**fișa disciplinei**

**PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ I – TENIS**

*anul universitar 2025-2026*

**1. Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituția de învățământ superior/ | Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA din București - Centrul Universitar Piteşti |
| 1.2 Facultatea | Facultatea de Ştiinţe, Educație Fizică și Informatică |
| 1.3 Departamentul | Educație Fizică și Sport |
| 1.4 Domeniul de studii universitare | Știința Sportului și Educației Fizice |
| 1.5 Programul de studii universitare | Performanță în Sport |
| 1.6 Ciclul de studii universitare | Master |
| 1.7 Limba de predare | Română |
| 1.8 Locația geografică de desfășurare a studiilor | Pitești |

**2. Date despre disciplină**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei/  (ro) | | | **PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ I – TENIS** | | | | | | | |
| 2.2 Titularul/ii activităților de curs | | | | | GHIMIȘLIU FLORIN | | | | | |
| 2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect | | | | | GHIMIȘLIU FLORIN | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | 1 | 2.5 Semestrul/ | | I | | 2.6. Tipul de evaluare/ | E | | 2.7 Statutul disciplinei | Ob |
| 2.8 Categoria formativă | | F | | 2.9 Codul disciplinei/ | | | | UPB.18.M1.O.04-03 | | |

**3. Timpul total** (ore pe semestru al activităților didactice)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 4 | Din care: 3.2 curs | | 2 | 3.3  seminar/laborator/proiect | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 56 | Din care: 3.5 curs | | 28 | 3.6 seminar/laborator/proiect | 28 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe  Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate  Pregătire seminarii/laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | | 142 |
| Tutorat | | | | | |  |
| Examinări | | | | | | 2 |
| Alte activități (dacă există): | | | | | |  |
| 3.7 Total ore studiu individual | | 144 |
| 3.8 Total ore pe semestru | | 200 |
| 3.9 Numărul de credite | | 8 |

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

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

**5. Condiții necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1 de desfășurare a cursului | * Cursul se va desfășura într-o sală dotată cu videoproiector și computer. |
| 5.2 de desfășurare a laboratorului | * Laboratorul se va desfășura într-o sală cu dotare specifică care trebuie să includă: teren regulamentar de tenis, mingi, fileu, rachete și alte materiale auxiliare. |

**6. Obiectiv general**

Însuşirea şi valorificarea unor cunoştinţe de specialitate privind conducerea şi optimizarea procesului de pregătire sportivă specifică activităţii de mare performanţă la nivelul juniorilor şi seniorilor.

**7. Rezultatele învățării**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cunoștințe** | - Întelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fizice  - Înțelegerea principiilor biomecanicii și fiziologiei efortului pentru identificarea celor mai frecvente erori în execuția mișcărilor în funcție de sport sau activitate fizică.  - Aplicarea principiilor fundamentale ale planificării și periodizării antrenamentului sportiv.  - Identificarea strategiilor de comunicare eficiente pentru a menține un nivel ridicat de motivație în echipe și grupuri sportive.  - Aplicarea principiilor fundamentale ale organizării instruirii în educația fizică și sport. |
| **Aptitudini** | - Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportului.  - Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice sportului.  - Dezvoltarea capacității de a analiza postura și aplicarea tehnicilor de corectare posturală și ajustare a mișcărilor în timpul activităților fizice.  - Evaluarea și adaptarea exercițiilor pentru a elimina mișcările dăunătoare și a optimiza tehnica de execuție.  - Aplicarea tehnicilor de individualizare a exercițiilor și antrenamentelor în funcție de vârstă, sex, nivel de pregătire și obiective.  - Utilizarea datelor obiective (teste de efort, măsurători biomecanice, parametri de performanță) pentru optimizarea planului de antrenament.  - Dezvoltarea capacității de a identifica factorii motivaționali individuali ai sportivilor și elevilor.  - Aplicarea tehnicilor de motivare personalizate pentru sportivi de diferite niveluri și vârste.  - Dezvoltarea capacității de a planifica și structura sesiuni de instruire eficiente, adaptate diferitelor niveluri de performanță.  - Capacitatea de a adapta planurile de instruire în funcție de caracteristicile individuale ale elevilor/sportivilor. |
| **Responsabilitate și autonomie** | - Asumarea responsabilității în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în sport.  - Adaptarea strategiilor de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora.  - Asumarea responsabilității pentru prevenirea accidentărilor prin corectarea tehnicilor de mișcare.  - Promovarea unei culturi a siguranței și sănătății în practicile de antrenament și educație fizică  - Asumarea responsabilității pentru crearea și implementarea unui program sportiv personalizat, adaptat nevoilor fiecărui individ.  - Implementarea unui sistem continuu de analiză și ajustare a programului sportiv pentru a asigura eficiența maximă.  - Crearea și menținerea unui climat de antrenament și competiție care stimulează angajamentul și perseverența.  - Implementarea strategiilor de motivare bazate pe obiective individualizate și recunoașterea progresului.  - Asumarea responsabilității pentru implementarea unor programe de instruire eficiente și personalizate  - Crearea unui mediu de instruire sigur, incluziv și motivant pentru elevi și sportivi.  - Implementarea unui sistem de monitorizare a progresului în instruire, bazat pe obiective clare și măsurabile. |

**8. Metode de predare**

Procesul de predare va explora metode de predare expozitive (prelegerea, expunerea), conversative-interactive, bazate pe modele de învățare prin descoperire facilitate de explorarea directă și indirectă a realității (experimentul, demonstrația, modelarea), dar și pe metode bazate pe acțiune, precum exercițiul, activitățile practice și rezolvarea de probleme.

