

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – TENIS**  
*anul universitar 2019 – 2020*

**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 / Profesor 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. Ghimișliu Florin					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Lect.univ.dr. Ghimișliu Florin					
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	Obligatorii

**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 inv.	56	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	28
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								<b>119 ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								43
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								35
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								35
Tutorat								2
Examinări								2
Alte activități .....								2
3.7	Total ore studiu individual	119						
3.8	Total ore pe semestru	175						
3.9	Număr de credite	7						

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

4.1	De curriculum	Elemente de <i>teoria și metodică tenisului</i> studiate la licență de către absolvenții domeniului Știința Sportului și Educației Fizice.
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.
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sala de sport cu teren regulamentar de tenis / mingi, rachete, jaloane și alte materiale auxiliare.

**6. Competențe specifice vizate**

Competențe profesionale	<p>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)</p> <p>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)</p> <p>C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport (1 PC)</p> <p>C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport (1 PC)</p> <p>C5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport (1 PC)</p> <p>C6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului (1 PC)</p>
Competențe transversale	<p>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)</p>

## 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 individualizării antrenamentului în jocul de tenis.</li> <li>□ 3. Cunoașterea variabilelor pregătirii: volum, intensitate, densitate și complexitatea efortului în jocul de tenis.</li> <li>□ 4. Cunoașterea și operarea cu fișele de înregistrare folosite în jocul de tenis.</li> <li>□ 5. Cunoașterea modului de dezvoltare a principalelor calități motrice implicate în jocul de tenis.</li> <li>□ 6. 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 tenisului, respectul față de valori și etica domeniului.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
CURS				
Master PS / Anul I / Semestrul al II-lea				
1	1. Instruirea în tenisul de performanță 1.1. Tendințe moderne de pregătire utilizate în antrenamentul tenismenilor de performanță.	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea - Conversația euristică. - Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	Calculator, Videoproiector
2	2. Individualizarea antrenamentului în jocul de tenis	2		
3	3. Dinamica efortului în jocul de tenis 3.1. Caracterizarea efortului în jocul de tenis. 3.2. Volumul efortului în jocul de tenis.	2		
4	4. Dinamica efortului în jocul de tenis 4.1. Intensitatea efortului în jocul de tenis. 4.2. Complexitatea efortului în jocul de tenis. 4.3. Densitatea efortului în jocul de tenis.	2		
5	5. Evaluarea capacității de efort în jocul de tenis 5.1. Evaluarea capacității de efort aerob.	2		
6	6. Evaluarea capacității de efort în jocul de tenis 6.1. Evaluarea capacității de efort anaerob.	2		
7	7. Evaluarea capacității de efort în jocul de tenis 7.1. Evaluarea capacității de performanță a jucătorilor de tenis în dependență de tipul de jucător.	2		
8	8. Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de tenis 8.1. Fișă de evaluare a jucătorilor pentru jocul în atac. 8.2. Fișă de evaluare a jucătorilor pentru jocul în apărare.	2		
9	9. Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de tenis 9.1. Fișă de evaluare-autoevaluare a comportamentului performanțial. 9.2. Fișă pentru evaluarea jucătorului dpdv tehnico-tactică	2		
10	10. Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de tenis 10.1. Fișă de observație a comportamentului jucătorilor în cadrul jocului. 10.2. Centralizator observații asupra comportamentului echipei (dublu/dublu mixt). 10.3. Fișă de înregistrare a frecvenței și eficacității serviciului.	2		
11	11. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de tenis 11.1. Dezvoltarea forței în jocul de tenis.	2		
12	12. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de tenis 12.1. Dezvoltarea vitezei în jocul de tenis.	2		
13	13. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de tenis	2		

