

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024 – 2025

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
1.2. Facultatea	Științe
1.3. Departament	Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studiu	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii <sup>1</sup>	Licență
1.6. Specializarea	Sport și Performanță Motrică

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<i>Metodica antrenamentului pe ramură de sport I - Tennis</i>		Cod	<b>FSTI.MFE.SPM.L.SO.5.2004. E-6.42</b>	
2.2. Titular activități de curs	Lector univ.dr. Hășmășan Ioan				
2.3. Titular activități practice	Lector univ.dr. Hășmășan Ioan				
2.4. An de studiu <sup>2</sup>	<b>3</b>	2.5. Semestrul <sup>3</sup>	<b>5</b>	2.6. Tipul de evaluare <sup>4</sup>	<b>Examen</b>
2.7. Regimul disciplinei <sup>5</sup>	<b>O</b>	2.8. Categoria formativă a disciplinei <sup>6</sup>	<b>S</b>		

### 3. Timpul total estimat

3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – <i>număr de ore pe săptămână</i>					
3.1.a.Curs	3.1.b. Seminar	3.1.c. Laborator	3.1.d. Proiect	3.1.e Alte	Total
<b>2</b>	-	-	-	<b>4</b>	<b>6</b>
3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – <i>total ore din planul de învățământ</i>					
3.2.a.Curs	3.2.b. Seminar	3.2.c. Laborator	3.2.d. Proiect	3.2.e Alte	Total <sup>7</sup>
<b>24</b>	-	-	-	<b>56</b>	<b>72</b>
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiu individual<sup>8</sup></b>					<b>Nr. ore</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					<b>24</b>
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					<b>24</b>
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					<b>24</b>
Tutoriat <sup>9</sup>					<b>7</b>
Examinări <sup>10</sup>					<b>6</b>
<b>3.3. Total ore alocate studiului individual<sup>11</sup> (NOSI<sub>sem</sub>)</b>					<b>85</b>
<b>3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD<sub>sem</sub>)</b>					<b>72</b>
<b>3.5. Total ore pe semestru<sup>12</sup> (NOAD<sub>sem</sub> + NOSI<sub>sem</sub>)</b>					<b>157</b>
<b>3.6. Nr ore / ECTS</b>					<b>25</b>
<b>3.7. Număr de credite<sup>13</sup></b>					<b>6</b>



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

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) <sup>14</sup>	<i>Fundamentele Științifice ale Tenisului; Metodica Predării Tenisului în Școală</i>
4.2. Competențe	<i>Nu este cazul</i>

**5. Condiții** (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului <sup>15</sup>	<i>Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice</i>
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) <sup>16</sup>	<i>Teren de tenis regulamentar</i>

**6. Competențe specifice acumulate<sup>17</sup>**

Număr de credite alocat disciplinei <sup>18</sup>		6	Repartizare credite pe competențe <sup>19</sup>
<b>6.1. Competențe profesionale</b>	CP1	<i>Să stabilească obiectivele de instruire și de performanță pe diferite nivele de pregătire și strategiile de realizare a acestora;</i>	1
	CP2	<i>Să eșaloneze conținuturile tehnico-tactice proprii tenisului pe stadii de pregătire;</i>	1
	CP3	<i>Să cunoască și să utilizeze în sistem interdisciplinar cunoștințele necesare proiectării și dirijării competițiilor sportive;</i>	1
	CP4	<i>Să stăpânească limbajul terminologic specific tenisului.</i>	1
<b>6.2. Competențe transversale</b>	CT1	<i>Să elaboreze sisteme competiționale și să organizeze competiții, pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</i>	1
	CT2	<i>Să opereze cu cunoștințe de natură biologică, psihologică, socială și managerială, necesare organizării acțiunilor de dezvoltare a performanței sportive.</i>	1

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

7.1. Obiectivul general	<i>Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice antrenamentului sportiv în tenis.</i>
7.2. Obiectivele specifice	<i>Valorificarea maximă a aptitudinilor psiho-motrice ale practicanților tenisului;</i>
	<i>Formarea capacității de a concepe și pune în practică mijloace specifice tenisului.</i>

**8. Conținuturi**

8.1. Curs <sup>20</sup>	Metode de predare <sup>21</sup>	Nr. ore
Selecția în tenis	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Pregătirea fizică în tenis	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Pregătirea tehnică în tenis	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Pregătirea tactică în tenis	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Pregătirea teoretică în tenis	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Pregătirea psihologică în tenis	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
<b>Total ore curs:</b>		<b>24</b>



