

**FIȘA DISCIPLINEI*****1. Date despre program**

Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
Facultatea	Facultatea de Științe
Departament	Științe ale mediului, Fizica și Educație fizică și sport
Domeniul de studiu	Educație fizică și sport
Ciclul de studii	Licenta
Specializarea	EFSS/ SPM, Licentiat

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Teoria și practica tenisului de câmp			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380606D05I033		3	5	4
Tipul de evaluare	Categorია formativă a disciplinei D.S.			
Examen				
Titular activități curs	Lect.Univ.DR HASMASAN IOAN			
Titular activități seminar / laborator / proiect	Lect.Univ.DR HASMASAN IOAN			

3. Timpul total estimat

Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total
1	2	-	-	3
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total (NOAD _{sem})
14	28	-	-	42

Distribuția fondului de timp pentru studiu individual		Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		24
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		12
Tutoriat:		10
Examinări:		2
Total ore alocate studiului individual (NOSI _{sem})		72
Total ore pe semestru (NOAD _{sem} + NOSI _{sem})		114

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

De curriculum	-
De competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

De desfășurare a cursului	SALA DE CURS A FACULTATII
---------------------------	---------------------------

**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Facultatea de Științe

De desfășurare a sem/lab/pr	Sala de sport a facultății
-----------------------------	----------------------------

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>Proiectarea și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>Însușirea și aprofundarea problemelor legate de evoluția practicării TENISULUI</p> <p>Lărgirea bagajului de cunoștințe privind evoutia tenisului</p> <p>Evaluarea nivelului de pregătire teoretica si practica..</p> <p>Transmiterea noțiunilor utilizate in coaching, explicarea termenilor de bază .</p> <p>Cunoasterea,intelegerea conceptelor,teoriilor si metodelor de baza ale domeniului si ale ariei de specializare si utilizarea lor adecvata in comunicarea profesionala.</p> <p>Conducerea sportivilor și echipelor în competițiile sportive.</p>
Competențe transversale	<p>Organizarea de sesiuni de referate pe o tematică tenis de camp</p> <p>Stimularea utilizării limbajului de specialitate în diferite situații.</p> <p>Suținerea și inițierea de conversații pe teme date.</p> <p>Abilitatea activităților specifice muncii in echipă; autonomia învățării.</p> <p>Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internaționala.</p> <p>Cunoștințe de legislație în sport la nivel național și european.</p> <p>Pregătirea activității de conducere.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	<p>Însușirea și aprofundarea cunostiintelor teoretice fundamentale ale tenisului si aplicarea lor in domeniul .</p> <p>Competențe în organizarea activității in domeniul tenisului</p>
Obiectivele specifice	<p>Dobândirea sistemului de cunostiinte de specialitate.</p> <p>Însusirea notiunilor de regulament si de organizare de competitii .</p> <p>Conducerea în timpul antrenamentului și a competițiilor .</p>

8. Conținuturi

Curs		Nr. ore
CURS 1	Conținutul si caracteristicile de bază ale jocului de tenis	2
CURS 2	Elemente de terminologie,stadiul actual și tendințele manifestate în evoluția tenisului	2
CURS 3	Tehnica jocului de tenis , rolul , conținutul si principiile de bază ale tehnicii jocului de tenis.	2
CURS 4	Analiza procedeelor tehnice Definirea și conținutul factorilor de eficiență la lovirea mingi	2
CURS 5	Tactica jocului de tenis. Fazele și principiile tacticii jocului	2
CURS 6	Metodologia instruirii în tenisul de câmp	4
Total ore curs:		14
Seminar/Laborator		Nr. ore
Sem 1	Lovitura de dreapta si rever de pe loc, notiuni de baza	4
Sem 2	Aspecte practice privind efectele si saritura mingii in functie de factorii de eficienta	2
Sem 3	Aspecte practice privind procedeele de baza ale deplasarii in teren	2
Sem 4	Lovitura de dreapta si rever din deplasare.	2
Sem 5	Serviciu	4

**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Facultatea de Științe

Sem 6	Voleul de dreapta si rever , demivoleul	4
Sem 7	Smeciul si lovitura scurta (stopul)	2
Sem 8	Tactica de baza, faze de joc fix si momentele lor, serviciul si returul de servici.	4
Sem 9	Joc de simplu, fazele disputarii punctului in joc	4
Total ore seminar/laborator		28

Metode de predare

Prelegerea/explicația/conversația	Explicația/demonstratia /studii de caz.	
-----------------------------------	---	--

Bibliografie

Referințe bibliografice recomandate	Bibliografie Moise Gh., Dobosi S., Moise D.(1995) - Tenis pentru începători, Edit. Garamond,Cluj-Napoca Dobosi S., Baciu A.(2000) - Caiet de lucrări practico-metodice, Cluj-Napoca Baciu A (2008) - Antrenamentul in tenisul de camp,Ed. Napoca Star, Cluj Napoca Baciu A (2008) - Orientare si initiere, Cluj-Nap
Referințe bibliografice suplimentare	

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

<p>Continuturile sunt coroborate cu problematica evoluției practicării exercițiilor fizice. Disciplina corespunde standardelor generale educatiei fizice si sportului,contribuind la formarea competentelor profesionale si transversale a absolventilor specific programului de studiu.</p> <p>Corelarea tematicilor cu activitățile sportive în comunitățile respective</p>

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Lucrari practice		practic	80%	
Laborator		Notele acordate pentru temele de casă, referate, eseuri, traduceri, studii de caz.	20%	

Standard minim de performanță
Înșușirea în proporție de 50 % a cunoștințelor practice și teoretice aferente disciplinei . Nota 5

(*) Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

(**) CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală;

Data completării: 26.09.2018

Data avizării în Departament: 01.10.2018

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lect.Univ.DR HASMASAN IOAN	
Director de departament	Lect.univ.dr Voichita Gheoca	



ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu
Facultatea de Științe
