

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – TENIS**  
*anul universitar 2022 – 2023*

**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	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	Performanță în Sport / Antrenor în învățământul cu program sportiv integrat gimnazial, liceal / antrenor la cluburi sportive, asociații sportive etc.

**2. Date despre disciplină**

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	I	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	Obligații

**3. Timpul total estimat**

3.1	Număr de ore pe săptămână	4	3.2	din care curs	2	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	56	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	28
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								<b>144 ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								50
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								40
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								48
Tutorat								2
Examinări								2
Alte activități .....								2
3.7	Total ore studiu individual	144						
3.8	Total ore pe semestru	200						
3.9	Număr de credite	8						

**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 / Online pe Zoom
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sala de sport cu teren regulamentar de tenis / mingi diferite, rachete, fileu, jaloane și alte materiale auxiliare. / Online pe Zoom

**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)
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională (1 PC) CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire / competiție (1 PC) CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală (1 PC)

## 7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea și valorificarea unor cunoștințe de specialitate privind conducerea și optimizarea procesului de pregătire sportivă specifică activității de mare performanță la nivelul juniorilor și seniorilor.
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, ale tenisului în special și utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici jocului de tenis.</li> <li>□ 2. Cunoașterea concepției de joc și pregătire în tenisul actual.</li> <li>□ 3. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea fizică generală și specifică în jocul de tenis.</li> <li>□ 4. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea tehnică în jocul de tenis.</li> <li>□ 5. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea tactică în jocul de tenis.</li> <li>□ 6. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea teoretică în jocul de tenis.</li> <li>□ 7. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea biologică în jocul de tenis.</li> <li>□ 8. Cunoașterea, operarea și utilizarea diferitelor concepte și teorii cu privire la pregătirea psihologică în jocul de tenis.</li> <li>□ 9. Capacitatea de a organiza și conduce lecții de antrenament și competiții care propun obiective de mare performanță.</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 tenis.</li> <li>□ 2. Utilizarea unor metode de evaluare și autoevaluare a propriei capacități de predare a elementelor tehnice specifice jocului de tenis.</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 handbalului, 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> <b>Master PS / Anul I / Semestrul I</b>			
1	<b>1. Antrenamentul în jocul de tenis</b> 1.1. Generalități. 1.2. Principiile antrenamentului sportiv.	2	Predare față în față săptămânile 1 – 7 (03.10.2022 – 20.11.2022)
2	<b>2. Concepția de joc și pregătire în tenisul actual</b> 2.1. Concepția de joc și pregătire în apărare.	2	
3	<b>3. Concepția de joc și pregătire în tenisul actual</b> 3.1. Concepția de joc și pregătire în atac.	2	
4	<b>4. Pregătirea fizică în jocul de tenis</b> 4.1. Definirea conceptului de pregătire fizică. 4.2. Pregătirea fizică generală.	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea - Conversația euristică.
5	<b>5. Pregătirea fizică în jocul de tenis</b> 5.1. Pregătirea fizică specifică. 5.2. Metodologia realizării pregătirii fizice în jocul de tenis.	2	
6	<b>6. Pregătirea tehnică în jocul de tenis</b> 6.1. Definirea conceptului de pregătire tehnică. 6.2. Caracteristicile pregătirii tehnice.	2	
7	<b>7. Pregătirea tehnică în jocul de tenis</b> 7.1. Componentele tehnicii. 7.2. Conținutul și clasificarea tehnicii în jocul de tenis.	2	- Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT
8	<b>8. Pregătirea tactică în jocul de tenis</b> 8.1. Definirea conceptului de pregătire tactică. 8.2. Componentele tacticii jocului de tenis.	2	
9	<b>9. Pregătirea tactică în jocul de tenis</b> 9.1. Caracteristicile tacticii jocului de tenis. 9.2. Corelația dintre tehnică și tactică. 9.3. Sistematizarea tacticii.	2	
10	<b>10. Pregătirea teoretică a tenismenilor</b> 10.1. Definirea și conținutul pregătirii teoretice. 10.2. Căi și mijloace de realizare a pregătirii teoretice.	2	Predare față în față săptămânile 13 – 14 (09.01.2023 – 22.01.2023)

11	<b>11. Pregătirea biologică și refacerea după efort</b> 11.1. Pregătirea biologică pentru joc. 11.2. Refacerea după efort.	2		
12	<b>12. Pregătirea biologică și refacerea după efort</b> 12.1. Controlul medico-biologic al refacerii. 12.2. Afectiuni întâlnite la jocul de tenis.	2		
13	<b>13. Pregătirea psihologică în jocul de tenis</b> 13.1. Definirea și conținutul pregătirii psihologice. 13.2. Modelul psihologic al jucătorilor de tenis.	2		
14	<b>14. Pregătirea psihologică în jocul de tenis</b> 14.1. Pregătirea psihologică pentru meci. 14.2. Psihograma jocului de tenis.	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. Moț D., 1999, Tenis I – Edit. Eurobit, Timișoara.
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.siwisstennis.com](http://www.siwisstennis.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
23. <http://www.tenis10frt.ro/Regulament%20Tenis10FRT%20v.11.08.pdf> - Regulamentul Tenis 10 FRT

