

# FIȘA DISCIPLINEI

## TEORIA ȘI PRACTICA ÎN ALTE RAMURI SPORTIVE – TENIS

*anul universitar 2021 – 2022*

### 1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din 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	Licență
1.6	Programul de studii / calificarea	Educație Fizică și Sportivă / Profesor în învățământul primar și gimnazial

### 2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Teoria și practica în alte ramuri sportive – tenis					
2.2	Titularul activităților de curs					Lect.univ.dr. Florin Ghimișliu					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Lect.univ.dr. Florin Ghimișliu					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	O

### 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>44 ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								<b>20</b>
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								<b>10</b>
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								<b>12</b>
Tutorat								
Examinări								<b>2</b>
Alte activități .....								
3.7	Total ore studiu individual	<b>44</b>						
3.8	Total ore pe semestru	<b>100</b>						
3.9	Număr de credite	<b>4</b>						

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

4.1	De curriculum	Nu este cazul
4.2	De competențe	Nu este cazul

### 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	Teren regulamentar de tenis / rachete, mingi și alte materiale auxiliare.

### 6. Competențe specifice vizate

<b>Competențe profesionale</b>	<b>C1:</b> Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (1 PC) <b>C2:</b> Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (1 PC) <b>C3:</b> Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a capacității motricității potrivit cerințelor / obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic (1 PC) <b>C4:</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă (1 PC)
<b>Competențe transversale</b>	

### 7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice cu privire la cunoașterea și învățarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocului de tenis precum și a regulamentului de joc.
7.2 Obiectivele specifice	<b>a) Obiective cognitive</b> <input type="checkbox"/> 1. Cunoașterea, înțelegerea și operarea cu principalele probleme legate de teoria și metodică jocului de tenis. <input type="checkbox"/> 2. Însușirea terminologiei specifice disciplinei și formarea competențelor de utilizare corectă a acesteia. <input type="checkbox"/> 3. Cunoașterea și operarea cu principalele probleme teoretice privind tehnica și tactica jocului de tenis. <input type="checkbox"/> 4. Cunoașterea tehnicii jocului de tenis și înțelegerea pașilor metodici în predarea procedeeelor

	<p>tehnice.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 5. Cunoașterea și demonstrarea principalelor procedee tehnice.</li> <li>□ 6. Însușirea regulamentului de tenis și aplicarea acestuia în activitățile competiționale.</li> <li>□ 7. Formarea capacității studenților de a organiza și conduce o lecție de antrenament pentru jocul de tenis, cât și folosirea tenisului în lecțiile de educației fizică.</li> </ul> <p><b>b) Obiective procedurale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 1. Corelarea unor cunoștințe dobândite anterior cu unele probleme ale teoriei și metodicii jocului de tenis;</li> <li>□ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice și practice.</li> </ul> <p><b>c) Obiective atitudinale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 1. Formarea unei atitudini corecte și responsabile cu privire la rolul specialiștilor domeniului și respectarea normelor de deontologie profesională, 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> </ul>
--	--

## 8. Conținuturi

8.1. Curs			Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
CURS EFS / Anul II / SEMESTRUL II					
1	<b>Istoricul jocului de tenis:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Apariția și evoluția tenisului pe plan național și internațional</li><li>■ Evoluția materialelor, echipamentului de joc, sistemului competițional de-a lungul timpului,</li><li>■ Etapele evoluției tehnico-tactice</li></ul>	4	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, exercițiul de reflecție, conversația euristică.	Calculator, Videoproiector	
2, 3, 4	<b>Tehnica jocului de tenis:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Tehnica și metodică predării prizelor rachetei</li><li>■ Tehnica și metodică predării formelor de deplasare în teren</li><li>■ Tehnica și metodică predării serviciului</li><li>■ Tehnica și metodică predării returului</li><li>■ Tehnica și metodică predării loviturii de dreapta</li><li>■ Tehnica și metodică predării loviturii de stânga</li><li>■ Tehnica și metodică predării loviturilor de atac</li><li>■ Tehnica și metodică predării voleului</li><li>■ Tehnica și metodică predării smeciului</li><li>■ Tehnica și metodică predării lobului</li><li>■ Tehnica și metodică predării passing-ului</li></ul>	12			
5	<b>Tactica jocului de tenis:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Conținutul tactic al loviturilor</li><li>■ Tactica jocului de simplu</li><li>■ Tactica jocului de dublu</li></ul>	4			
6	<b>Metodologia instruirii în tenis:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Indicații metodice generale</li><li>■ Cum predăm un procedeu tehnic</li><li>■ Etapele învățării tehnicii și tacticii jocului de tenis</li><li>■ Structura lecției de tenis</li><li>■ Alegerea materialelor și a echipamentului de joc</li><li>■ Raportul între antrenamente și competiții la copii</li><li>■ Recomandări tehnico-tactice pentru jucătorii începători</li></ul>	4			
7	<b>Regulamentul de joc:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Dimensiunile terenului</li><li>■ Anexe permanente</li><li>■ Probele jocului</li><li>■ Structura meciului</li><li>■ Metode alternative de țineră a scorului</li><li>■ Jocul continuu și perioadele de repaus</li><li>■ Schimbul terenului</li><li>■ Mingea</li><li>■ Racheta</li><li>■ Arbitrii</li><li>■ Reguli pentru meciul de simplu</li><li>■ Reguli pentru meciul de dublu</li></ul>	4			
Bibliografie: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Brown J., 1997, Tenis – Trepte spre succes, Edit. Teora, București.</li><li>2. Baciu A., 2008, Antrenamentul în tenisul de câmp, Edit. Napoca Star, Cluj-Napoca.</li><li>3. Bârcu J., 2005, Pregătirea fizică, tehnico-tactică și mentală în tenis, Edit. Fundației România de Măine, București.</li><li>4. Cristea E., Năstase I., 1975, Tenis, Edit. Sport-Turism, București.</li><li>5. Ghimișliu F., 2016, Teoria și practica în alte ramuri sportive – tenis. Suport de curs, Pitești.</li><li>6. Kriese C., 1988, Total Tennis Training. Edit. Master Press.</li></ol>					

