

## FIȘA DISCIPLINEI\*

2024-2025

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Teoria și practica tenisului de câmp			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380606D05I033			5	4
Tipul de evaluare	Categoriza formativă a disciplinei <i>D.S.</i>			
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 ( <i>NOAD<sub>sem</sub></i> )
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 ( <i>NOS<sub>Isem</sub></i> )		72
Total ore pe semestru ( <i>NOAD<sub>sem</sub> + NOS<sub>Isem</sub></i> )		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
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>Susținerea 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 procedeeelor 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
<b>Total ore curs:</b>		<b>14</b>

<b>Seminar/Laborator</b>		<b>Nr. ore</b>
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
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
<b>Total ore seminar/laborator</b>		<b>28</b>

<b>Metode de predare</b>		
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				
Însușirea 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: 29.10.2024

Data avizării în Departament: 10.10.2024

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lect.Univ.DR HASMASAN IOAN	
Responsabil program de studiu	Lect.Univ.DR HASMASAN IOAN	
Director de departament	Lect.univ.dr Ioan Tăușan	

<sup>1</sup>Licență / Master

<sup>1</sup> 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

<sup>1</sup> 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

<sup>1</sup> Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

<sup>1</sup> Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

<sup>1</sup> Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

<sup>1</sup> Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.d.e.)

<sup>1</sup> Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

<sup>1</sup> Între 7 și 14 ore

<sup>1</sup> Între 2 și 6 ore

<sup>1</sup> Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

<sup>1</sup> Suma (3.5.) dintre numărul de ore de activitate didactică directă (NOAD) și numărul de ore de studiu individual (NOSI) trebuie să fie egală cu numărul de credite alocate disciplinei (punctul 3.7) x nr. ore pe credit (3.6.)

<sup>1</sup> Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

$$\text{Nr. credite} = \frac{\text{NOCpSpD} \times C_C + \text{NOApSpD} \times C_A}{\text{TOCpSdP} \times C_C + \text{TOApSdP} \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

Unde:

- NOCpSpD = Număr ore curs/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- NOApSpD = Număr ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- TOCpSdP = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSdP = Număr total ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână din plan
- C<sub>C</sub>/C<sub>A</sub> = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

Coeficienți	Curs	Aplicații (S/L/P)
Licență	2	1
Master	2,5	1,5
Licență lb. străină	2,5	1,25

<sup>1</sup> Se menționează disciplinele obligatorii a fi promovate anterior sau echivalente

<sup>1</sup> Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

<sup>1</sup> Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

<sup>1</sup> Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

<sup>1</sup> Din planul de învățământ

<sup>1</sup> Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

<sup>1</sup> Titluri de capitole și paragrafe

<sup>1</sup> Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

<sup>1</sup> Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

<sup>1</sup> Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

<sup>1</sup> Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

<sup>1</sup> Alte tipuri de activități practice specifice

<sup>1</sup> Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

<sup>1</sup> CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

<sup>1</sup> Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

<sup>1</sup> Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

<sup>1</sup> Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.