**fișa disciplinei**

**PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ III – 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 III – 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 | 2 | 2.5 Semestrul/ | | III | | 2.6. Tipul de evaluare/ | E | | 2.7 Statutul disciplinei | Ob |
| 2.8 Categoria formativă | | DA | | 2.9 Codul disciplinei/ | | | | UPB.18.M3.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 | | | | | | 117 |
| Tutorat | | | | | |  |
| Examinări | | | | | | 2 |
| Alte activități (dacă există): | | | | | |  |
| 3.7 Total ore studiu individual | | **119** |
| 3.8 Total ore pe semestru | | **175** |
| 3.9 Numărul de credite | | **7** |

**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**

Studentul să fie capabil ca la finalul cursului şi al activităţilor practice să îşi contureze o viziune dinamică, integrativă asupra cunoştinţelor de bază privind metodologia domeniului şi ale ariei de specializare, să identifice şi să utilizeze adecvat conceptele, teoriile şi modelele privind proiectarea şi planificarea în tenis, să elaboreze documente de planificare pentru microstructură, mezostructură şi macrostructură.

**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 | **Forma sportivă și periodizarea antrenamentului în tenisul de performanță** | 2 |
| II | **Planificarea antrenamentului în tenisul de performanță** | 4 |
| III | **Planul de perspectivă** | 4 |
| IV | **Macrociclul – planul anual** | 6 |
| V | **Mezociclul – planul de etapă** | 4 |
| VI | **Microciclul – planul săptămânal** | 4 |
| VII | **Lecția de antrenament** | 4 |
|  | **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. Bompa T., 2003, Performanţa în jocurile sportive. Teoria şi metodologia antrenamentului, Edit. Ex Ponto, Bucureşti. 5. Cristea E., 1972, Tenis (Aspecte ale pregătirii copiilor şi juniorilor), Edit. Stadion, Bucureşti. 6. Cristea E., Năstase I., 1975, Tenis, Edit. Sport-Turism, Bucureşti. 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, Timişoara. 11. Schönborn R., 2011, Tenisul, metodologia instruirii, Edit. Casa, Oradea. 12. Schulz R., 1993, Să învăţăm corect tenis, Edit. Helicon. 13. Zancu S., 2000, Tenis – Forţa interioară, Edit. Allfa, Bucureşti. 14. Federația Română de Tenis, Regulamentul jocului de tenis. 15. \*\*\* Manualul Antrenorilor Avansati, Federatia Internaţională 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> - Regulile tenisului 23. [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. | Structuri de exerciţii pentru încălzire fără rachetă şi cu rachetă.  Stretching static şi dinamic.  Înbunătăţirea din punct de vedere metodic a tehnicii executării procedeelor: plat – tăiat liftat.  Procedeu tehnic: plat – tăiat – liftat, pentru lovitura de dreapta.  Procedeu tehnic: plat – tăiat – liftat, pentru lovitura de stânga | 2 |
| 2. | **Tactica jocului de tenis pentru simplu**  Aşezarea în teren la servici şi la primire.  Retur de serviciu pe dreapta şi stânga.  Structuri operaţionale pentru consolidarea acţiunilor tehnico-tactice   * Schimburi de mingi pentru consolidarea loviturii de pe partea dreapta (forehand). * Schimburi de mingi pentru consolidarea loviturii de pe partea stângă. * Schimburi de mingi pentru consolidarea loviturilor de dreapta trimise la zonă marcată.   Schimburi de mingi pentru consolidarea loviturilor de stânga la zonă marcată. | 2 |
| 3. | Structuri operaţionale pentru consolidarea acţiunilor tehnico-tactice cu accent pe cursivitate, pe o poziţionare cât mai corectă la minge, pe viteză de execuţie.  Schimburi de mingi pentru consolidarea voleului de dreapta cu profesor. Apoi se schimbă locurile.   * Schimburi de mingi pentru consolidarea voleului de stânga. Apoi se schimbă locurile. * Schimburi de mingi dreapta – stânga cu direcţionare lung de linie.   Schimburi de mingi dreapta – stânga cu direcţionare în cross. | 2 |
| 4. | Joc şi activităţi specifice realizate pe suprafeţe diferite: zgură, iarbă, ciment special. | 2 |
| 5. | Structuri operaţionale pentru consolidarea acţiunilor tehnico-tactice   * 4 sportivi aşezaţi în spatele careului de serviciu (2 într-un teren, 2 în celălalt), fiind denumiţi A.B.C.D. * A cu D schimbă lovituri lung de linie, A lift dreapta, D - lift cu reverul. * B cu C; B – lift cu reverul, C - lift cu dreapta. * Acelaşi exerciţiu executat cu lovirea mingii direcţionarea mingii cross. A cu C; A – loveşte lift dreapta cross, C – lift dreapta cross.   B cu D; B loveşte lift cu reverul cross.D – loveşte lift cu reverul cross. | 2 |