7. Lăzărescu A., Teușdea C., 1999, Tenis. Tehnică, Tactică, Metodică, Edit. Fundației România de Măine, București.				
8. Moise Gh., Dobosi S., Moise D., 1995, Tenis pentru începători, Edit. Garamond, Cluj-Napoca.				
9. Moț D., 1999, Tenis I – Edit. Eurobit, Timișoara.				
10. Schönborn R., 2011, Tenisul, metodologia instruirii. Edit. Casa, Oradea.				
11. Schulz R., 1993, Să învățăm corect tenis – Edit. Helicon.				
12. Segărceanu A., 1998, Tenis – Tactică Metodică, Edit. Quasar, București.				
13. Segărceanu A., 1989, Tenis pentru copii, Edit. Sport-Turism, București.				
14. Zancu S., 2000, Tenis forța interioară – Edit. ALLFA, București.				
15. Federația Română de Tenis, Regulamentul jocului de tenis.				
16. *** Manualul Antrenorilor Avansati, Federatia Internațională de Tenis, 1998.				
8.2. Aplicații: Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
LUCRĂRI PRACTICE EFS / Anul II / SEMESTRUL II				
1	Elementele tehnice fără minge: a) priza rachetei b) poziția fundamentală c) acomodarea cu mingea și racheta	2	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbaterea, dialogul, conversația euristică, chinograme	Prezentarea problematicei jocului de tennis și a cerințelor practico-metodice prevăzute în fișa disciplinei.  Rachete și mingi de tenis Materiale auxiliare
2	Lovitura de dreapta, lovirea mingii și finalul loviturii; jocul de picioare, așezarea la minge.	4		
3	Lovitura de stânga, lovirea mingii și finalul loviturii; jocul de picioare, așezarea la minge.	4		
4	Serviciul cu efect tăiat și liftat, lovirea mingii și finalul loviturii. Preluarea serviciului. Tactica de bază a jocului de simpu, faze de joc alternativ și momente componente.	4		
5	Voleul de dreapta și de stânga pregătitor și decisiv. Lobul, smeciul Tactica de bază a jocului de simpu, faze de joc alternativ și momente componente, schimbul de lovituri pregătitor în diagonală.	6		
6	Stopul Tactica de bază a jocului de simpu, faze de joc alternativ și momente componente, schimbul de lovituri pregătitor în lung de linie.	6		
7	Evaluarea finală	2		
Bibliografie:				
1. Brown J., 1997, Tenis – Trepte spre succes, Edit. Teora, București.				
2. Baci A., 2008, Antrenamentul în tenisul de câmp, Edit. Napoca Star, Cluj-Napoca.				
3. Cristea E., 1972, Tenis (Aspecte ale pregătirii copiilor și juniorilor), Edit. Stadion, București.				
4. Cristea E., Năstase I., 1975, Tenis, Edit. Sport-Turism, București.				
5. Krieser C., 1988, Total Tennis Training, Edit. Master Press.				
6. Ghimișliu F., 2016, Teoria și practica în alte ramuri sportive – tenis. Suport de curs, Pitești.				
7. Moise Gh., Dobosi S., Moise D., 1995, Tenis pentru începători, Edit. Garamond, Cluj-Napoca.				
8. Moț D., 1999, Tenis I – Edit. Eurobit, Timișoara.				
9. Schönborn R., 2011, Tenisul, metodologia instruirii. Edit. Casa, Oradea.				
10. Schulz R., 1993, Să învățăm corect tenis – Edit. Helicon.				
11. Zancu S., 2000, Tenis forța interioară – Edit. ALLFA, București.				
12. Federația Română de Tenis, Regulamentul jocului de tenis.				
13. *** Manualul Antrenorilor Avansați, Federatia 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 care vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului primar și gimnazial.

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 *Educație Fizică și Sportivă*.

**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	<ul style="list-style-type: none"> <li>Activitate practică: <ul style="list-style-type: none"> <li>demonstrarea tehnicii de execuție a procedeelor tehnice învățate (lovitura de dreapta, lovitura de stânga, servici, în condiții izolate de joc)</li> </ul> </li> </ul>	Probe de control – evaluare practică	20%
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Referat ca temă de casă (pentru elaborarea căruia se vor folosi cel puțin 5 surse bibliografice).</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 (susținerea probelor de control).</li> <li>Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate.</li> <li>Cunoașterea noțiunilor fundamentale de teorie legate de disciplina tenis.</li> <li>Cunoașterea regulamentului de joc.</li> </ul>		

Data completării

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



.....

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



.....

Data aprobării în Consiliul departamentului,

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

.....

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

.....