		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
<b>LUCRĂRI PRACTICE</b> <b>Master PS / Anul I / Semestrul I</b>				
1	Metodica pregătirii primului serviciu, prin obținerea unei viteze mai mari de lovire - Serviciul plat decisiv	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	Metodica pregătirii serviciului, prin obținerea unei viteze mai mari de lovire - Serviciul 1 plat decisiv, serviciul 2 tăiat	2		
3	Metodica pregătirii primului serviciu - obținerea unei viteze mai mari de lovire prin creșterea forței de acțiune și reacțiune a terenului	2		Predare față în față săptămânile 1 – 7 (03.10.2022 – 20.11.2022)
4	Metodica pregătirii primului serviciu - Creșterea forței la săritură în timpul serviciului	2		
5	Metodica pregătirii jocului ofensiv - Modificarea structurii mecanismului de execuție pentru serviciul plat - Metodica pregătirii serviciului al II-lea - Serviciul tăiat și serviciul liftat	2		Predare online pe Zoom săptămânile 8 – 12 (21.11.2022 – 23.12.2022) Laptop Videoproiector
6	Metodica pregătirii sistemului de atac pozițional în jocul de dublu - alternarea loviturilor de pe fundul terenului cu ambii jucători pe fundul terenului	2		
7	Metodica pregătirii sistemului de atac pozițional în jocul de dublu - alternarea loviturilor de pe fundul terenului cu jucătorul numărul 2 la fileu	2		Predare față în față săptămânile 13 – 14 (09.01.2023 – 22.01.2023)
8	Metodica pregătirii sistemului de atac pozițional în jocul de dublu	2		

	- Serviciul pe reverul adversarului			
9	Metodica pregătirii sistemului de atac pozițional în jocul de dublu - Serviciul pe reverul adversarului stângaci	2		
10	Metodica pregătirii sistemului de atac prin alternarea loviturilor succesive - Cu alternarea loviturilor de pe fundul terenului	2		
11	Metodica pregătirii atacului în situații speciale - joc pe teren rapid, joc pe teren lent, poziționarea cu lovitura de dreapta inversă	2		
12	Metodica pregătirii sistemului de atac cu venire la fileu după serviciu - Serviciu - voleu	2		
13	<b>VERIFICARE</b> Conducerea unei lecții de antrenament cu o temă prestabilită	2		
14	<b>VERIFICARE</b> Structuri tehnico-tactice. Conducerea unei lecții de antrenament cu o temă prestabilită	2		
<b>Bibliografie:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Brown J., 1997, Tenis – Trepte spre succes, Edit. Teora, București.</li> <li>2. Baci A., 2008, Antrenamentul în tenisul de câmp, Edit. Napoca Star, Cluj-Napoca.</li> <li>3. Cătănescu A., Cătănescu C., 2010, Psihomotricitatea în jocul de tenis la 8-10 ani, Edit. Universitaria Craiova.</li> <li>4. Cătănescu C., 2010, Programe operaționale de instruire în jocul de tenis, Edit. Universitaria Craiova.</li> <li>5. Cătănescu C., 2010, Tenis. Tehnică - Tactică, Edit. Universitaria Craiova.</li> <li>6. Cristea E., 1972, Tenis (Aspecte ale pregătirii copiilor și juniorilor), Edit. Stadion, București.</li> <li>7. Cristea E., Năstase I., 1975, Tenis, Edit. Sport-Turism, București.</li> <li>8. Kriese C., 1988, Total Tennis Training, Edit. Master Press.</li> <li>9. Ghimișliu F., 2016, Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – tenis. Suport de curs, Pitești.</li> <li>10. Moise Gh., Dobosi S., Moise D., 1995, Tenis pentru începători, Edit. Garamond, Cluj-Napoca.</li> <li>11. Moț D., 1999, Tenis I, Edit. Eurobit, Timișoara.</li> <li>12. Schönborn R., 2011, Tenisul, metodologia instruirii. Edit. Casa, Oradea.</li> <li>13. Schulz R., 1993, Să învățăm corect tenis, Edit. Helicon.</li> <li>14. Zancu S., 1998, Ghid practic pentru antrenori, Edit. Arc, București.</li> <li>15. Zancu S., 1998, Tactica jocului de simplu Edit. Instant, București.</li> <li>16. Zancu S., 2000, Tenis – Forța interioară, Edit. Allfa, București.</li> <li>17. Federația Română de Tenis, Regulamentul jocului de tenis.</li> </ol> <p>*** Manualul Antrenorilor Avansați, Federația Internațională de Tenis, 1998.</p>				

#### 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 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>□ 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 %
	• Referat ca temă de casă	Analiza modului de realizare a referatului	20 %
	• Participare la activitățile practice.	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 și conducerea unei lecții de antrenament cu tematici prestabilite).</li> <li>▪ Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate.</li> <li>▪ Cunoașterea noțiunilor fundamentale privind pregătirea pe componentele antrenamentului sportiv (fizică, tehnică, tactică, biologică, teoretică și psihologică).</li> </ul>
------------------------------------	--

Data completării  
30.09.2022

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

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

.....

.....

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
30.09.2022

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

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