8.2. Activități practice (8.2.a. Seminar <sup>22</sup> / 8.2.b. Laborator <sup>23</sup> / 8.2.c. Proiect <sup>24</sup> / 8.2.d. Alte act.practice <sup>25</sup> )	Metode de predare	Nr. ore
Structuri de exerciții pentru consolidarea-perfecționare elementelor și procedeele tehnice de deplasare la nivelul juniorilor	Explicația, demonstrația, problematizarea	4
Structuri de exerciții pentru consolidarea-perfecționare elementelor și procedeele tehnice de deplasare și lovire a mingii prin procedeul forehand la nivelul juniorilor	Explicația, demonstrația, problematizarea	8
Structuri de exerciții pentru consolidarea-perfecționare elementelor și procedeele tehnice de deplasare și lovire a mingii prin procedeul backhand la nivelul juniorilor	Explicația, demonstrația, problematizarea	8
Structuri de exerciții pentru consolidarea-perfecționare elementelor și procedeele tehnice la serviciu, la nivelul juniorilor	Explicația, demonstrația, problematizarea	8
Structuri de exerciții pentru consolidarea-perfecționare elementelor și procedeele tehnice de alternare a loviturilor, la nivelul juniorilor	Explicația, demonstrația, problematizarea	8
Structuri de exerciții pentru consolidarea-perfecționare acțiunilor tactice individuale defensive, la nivelul juniorilor	Explicația, demonstrația, problematizarea	6
Structuri de exerciții pentru consolidarea-perfecționare acțiunilor tactice individuale ofensive, la nivelul juniorilor	Explicația, demonstrația, problematizarea	6
<b>Total ore seminar/laborator</b>		<b>48</b>

## 9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	Antonescu, D., Moise, D., G., (2002) – Teoria tenisului modern, Volumul 1., București: Print Net;
	Bârcu, J., (2005) – Pregătirea fizică, tehnico-tactică și mentală în tenis. București: Editura Fundației de Mâine;
	Colibaba, Evuleț, D., Bota, I., (1998) – Jocuri sportive. Teorie și metodică. București: Editura Aladin;
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	Bompa, T., O., 2003, Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Ex Ponto, Constanța;

## 10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului<sup>26</sup>

Disciplina “Metodica antrenamentului pe ramură de sport - Tenis” prin competențele însușite de către studenți contribuie într-un mod semnificativ și integrator la pregătirea viitorului specialist în domeniul sportului de performanță.

## 11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. <sup>27</sup>
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs <sup>28</sup> :	%	100 % (minim 5)	
		Teme de casă:	30 %		
		Alte activități <sup>29</sup> :	20%		
		Evaluare finală:	50 % (min. 5)		

**Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu CES (persoane cu dizabilități și persoane cu potențial înalt), în funcție de tipul și gradul acestora, la nivelul tuturor elementelor curriculare (competențe, obiective, conținuturi, metode de predare, evaluare alternativă), pentru a asigura șanse echitabile în pregătirea academică a tuturor studenților, acordând atenție sporită nevoilor individuale de învățare.**

Data completării: 29.09.2024

Data avizării în Departament: 10.10.2024

	<b>Grad didactic, titlul, prenume, numele</b>	<b>Semnătura</b>
<b>Titular disciplină</b>	Lect.univ.dr. Ioan Hășmășan	
<b>Responsabil program de studii</b>	Conf.univ.dr. Iulian Stoian	
<b>Director Departament</b>	Lect.univ.dr. Ioan Tăușan	

<sup>1</sup> Licență / Master

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

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

<sup>4</sup> Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

<sup>5</sup> Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

<sup>6</sup> Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

<sup>7</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>8</sup> Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

<sup>9</sup> Între 7 și 14 ore

<sup>10</sup> Între 2 și 6 ore

<sup>11</sup> Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

<sup>12</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>13</sup> Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

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

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

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

<sup>14</sup> Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

<sup>15</sup> Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

<sup>16</sup> Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

<sup>17</sup> Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

<sup>18</sup> Din planul de învățământ

<sup>19</sup> Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

<sup>20</sup> Titluri de capitole și paragrafe

<sup>21</sup> Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

<sup>22</sup> Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

<sup>23</sup> Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

<sup>24</sup> Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

<sup>25</sup> Alte tipuri de activități practice specifice

<sup>26</sup> Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

<sup>27</sup> CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

<sup>28</sup> Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

<sup>29</sup> Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.