	13.1. Dezvoltarea rezistenței în jocul de tenis.			
14	14. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de tenis 14.1. Dezvoltarea îndemânării în jocul de tenis.	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. Cătănescu A., Cătănescu C., 2010, Psihomotricitatea în jocul de tenis la 8-10 ani, Edit. Universitaria Craiova. 4. Cătănescu C., 2010, Programe operaționale 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 și juniorilor), Edit. Stadion, București. 7. Cristea E., Năstase I., 1975, Tenis, Edit. Sport-Turism, București. 8. Kriesse 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, Timișoara. 12. Schönborn R., 2011, Tenisul, metodologia instruirii. Edit. Casa, Oradea. 13. Schulz R., 1993, Să învățăm corect tenis, Edit. Helicon. 14. Zancu S., 1998, Ghid practic pentru antrenori, Edit. Arc, București. 15. Zancu S., 1998, Tactica jocului de simplu Edit. Instant, București. 16. Zancu S., 2000, Tenis – Forța interioară, Edit. Alfa, București. 17. Federația Română de Tenis, Regulamentul jocului de tenis. *** Manualul Antrenorilor Avansați, Federația Internațională de Tenis, 1998.				
8.2. Aplicații: Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
LUCRĂRI PRACTICE Master PS / Anul I / Semestrul al II-lea				
1	Metodica pregătirii atacului împotriva adversarilor de forță - Returul cu minge lungă, lovituri tari din spatele terenului, vole-uri decisive, smash-uri puternice	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 atacului contra jucătorilor foarte eficienți - plasament, retur la serviciu, mingi direct în adversar, regularitate	2		
3	Metodica pregătirii atacului contra jucătorilor inconstanți - apărarea prin constatarea loviturilor			
4	Metodica pregătirii apărării împotriva jucătorilor nativi de stânga a) Apărarea prin returnarea mingii pe back-endul adversarului	2		
5	Metodica pregătirii apărării împotriva diferitelor sisteme de atac a) Apărarea împotriva jucătorilor nativi de dreapta	2		
6	Metodica pregătirii acțiunilor tactice specifice jocului de pe fundul terenului plasamentul, returul la serviciu, schimbul de mingi lungi în lung de linie și cross, deplasările în teren la mingile scurte	2		
7	Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în jocul de tenis - Îndemânarea (generală și specifică).	2		
8	Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în jocul de tenis - Rezistența (generală și specifică).	2		
9	Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în jocul de tenis - Forța (generală și specifică).	2		
10	Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în jocul de tenis - Viteza (generală și specifică).	2		
11	Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în jocul de tenis a) Mobilitate (generală și specifică).	2		
12	Metodica dezvoltării calităților motrice combinate implicate în jocul de tenis a) RV-RF-FV-FR-VF-VR-IR-IF-IV-MR-MF-MV (generale și specifice).	2		
13	VERIFICARE Conducerea unei lecții de antrenament cu o temă prestabilită	2		
14	VERIFICARE Structuri tehnico-tactice. Conducerea unei lecții de antrenament cu o temă prestabilită	2		
Bibliografie: 18. Brown J., 1997, Tenis – Trepte spre succes, Edit. Teora, București. 19. Baci A., 2008, Antrenamentul în tenisul de câmp, Edit. Napoca Star, Cluj-Napoca.				

20. Cătănescu A., Cătănescu C., 2010, Psihomotricitatea în jocul de tenis la 8-10 ani, Edit. Universitaria Craiova.
21. Cătănescu C., 2010, Programe operaționale de instruire în jocul de tenis, Edit. Universitaria Craiova.
22. Cătănescu C., 2010, Tenis. Tehnică - Tactică, Edit. Universitaria Craiova.
23. Cristea E., 1972, Tenis (Aspecte ale pregătirii copiilor și juniorilor), Edit. Stadion, București.
24. Cristea E., Năstase I., 1975, Tenis, Edit. Sport-Turism, București.
25. Kriese C., 1988, Total Tennis Training, Edit. Master Press.
26. Ghimișliu F., 2016, Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – tenis. Suport de curs, Pitești.
27. Moise Gh., Dobosi S., Moise D., 1995, Tenis pentru începători, Edit. Garamond, Cluj-Napoca.
28. Moț D., 1999, Tenis I, Edit. Eurobit, Timișoara.
29. Schönborn R., 2011, Tenisul, metodologia instruirii. Edit. Casa, Oradea.
30. Schulz R., 1993, Să învățăm corect tenis, Edit. Helicon.
31. Zancu S., 1998, Ghid practic pentru antrenori, Edit. Arc, București.
32. Zancu S., 1998, Tactica jocului de simplu Edit. Instant, București.
33. Zancu S., 2000, Tenis – Forța interioară, Edit. Alfa, București.
34. Federația Română de Tenis, Regulamentul jocului de tenis.

\*\*\* Manualul Antrenorilor Avansați, Federația 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 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 %
	Participarea 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>Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de tenis.</li> </ul>		

Data completării

01.10.2019

Titular de curs,

Lect.univ.dr. Florin Ghimișliu



Titular de lucrări practice,

Lect.univ.dr. Florin Ghimișliu



Data aprobării în Consiliul departamentului,

01.10.2019

Director de departament,

(prestator)

Prof.univ.dr. Marian Crețu



Director de departament,

(beneficiar),

Prof.univ.dr. Marian Crețu