În activitatea de predare vor fi utilizate prelegeri, în baza unor prezentări Power Point sau diferite filmulețe care vor fi puse la dispoziția studenților. Fiecare curs va debuta cu recapitularea capitolelor deja parcurse, cu accent asupra noțiunilor parcurse la ultimul curs.

Prezentările utilizează imagini și scheme, astfel încât informațiile să fie ușor de înțeles și asimilat.

**9. Conținuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CURS** | | |
| **Capitolul** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| I | **1. Antrenamentul în jocul de tenis**  1.1. Generalităţi.  1.2. Principiile antrenamentului sportiv. | **2** |
| II | **2. Concepţia de joc şi pregătire în tenisul actual**  2.1. Concepţia de joc şi pregătire în apărare. | **2** |
| III | **3. Concepţia de joc şi pregătire în tenisul actual**  3.1. Concepţia de joc şi pregătire în atac. | **2** |
| IV | **4. Pregătirea fizică în jocul de tenis**  4.1. Definirea conceptului de pregătire fizică.  4.2. Pregătirea fizică generală. | **2** |
| V | **5. Pregătirea fizică în jocul de tenis**  5.1. Pregătirea fizică specifică.  5.2. Metodologia realizării pregătirii fizice în jocul de tenis. | **2** |
| VI | **6. Pregătirea tehnică în jocul de tenis**  6.1. Definirea conceptului de pregătire tehnică.  6.2. Caracteristicile pregătirii tehnice. | **2** |
| VII | **7. Pregătirea tehnică în jocul de tenis**  7.1. Componentele tehnicii.  7.2. Conţinutul şi clasificarea tehnicii în jocul de tenis. | **2** |
| VIII | **8. Pregătirea tactică în jocul de tenis**  8.1. Definirea conceptului de pregătire tactică.  8.2. Componentele tacticii jocului de tenis. | **2** |
| IX | **9. Pregătirea tactică în jocul de tenis**  9.1. Caracteristicile tacticii jocului de tenis.  9.2. Corelaţia dintre tehnică şi tactică.  9.3. Sistematizarea tacticii. | **2** |
| X | **10. Pregătirea teoretică a tenismenilor**  10.1. Definirea şi conţinutul pregătirii teoretice.  10.2. Căi şi mijloace de realizare a pregătirii teoretice. | **2** |
| XI | **11. Pregătirea biologică şi refacerea după efort**  11.1. Pregătirea biologică pentru joc.  11.2. Refacerea după efort. | **2** |
| XII | **12. Pregătirea biologică şi refacerea după efort**  12.1. Controlul medico-biologic al refacerii.  12.2. Afecţiuni întâlnite la jocul de tenis. | **2** |
| XIII | **13. Pregătirea psihologică în jocul de tenis**  13.1. Definirea şi conţinutul pregătirii psihologice.  13.2. Modelul psihologic al jucătorilor de tenis. | **2** |
| XIV | **14. Pregătirea psihologică în jocul de tenis**  14.1. Pregătirea psihologică pentru meci | **2** |
|  | **Total:** | **28** |
| **Bibliografie:**   1. Ghimișliu F., 2024, Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – tenis. Suport de curs,Pitești. 2. Achim Şt., 2002, Planificarea în pregătirea sportivă, Edit. Ex Ponto, Bucureşti. 3. Brown J., 1997, Tenis – Trepte spre succes, Edit. Teora, București. 4. Baciu A., 2008, Antrenamentul în tenisul de câmp, Edit. Napoca Star, Cluj-Napoca. 5. Bompa T., 2003, Performanţa în jocurile sportive. Teoria şi metodologia antrenamentului, Edit. Ex Ponto, Bucureşti. 6. Cristea E., 1972, Tenis (Aspecte ale pregătirii copiilor şi juniorilor), Edit. Stadion, Bucureşti. 7. Cristea E., Năstase I., 1975, Tenis, Edit. Sport-Turism, Bucureşti. 8. Kriese 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. Moț D., 1999, Tenis I – Edit. Eurobit, Timişoara. 12. Schönborn R., 2011, Tenisul, metodologia instruirii, Edit. Casa, Oradea. 13. Schulz R., 1993, Să învăţăm corect tenis, Edit. Helicon. 14. Zancu S., 2000, Tenis – Forţa interioară, Edit. Allfa, Bucureşti. 15. Federația Română de Tenis, Regulamentul jocului de tenis. 16. \*\*\* Manualul Antrenorilor Avansati, Federatia Internaţională de Tenis, 1998. 17. <http://uk.eurosport.yahoo.com/tennis/> <http://www.frt.ro/> 18. <http://www.atptennis.com/> 19. [www.australianopen.com](http://www.australianopen.com) 20. [www.dk.com](http://www.dk.com) 21. [www.itftennis.com](http://www.itftennis.com) 22. [www.siwisstennis.com](http://www.siwisstennis.com) 23. <http://www.frt.ro/main_resources/uploaded_files/documente/images/file_2017_03_12_17_45_00_regulile-tenisului-2017.pdf> - Regulile tenisului 24. [http://www.tenis10frt.ro/Regulament%20Tenis10FRT%20v.11.08.pdf -](http://www.tenis10frt.ro/Regulament%20Tenis10FRT%20v.11.08.pdf%20-) Regulamentul Tenis 10 FRT | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **LABORATOR** | | |
| **Nr crt** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| 1. | Metodica pregătirii primului serviciu, prin obtinerea unei viteze mai mari de lovire  Serviciul plat decisiv | 2 |
| 2. | Metodica pregătirii serviciului, prin obtinerea unei viteze mai mari de lovire  -Serviciul 1 plat decisiv, serviciul 2 taiat | 2 |
| 3. | Metodica pregătirii primului serviciu  -obținerea unei viteze mai mari de lovire prin creșterea forței de acțiune și reacțiune a terenului | 2 |
| 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 |
| 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 |
| 8. | Metodica pregătirii sistemului de atac pozițional în jocul de dublu  -Serviciul pe reverul adversarului | 2 |
| 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 situaţii 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. | **VERIFICARE**  Conducerea unei lecţii de antrenament cu o temă prestabilită | 2 |
| 14. | **VERIFICARE**  Structuri tehnico-tactice.  Conducerea unei lecţii de antrenament cu o temă prestabilită | 2 |
|  | **Total:** | **28** |
| **Bibliografie:**   1. Ghimișliu F., 2024, Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – tenis. Suport de curs,Pitești. 2. Brown J., 1997, Tenis – Trepte spre succes, Edit. Teora, București. 3. Baciu A., 2008, Antrenamentul în tenisul de câmp, Edit. Napoca Star, Cluj-Napoca. 4. Cătănescu A., Cătănescu C., 2010, Psihomotricitatea în jocul de tenis la 8-10 ani, Edit. Universitaria Craiova. 5. Cătănescu C., 2010, Programe operaţionale de instruire în jocul de tenis, Edit. Universitaria Craiova. 6. Cătănescu C., 2010,Tenis. Tehnică - Tactică, Edit.Universitaria Craiova. 7. Cristea E., 1972, Tenis (Aspecte ale pregătirii copiilor şi juniorilor), Edit. Stadion, Bucureşti. 8. Cristea E., Năstase I., 1975, Tenis, Edit. Sport-Turism, Bucureşti. 9. Kriese C., 1988, Total Tennis Training, Edit. Master Press. 10. Ghimișliu F., 2016, Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – tenis. Suport de curs,Pitești. 11. Moise Gh., Dobosi S., Moise D., 1995, Tenis pentru începători, Edit. Garamond, Cluj-Napoca. 12. Moț D., 1999, Tenis I, Edit. Eurobit, Timişoara. 13. Schönborn R., 2011, Tenisul, metodologia instruirii. Edit. Casa, Oradea. 14. Schulz R., 1993, Să învăţăm corect tenis, Edit. Helicon.   Zancu S., 1998, Ghid practic pentru antrenori, Edit. Arc, Bucureşti.  Zancu S., 1998, Tactica jocului de simplu Edit. Instant, Bucureşti.   1. Zancu S., 2000, Tenis – Forţa interioară, Edit. Allfa, Bucureşti. 2. Federația Română de Tenis, Regulamentul jocului de tenis. | | |

**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 şi coerenţa tratării subiectelor de examen. | Examen scris | 50 |
| 10.5  Laborator | • Activitate practică:  □ Structuri tehnico-tactice.  □ Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită. | 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. | 30 |
| • Referat ca temă de casă | Analiza modului de realizare a referatului | 10 |
| □ Participare la activitățile practice. | Observarea activității studenților | 10 |
| 10.6 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  28.09.2025 | Titular de curs  Lect.univ.dr. Ghimișliu Florin | Titular(ii) de aplicații  Lect.univ.dr. Ghimișliu Florin |
|  |  |  |
| Data avizării în departament  29.09.2025 | Director de departament  Conf.univ.dr. Liviu Emanuel Mihăilescu  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
|  |  | |
| Data aprobării în Consiliul Facultății  29.09.2025 | Decan  Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU | |