților de curs					Lect.univ.dr. Ghimișliu Florin					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Lect.univ.dr. Ghimișliu Florin					
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	2	3.2	din care curs	1	3.3	S	1
3.4	Total ore din planul de inv.	28	3.5	din care curs	14	3.6	S	14
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								72 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								30
Tutorat								
Examinări								
Alte activități								2
3.7	Total ore studiu individual		72					
3.8	Total ore pe semestru		100					
3.9	Număr de credite		4					

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	
5.2	De desfășurare a laboratorului	

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 special (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)
Competențe transversale	

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Disciplina are ca obiectiv general însușirea de către studenți a sistemului de cunoștințe privind metodologia dirijării capacității motrice generale și specifice tenisului, identificarea și utilizarea unor mijloace de acționare menite să ducă la creșterea capacității de performanță, evaluarea capacității de performanță la seniori.
7.2 Obiectivele specifice	<p>a) Obiective cognitive</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea adecvată a diferitelor concepte teoretice de bază, a principalelor teorii și orientări specifice disciplinei: identificarea de termeni, relații, procese; perceperea unor relații și conexiuni. □ 2. Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice, metodologice și practice cu privire la dirijarea metodologică a capacității motrice în tenis. □ 3. Cunoașterea și utilizarea individualizării în tenis. □ 4. Cunoașterea modului în care se efectuează evaluarea nivelului de pregătire în tenis. <p>b) Obiective procedurale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Corelarea unor cunoștințe curriculare dobândite anterior cu unele probleme legate de dirijarea capacității motrice; □ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: teorii, taxonomii, criterii, etc. <p>c) Obiective atitudinale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice / valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice / implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice / angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane / instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională): <ul style="list-style-type: none"> ▪ reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice și sportive; ▪ implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina studiată; ▪ abilitatea de a colabora cu specialiștii din alte domenii.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
CURS Master PS / Anul II / Semestrul IV		<div>- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea</div> <div>- Conversația euristică.</div> <div>- Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT</div>	Laptop Videoproiector
1. Individualizarea ca principiu și metodă de lucru. Factori determinanți. Conținut. Forme de organizare	2		
2. Atingerea vârfului de formă la competițiile importante. Condiții. Factori care facilitează atingerea vârfului de formă.	2		
3. Modelul de pregătire la nivelul seniorilor.	2		
4. Concepția de joc la nivelul seniorilor.	2		
5. Recuperarea, oboseala, supraantrenarea și dezantrenarea la nivelul seniorilor.	2		
6. Coaching în tenis. Rolul coach/ului. Modelarea coachingului.	2		
7. Evaluarea nivelului de pregătire și eficacitate în tenis. Înregistrări și statistici.	2		
Bibliografie: <div>1. Achim Șt., 2002, Planificarea în pregătirea sportivă, Edit. Ex Ponto, București.</div> <div>2. Brown J., 1997, Tenis – Trepte spre succes, Edit. Teora, București.</div> <div>3. Baci A., 2008, Antrenamentul în tenisul de câmp, Edit. Napoca Star, Cluj-Napoca.</div> <div>4. Bompa T., 2003, Performanța în jocurile sportive. Teoria și metodologia antrenamentului, Edit. Ex Ponto, București.</div> <div>5. Cristea E., 1972, Tenis (Aspecte ale pregătirii copiilor și juniorilor), Edit. Stadion, București.</div> <div>6. Cristea E., Năstase I., 1975, Tenis, Edit. Sport-Turism, București.</div> <div>7. Kries C., 1988, Total Tennis Training, Edit. Master Press.</div> <div>8. Ghimișliu F., 2016, Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramuri de sport – tenis. Suport de curs, Pitești.</div> <div>9. Moise Gh., Dobosi S., Moise D., 1995, Tenis pentru începători, Edit. Garamond, Cluj-Napoca.</div> <div>10. Moț D., 1999, Tenis I – Edit. Eurobit, Timișoara.</div> <div>11. Schönborn R., 2011, Tenisul, metodologia instruirii, Edit. Casa, Oradea.</div> <div>12. Schulz R., 1993, Să învățăm corect tenis, Edit. Helicon.</div> <div>13. Zancu S., 2000, Tenis – Forța interioară, Edit. Allfa, București.</div> <div>14. Federația Română de Tenis, Regulamentul jocului de tenis.</div> <div>*** Manualul Antrenorilor Avansati, Federatia Internațională de Tenis, 1998.</div>			
8.2. Aplicații: Laborator	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
Seminar Master PS / Anul II / Semestrul IV			
Antrenamentul de forță. Metode și mijloace de realizare	2	Explicația, demonstrația,	În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile studenților și se
	2	exercițiul, lucrul	

Antrenamentul de rezistență. Metode și mijloace de realizare.		în grup, discuția	precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării. Mingi de tenis Materiale auxiliare
Antrenamentul agilității. Metode și programe de realizare.	2		
Antrenamentul capacităților coordinative.	2		
Programe de antrenament pentru perfecționarea tehnicii,	2		
Programe de individualizare.	2		
Stretching/ul în cadrul antrenamentului la seniori. Circuitul mijloc de pregătire. Modele de pregătire.	2		
Bibliografie:			
15. Achim Șt., 2002, Planificarea în pregătirea sportivă, Edit. Ex Ponto, București.			
16. Brown J., 1997, Tenis – Trepte spre succes, Edit. Teora, București.			
17. Baci A., 2008, Antrenamentul în tenisul de câmp, Edit. Napoca Star, Cluj-Napoca.			
18. Bompă T., 2003, Performanța în jocurile sportive. Teoria și metodologia antrenamentului, Edit. Ex Ponto, București.			
19. Cristea E., 1972, Tenis (Aspecte ale pregătirii copiilor și juniorilor), Edit. Stadion, București.			
20. Cristea E., Năstase I., 1975, Tenis, Edit. Sport-Turism, București.			
21. Kriesie C., 1988, Total Tennis Training, Edit. Master Press.			
22. Ghimișliu F., 2016, Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramuri de sport – tenis. Suport de curs, Pitești.			
23. Moise Gh., Dobosi S., Moise D., 1995, Tenis pentru începători, Edit. Garamond, Cluj-Napoca.			
24. Moț D., 1999, Tenis I – Edit. Eurobit, Timișoara.			
25. Schönborn R., 2011, Tenisul, metodologia instruirii, Edit. Casa, Oradea.			
26. Schulz R., 1993, Să învățăm corect tenis, Edit. Helicon.			
27. Zancu S., 2000, Tenis – Forța interioară, Edit. Allfa, București.			
28. 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

<p>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.</p> <p>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).</p> <p>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 <i>Performanță în Sport</i>.</p>
--

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 scris	40 %
10.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă	• Activitate seminar	Analiza modului de implicare în activitatea de seminar	20 %
	• Referat ca temă de casă.	Analiza modului de realizare a referatului	20 %
	• Participare la activitățile de seminar.	Notare curentă. Evaluarea participării conștiente și active din cadrul seminarului	20 %
10.6 Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate. Cunoașterea noțiunilor de bază privind dirijarea metodologică a capacității motrice. 		

Data completării
29.09.2023

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

Titular seminar,
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