| 6. | Structuri operaţionale pentru consolidarea acţiunilor tehnico-tactice cu accent pe constanţa în lovituri, coordonare.   * Se lucrează cu antrenorul din apropierea fileului sportivii fiind aşezaţi în poziţie intermediară, antrenorul lansează mingea şi sportivul loveşte cu centrul rachetei blocând articulaţia pumnului. * Se lucrează pe partea dreaptă şi stângă. * Antrenorul se depărtează de fileu şi lansează mingea din rachetă către copil pentru a realiza voleul pe dreapta şi stânga.   Exerciţii din apropierea fileului cu mingi lansate de antrenor. Se lucrează atât voleu de dreapta cât şi stânga. | 2 |
| 7. | Structuri operaţionale pentru consolidarea acţiunilor tehnico-tactice accentul fiind pus pe: creşterea constanţei în lovire şi cursivitate.   * Schimburi de mingi pentru consolidarea voleului de stânga. Apoi se schimbă locurile. * Schimburi de mingi dreapta – stânga cu direcţionare lung de linie.   Schimburi de mingi dreapta – stânga cu direcţionare în cross. | 2 |
| 8. | Structuri operaţionale pentru consolidarea acţiuni tehnico-tactice pentru viteză de reacţie, constanţă şi accelerare pe lovirea mingii.   * Se lucrează de pe linia de fund: un jucător execută lung de linie cu dreapta şi celălalt lung de linie cu stânga (procedeu liftat). * Un jucător execută cross cu lovitură de dreapta, iar celălalt tot cross cu lovitură de dreapta, (procedeu liftat).   Un jucător execută lung de linie cu lovitura de stânga (rever) şi celălalt execută lung de linie cu lovitură de dreapta. | 2 |
| 9. | Joc de pe fundul terenului  Combinaţii cros lung de linie cu adversari diferiţi – procedeu tăiat.  Procedeu tehnic: plat – tăiat – liftat, pentru lovitura de voleu –  stop voleu.  Procedeu tehnic: plat – tăiat – liftat serviciu – smach. | 2 |
| 10. | Joc de pe fundul terenului  Combinaţii cros lung de linie cu 3 adversari procedeu liftat. | 2 |
| 11. | Serviciu liftat în exterior – retur draivat lung de linie.  Serviciu plat în T – retur cross.  Passing – shot şi retur de serviciu. | 2 |
| 12. | Serviciu – voleu – smach dreapta – stânga.  Fiecare execută 40 de minute. | 2 |
| 13. | Structuri operaţionale pentru consolidarea acţiuni tehnico-tactice pentru viteză de reacţie, echilibru, constanţă, coordonare.   * Se lucrează cu 8 sportivi. Poziţiile A, B, C, D, cu câte 4 sportivi într-un teren (2 şi 2). * A lucrează cu D, B cu C. * A - situat în spatele careului de serviciu loveşte lung de linie procedeu liftat pe dreapta. * D - răspunde lung de linie liftat pe stânga. După lovire şi A şi D trec la coada şirului. * A1 – loveşte lift lung de linie, cu dreapta, răspunde D1 lung de linie liftat cu stânga. După lovire trec la coada şirului. Se repetă.   B şi B1 cu C şi C1 realizează acelaşi exerciţiu. | 2 |
| 14. | **VERIFICARE**  Structuri tehnico-tactice.  Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită. | 2 |
|  | **Total:** | **28** |
| **Bibliografie:**   1. Ghimișliu, F., 2024, Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – tenis, Suport de curs, Pitești. 2. Baciu A., 2008, Antrenamentul în tenisul de câmp, Edit. Napoca Star, Cluj-Napoca. 3. Cătănescu A., Cătănescu C., 2010, Psihomotricitatea în jocul de tenis la 8-10 ani, Edit. Universitaria Craiova. 4. Cătănescu C., 2010, Programe operaţionale de instruire în jocul de tenis, Edit. Universitaria Craiova. 5. Cătănescu C., 2010,Tenis. Tehnică - Tactică, Edit.Universitaria Craiova. 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.   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 | □ Structuri tehnico-tactice.  □ Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită. | Demonstrația 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:  □ Elaborarea unui mezociclu (plan de pregătire pe etapă) din etapa pregătitoare. Nivelul de instruire: seniori  □ Elaborarea unui ciclu săptămânal din perioada precompetiţională.  Nivelul de instruire: seniori | 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 | Titular(ii) de aplicații |
|  | Lect.univ.dr. Ghimișliu Florin | 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 | |