



FIȘA DISCIPLINEI
PRACTICA DE SPECIALITATE. APLICAȚII METODOLOGICE ALE
ANTRENAMENTULUI SPORTIV LA SENIORI – TENIS

Denumirea disciplinei, anul universitar 2025-2026

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 de educație fizică și sport în învățământul secundar |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|----|-----|-----------|--|-----|-------------------|---|-----|---------------------|----|
| 2. Date despre disciplina | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Denumirea disciplinei | | | | Practica de specialitate. Aplicații metodologice ale antrenamentului sportiv la seniori– TENIS | | | | | | |
| 2.2 | Titularul activităților de curs | | | | - | | | | | | |
| 2.3 | Titularul activităților de seminar / laborator | | | | Lect.univ.dr. Florin Ghimișliu | | | | | | |
| 2.4 | Anul de studii | II | 2.5 | Semestrul | IV | 2.6 | Tipul de evaluare | V | 2.7 | Regimul disciplinei | Ob |

3. Timpul total estimat

| | | | | | | | | |
|--|--------------------------------|-----------|-----|---------------|--|-----|-----------|---------------|
| 3.1 | Număr de ore pe săptămână | 2 | 3.2 | din care curs | | 3.3 | S / L / P | 2 |
| 3.4 | Total ore din planul de învăț. | 28 | 3.5 | din care curs | | 3.6 | S / L / P | 28 |
| Distribuția fondului de timp alocat studiului individual | | | | | | | | 22 ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | | | | 5 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | | | | 7 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri | | | | | | | | 10 |
| Tutorat | | | | | | | | |
| Examinări | | | | | | | | |
| Alte activități | | | | | | | | |
| 3.7 | Total ore studiu individual | 22 | | | | | | |
| 3.8 | Total ore pe semestru | 50 | | | | | | |
| 3.9 | Număr de credite | 2 | | | | | | |

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

| | | |
|-----|----------------------------|---------------|
| 4.1 | de curriculum | Nu este cazul |
| 4.2 | de rezultate ale învățării | Nu este cazul |

5. Condiții (acolo unde este cazul)

| | | |
|-----|--------------------------------|--|
| 5.1 | De desfășurare a cursului | |
| 5.2 | De desfășurare a laboratorului | Practica de specialitate se desfășoară în cadrul structurilor sportive ale tenisului de înaltă performanță, la nivelul echipelor de seniori cu care avem încheiate convenții de practică (Clubul Sportiv Universitar Pitești). |

6. Obiectivele disciplinei

| | |
|---------------------------------------|---|
| 6.1 Obiectivul general al disciplinei | Dezvoltarea unei viziuni multilaterale asupra principalelor aspecte ale practicării, organizării și dirijării antrenamentului sportiv la seniori. |
| 6.2 Obiectivele specifice | <p>a) Obiective cognitive</p> <ul style="list-style-type: none">□ 1. Aprofundarea diferitelor concepte teoretice de bază, a principalelor teorii și orientări în domeniul metodologiei de antrenament.□ 2. Operarea cu conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv în general și ale metodicii de antrenament în particular.□ 3. Cunoașterea, interpretarea și aplicarea diferitelor concepte, teorii, metode, mijloace, tehnici de pregătire în antrenamentul sportiv al seniorilor. <p>b) Obiective procedurale</p> <ul style="list-style-type: none">□ 1. Corelarea unor cunoștințe dobândite anterior cu particularitățile cerințelor antrenamentului sportiv la seniori□ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a cunoștințelor pe multiple planuri: proiectarea antrenamentului, periodizarea, programarea și conducerea acestuia. <p>c) Obiective atitudinale</p> |



| | |
|--|--|
| | <input type="checkbox"/> 1. Formarea unei atitudini corecte și responsabile cu privire la rolul specialiștilor din domeniul și respectarea normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în domeniul științei sportului și educației fizice. <input type="checkbox"/> 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini.. |
|--|--|

7. Competențe specifice vizate

| | |
|-------------------------|---|
| Competențe profesionale | CP2. Ajută elevii în învățarea lor CP.8 Menține legătura cu personalul educațional CP.9 Monitorizează comportamentul elevului |
| Competențe transversale | CT.2. Respectă reglementările |

8. Rezultatele învățării

| | |
|-------------------------------|---|
| Cunoștințe | <ul style="list-style-type: none">- Identifică factorii care influențează învățarea în educație fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea- Identifică cele mai bune practici pentru integrarea educației fizice în cadrul curriculumului general al instituțiilor de învățământ.- Înțelegerea principiilor fundamentale ale dezvoltării psihomotorii prin aplicarea metodelor de coordonare și integrare a activităților educaționale/sportive/manAGERIALE într-un mediu interdisciplinar. |
| Aptitudini | <ul style="list-style-type: none">- Utilizarea tehnicilor de comunicare eficientă pentru a motiva elevii în procesul de învățare.- Aplicarea unor strategii diferențiate de predare pentru a sprijini elevii cu ritmuri de învățare diferite.- Crearea unor programe individualizate de antrenament sau instruire pentru maximizarea progresului elevilor.- Dezvoltarea capacității de a comunica eficient și de a colabora cu profesorii, antrenorii și alți specialiști din domeniul educației fizice și sportului.- Capacitatea de a organiza întâlniri, workshopuri și sesiuni de formare continuă pentru personalul educațional implicat în educația fizică și sport.- Dezvoltarea capacității de a observa și analiza comportamentul elevilor în timpul activităților fizice și sportive.- Utilizarea tehnologiilor moderne pentru monitorizarea progresului și comportamentului elevilor |
| Responsabilitate și autonomie | <ul style="list-style-type: none">- Asumarea responsabilității pentru îmbunătățirea continuă a procesului de predare și învățare în educația fizică și sport.- Crearea unui mediu de învățare incluziv și favorabil dezvoltării competențelor fizice și psihomotrice.- Dezvoltarea inițiativei pentru utilizarea tehnologiilor moderne în susținerea procesului educațional sportiv.- Asumarea unei culturi a cooperării și schimbului de bune practici în cadrul comunității educaționale- Dezvoltarea unui mediu educațional bazat pe colaborare, sprijin reciproc și parteneriate interinstituționale.- Adaptarea la schimbările din sistemul educațional prin menținerea unui dialog constant cu specialiștii din domeniu.- Asumarea responsabilității privind identificarea și managementul comportamentelor adecvate și neadecvate în cadrul activităților sportive.- Promovarea unei relații deschise și constructive cu elevii pentru a încuraja un comportament pozitiv.- Adaptarea metodelor de evaluare a comportamentului la nevoile individuale ale elevilor, asigurând echitate și obiectivitate. |

9. Conținuturi

| 9.1. Curs | | Nr. ore | Metode de predare | Observații Resurse folosite |
|--|--|---------|---|---|
| 9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă | | Nr. ore | Metode de predare | Observații Resurse folosite |
| 1 | Prezentarea generală a lucrărilor practice: obiective, cunoștințe, competențe, evaluare. Organizarea activității | 2 | dezbaterea, exercițiul de reflexivitate, lucrul în grup/echipe, conversația euristica | În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile de la lucrările practice ale studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării |
| 2 | Modalități concrete de elaborare a planurilor de pregătire: obiective, calendar competițional, periodizare, mijloace, volum, intensitate, complexitate, duritate | 4 | | |
| 3 | Particularități în abordarea principiului individualizării în pregătirea seniorilor | 2 | | |
| 4 | Forma sportivă – abordare modernă la nivelul stadiului formativ – performanță și înaltă performanță | 2 | | |
| 5 | Refacerea, componentă a antrenamentului sportiv: metode, mijloace, tehnici de refacere | 4 | | |
| 6 | Evidența și analiza activității care determină diagnoza și prognoza | 2 | | |



| | | | |
|--|---|---|--|
| | obiectivă a antrenamentului sportiv | | |
| 7 | Susținerea, autoevaluarea și evaluarea lecției de probă (conducerea unei teme de antrenament cu tematică din tenis) □ proiectarea și susținerea lecției de probă; □ autoevaluarea lecției susținute, pe baza criteriilor de evaluare a lecției | 6 | |
| 8 | Susținerea, autoevaluarea și evaluarea lecției finale: □ proiectarea și susținerea lecției finale □ autoevaluarea lecției susținute, pe baza criteriilor de evaluare a lecției | 6 | |
| Bibliografie: BAKER, J., COTE, J., & ABERNETHY, B., 2003, Sport-specific practice and the development of expert decision-making in team ball sports. Journal of Applied Sport Psychology BOLLETTIERI, N., 2016, Bollettieri's Tennis Handbook, Edition. Human Kinetics, Illinois DENG, N., SOH K.G, HUANG, D., ABDULLAH, B., LUO, S., RATTANAKOSES, W., 2022, Effects of plyometric training on skill and physical performance in healthy tennis players: A systematic review and meta-analysis, Front Physiol. 2022 Nov 24;13:1024418. doi: 10.3389/fphys.2022.1024418. eCollection 2022 DICTIONARUL EXPLICATIV AL LIMBII ROMANE, 2016, Editura Univers Enciclopedic, Bucuresti ENE, J., 2021, Manual de tenis/Nick Bollettieri, trad., Editura Pilot Books, Bucuresti FERNANDEZ, J., GRANACHER, U., SANZ-RIVAS., D., SARABIA MARIN, MOYA, M., 2018, Sequencing Effects of Neuromuscular Training on Physical Fitness in Youth Elite Tennis Players, J Strength Cond Res. KOVAKS, M., ROETERT, E., P., ELLENBEKER T., S., 2016, Complete conditioning for tennis, Edition Human Kinetics, Illinois MCCAIN, D., 2018, Functional training for tennis, Edition Createspace Independent, Publishing Platform, Scotts Valley, California GHIMIȘLIU F., 2016, Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – tenis, Suport de curs, Pitești GHIMIȘLIU F., 2024, Pregătire specializată într-o disciplină sportivă, tenis, Suport de curs, Pitești PATTON, B., 2021, Visual training for tennis – the complete guide to tips, tricks, skills, and drills for best vision of the ball, Editura 720 Degree Coaching VANKOUWENBERG, N., 2024, Functional strength training for physical education, Edition Human Kinetics, Illinois http://www.frt.ro/main_resources/uploaded_files/documente/images/file_2017_03_12_17_45_00_regulile-tenisului-2017.pdf - Regulile tenisului http://www.tenis10firt.ro/Regulament%20Tenis10FRT%20v.11.08.pdf - Regulamentul Tenis 10 FRT | | | |

10. 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 Practica de specialitate. Aplicații metodologice ale antrenamentului sportiv pe grupe la seniori – tenis – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice și ale federației sportive de specialitate. Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Asociații Sportive, Cluburi Sportive Școlare – cu program sportiv integrat din învățământul gimnazial și liceal). |
|---|

11. Evaluare

| Tip activitate | 11.1 Criterii de evaluare | 11.2 Metode de evaluare | 11.3 Puncte pe activitate |
|--|---|---|---------------------------|
| 11.4 Curs | | | |
| | • Evaluare finală: susținerea unei lecții de antrenament pe baza planului elaborat. | Verificare practică Evaluarea modului de utilizare adecvată a formațiilor de lucru, a metodelor și mijloacelor, indicațiilor metodice, succesiunea metodică a mijloacelor selectate, densitatea în antrenament în cadrul proiectării și conducerii lecției finale | 20 |
| 11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă | • Activitate practică: proiectarea și susținerea lecției de probă | Evaluare practică Evaluarea modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecției de probă | 30 |
| | • Temă de casă: întocmirea și predarea profesorului-coordonator a portofoliului de practică | Evaluarea modului de întocmire a portofoliului de practică alcătuit din fișe de observație tip cu urmărirea mai multor itemi; documente de planificare (plan anual, plan de etapă, plan săptămânal de antrenament, plan de lecție) | 30 |



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București
Centrul Universitar Pitești
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



| | | | |
|--|---|---|-----------|
| | • Participare la activitățile practice. | Notare curentă. Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice | 20 |
| 11.6. Condiții de promovare Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală. | | | |

Data completării
25.09.2024

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

Titular de seminar / laborator,
Lect.univ.dr. Florin Ghimișliu

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30.09.2024

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

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

Data aprobării în Consiliul FSEFI,
30.09.2024

Decan FSEFI,
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU