



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1.	UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE "CAROL DAVILA"
1.2.	FACULTATEA MEDICINA/ DEPARTAMENTUL 9 - RECUPERARE MEDICALA
1.3.	DISCIPLINA EDUCATIE FIZICA SI SPORT - TENIS
1.4.	DOMENIUL DE STUDII : Sanatate - Reglementat sectorial In cadrul Uniunii Europene
1.5.	CICLUL DE STUDII: LICENTA
1.6.	PROGRAMUL DE STUDII: MEDICINA

2. Date despre disciplină

2.1.	Denumirea disciplinei/materiei obligatorii/ optionale din cadrul disciplinei: Tenis						
2.2.	Locația disciplinei: Baza Sportiva - Medicina						
2.3.	Titularul activităților de curs						
2.4.	Titularul activităților de Lp :						
2.5. Anul de studiu	I II	2.6. Semestrul	I , II, III, IV	2.7. Tipul de evaluare	Examen practic	2.8. Regimul disciplinei	Obligatoriu DC/DO

3. Timpul total estimat (ore/semestru de activitate didactică) – învățământ modular

Nr. ore pe săptămână	2	din care : curs		Stagiu clinic	2
Total ore din planul de învățământ	112	Din care : curs		Stagiu clinic	112
Distributia fondului de timp	56 saptamani			2 ore/ săptăm	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofoliu și eseuri					
Tutoriat					
Examinări					
Alte activități					
Total ore de studiu individual					
Numărul de credite			3 credite Anul I 3 credite Anul II		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Nu este cazul
5.2. de desfășurare a lucrărilor practice	Terenul de tenis - Baza Sportivă UMF Mingi, rachete, fileu, scarita, jaloane.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale (exprimate prin cunoștințe și abilități)	La sfârșitul efectuării cursurilor practice studentul trebuie să aibă cunoștințe și noțiuni privind: - tehnica și execuția procedurilor tehnice de preparare, de lovire a mingii din lateral și a celor de sus; - regulamentul jocului de tenis; - aplicarea loviturilor în jocul bilateral; - beneficiile fizice, mentale și emoționale pe care le aduce practicarea jocului de tenis, prin elementele care îl compun și anume: forță, perspicacitate, viteză, putere de decizie, îndemânare, rezistență, agilitate etc. în dezvoltarea ca viitor medic, acest sport putând fi practicat la orice vârstă; - metodele și mijloacele practico-metodice și teoretice ale jocului de tenis.
Competențe transversale (de rol, de dezvoltare profesională, personale)	- să-și însușească terminologia specifică jocului de tenis și să-și formeze un vocabular specific cu care să poată comunica; - să aibă capacitatea de a practica jocul de tenis și de adaptare la particularitățile acestuia la nivelul cunoștințelor și deprinderilor acumulate în activitatea practică; - să aibă capacitatea de a executa în mod corect procedurile tehnice de bază și de a face deosebirea dintre acestea; - să aibă capacitatea de a recunoaște și executa unele elemente și proceduri tehnice; - să aibă indici optimi ai capacității motrice specifice jocului de tenis necesare executării acțiunilor tehnice în teren; - să aibă capacitatea de a efectua corect procedurile de preparare, de lovire a mingii din lateral și de sus; - să fie capabil să aplice în timpul jocului bilateral procedurile tehnice învățate și să respecte regulamentul jocului de tenis. - să-și însușească o atitudine, în timpul jocului, în spiritul fair-play-ului.

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

5.1. Obiectivul general	La sfârșitul lucrărilor practice, studentul trebuie să cunoască/dobândească: - noțiunile teoretice de bază privind jocul de tenis; - noțiuni de bază privind regulamentul jocului de tenis; - elementele și procedurile tehnice specifice jocului de tenis; - mijloacele de deplasare în teren în timpul jocului de tenis; - deprinderile și priceperile motrice specifice jocului de tenis. - cunoștințele teoretice, învățarea și perfecționarea tehnicii exercițiilor fizice prevăzute în aria curriculară.
-------------------------	---

5.2. Obiective specifice	- menținerea unei stări optime de sănătate a studenților și îmbunătățirea rezistenței organismului acestora la acțiunea factorilor de mediu și specificul activității profesionale; - asigurarea unor indici superiori de dezvoltare fizică corectă și armonioasă a organismului; - perfecționarea deprinderilor, calităților motrice și cunoștințelor pe linia practicării jocului de tenis; - cultivarea deprinderilor și obișnuințelor studenților de a practica independent, în timpul liber, exercițiile și jocul de tenis în scop corectiv, de fortificare, recreator sau compensator; - angrenarea masei de studenți în activitatea sistematică de practicare a exercițiilor fizice și sportului; - perfecționarea unor calități și trăsături moral-volitive și intelectuale, a simțului estetic și responsabilității sociale. - cunoașterea caracteristicilor și particularităților jocului de tenis; - deținerea unui bagaj motric specific și demonstrarea cunoștințelor practice specifice legate de tehnica loviturilor în jocul de tenis; - aplicarea cunoștințelor tehnice dobândite, în timpul jocului bilateral; - respectarea regulilor de bază ale jocului de tenis; - participarea la competițiile de tenis organizate în cadrul universității; - demonstrarea unei reale educații și evoluții a ambiției, voinței și dorinței de autodepasire în condiții specifice de competitivitate.
---------------------------------	--

8. Conținutul

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
8.2. Lucrare practica	Metode de predare	Observații
Anul I Semestrul I LP 1 Notțiuni de bază privind regulile de joc, date despre terenul de joc, racheta și minge.	1. Verbale - explicația, descrierea, convorbirea	2 ore
LP 2 Acomodarea cu suprafața terenului de joc: - variante de mers și alergare cu mingea și racheta Jocuri de mișcare cu mingea și racheta	1. Verbale: - explicația, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți. 3. Practică: - exersarea individuală, grupată și analitică.	2 ore
LP 3 Învățarea tehnicii procedeelor de preparare a loviturilor din lateral:	1. Verbale: - explicația, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale:	

a) priza rachetei b) pozitia corpului c) transferul de greutate	- demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.	2 ore		
LP 4 Invatarea tehnicii procedeelor de preparatie a loviturilor din lateral a) actiunea trunchiului b) actiunea picioarelor Invatarea plasamentului la minge si replasamentului in teren	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.	2 ore		
LP 5 Invatarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral- lovitura de dreapta (forehandul): - executie fara minge a) preparatia specifica b) lovirea propriu-zisa c) finalul loviturii Invatarea tehnicii jocului de picioare	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.	2 ore		
LP 6 Invatarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral- lovitura de dreapta (forehandul): - executie cu minge cazuta de la profesor Invatarea tehnicii exercitiilor din scoala alergarii	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.	2 ore		
LP 7 Invatarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral- lovitura de dreapta (forehandul): - executie cu minge cazuta din mana studentului Invatarea tehnicii exercitiilor din scoala alergarii	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.	2 ore		
LP 8 Invatarea tehnicii procedeului de	1. Verbale: - explicatia, descrierea,			

lovire a mingii din lateral – lovitura de dreapta (forehandul): - executie cu minge lansata din mana de catre profesor Invatarea tehnicii exercitiilor din scoala alergarii	convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.	2 ore		
LP 9 Perfectionarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral – lovitura de dreapta (forehandul) – retragerea rachetei - executie cu minge lansata de profesor de partea opusa a fileului Invatarea tehnicii procedeelor de preparatie: - pozitia de asteptare.	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.	2 ore		
LP 10 Invatarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral - lovitura de dreapta (forehandul) - lovitura propriu-zisa, impactul racheta-minge - executie cu minge lansata de profesor de partea opusa a fileului Invatarea tehnicii procedeelor de preparatie: - pozitia picioarelor in timpul loviturii.	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.	2 ore		
LP 11 Invatarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral din careul de servici si din deplasare - lovitura de dreapta (forehandul) - finalul loviturii - executie cu minge lansata din racheta profesorului de partea opusa a fileului Perfectionarea tehnicii procedeelor	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.	2 ore		

de preparatie: - pozitia de asteptare si pozitia picioarelor in timpul loviturii					
LP 12 Perfectionarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral de pe fundul terenului - lovitura de dreapta (forehandul) - executie cu minge lansata din racheta profesorului de partea opusa a fileului - trimiterea mingii in lung de linie Invatarea tehnicii procedeelor de deplasare: - pasirea	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.		2 ore		
LP 13 Perfectionarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral de pe fundul terenului - lovitura de dreapta (forehandul) - executie cu minge lansata din racheta profesorului de partea opusa a fileului - trimiterea mingii in diagonala (cros) Invatarea tehnicii procedeelor de deplasare: startul	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.		2 ore		
LP 14 Invatarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral (forehandul) de pe fundul terenului si din deplasare – executie cu minge lansata din racheta profesorului de partea opusa a fileului - lovitura si retragere la centrul terenului Invatarea tehnicii procedeelor de deplasare: - alergarea	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.		2 ore		
Semestrul II LP 15 Invatarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus - serviciul: - executie fara minge	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia,		2 ore		

a) pregătirea loviturii, b) lansarea mingii, c) lovitura propriu-zisă, d) finalul loviturii Învatarea tehnicii procedeelor de deplasare: - pasul adăugat	observarea execuției altor subiecți. 3. Practică: - exersarea individuală, grupată și analitică.			
LP 16 Învatarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus - serviciul: - execuție cu minge de la linia de servici a) retragerea rachetei, b) lansarea mingii, Învatarea tehnicii procedeelor de deplasare: - pasul încrucișat	1. Verbale: - explicația, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți. 3. Practică: - exersarea individuală, grupată și analitică.		2 ore	
LP 17 Învatarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus - serviciul: - execuție cu minge de la linia de servici a) lovitura propriu-zisă, b) finalul loviturii Învatarea tehnicii procedeelor de deplasare: - săritura pe ambele picioare (split step)	1. Verbale: - explicația, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți. 3. Practică: - exersarea individuală, grupată și analitică.		2 ore	
LP 18 Învatarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus - serviciul: - execuție cu minge de la linia de fund a terenului a) retragerea rachetei, b) lansarea mingii, c) lovitura propriu-zisă, d) finalul loviturii Învatarea tehnicii procedeelor de deplasare: - alunecarea, derapajul	1. Verbale: - explicația, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți. 3. Practică: - exersarea individuală, grupată și analitică.		2 ore	
LP 19 Învatarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus – serviciul – execuție cu minge de la linia de fund a terenului: - perfecționarea retragerii rachetei Învatarea tehnicii procedeelor	1. Verbale: - explicația, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți. 3. Practică: - exersarea individuală, grupată		2 ore	

de deplasare: - fandarea	si analitica.				
LP 20 Invatarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus – serviciul-executie cu mingea de la linia de fund a terenului: - perfectionarea lansarii mingiei Invatarea tehnicii procedeelor de deplasare: - pivotarea	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.		2 ore		
LP 21 Invatarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus – serviciul – executie cu mingea de la linia de fund a terenului: - perfectionarea loviturii propriu-zise, impactul racheta-minge Dezvoltarea vitezei	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.		2 ore		
LP 22 Invatarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus – serviciul – executie cu mingea de la linia de fund a terenului: - perfectionarea finalului loviturii Dezvoltarea fortei	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.		2 ore		
LP 23 Invatarea tehnicii loviturii de dreapta (forehand), in functie de directia mingii: - pozitionarea picioarelor Dezvoltarea rezistentei	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.		2 ore		
LP 24 Exersarea loviturii de dreapta in conditii de joc bilateral: - din careul de serviciu cu timiterea mingii in lung de linie Perfectionarea serviciului:	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica:		2 ore		

- executii cu mingea de la linia de servicii	- exersarea individuala, grupata si analitica.				
LP 25 Exersarea loviturii de dreapta in conditii de joc bilateral: - din careul de servicii cu timiterea mingii in diagonala (cros) Perfectionarea serviciului: - executii cu mingea de la linia de fund a terenului	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.		2 ore		
LP 26 Exersarea loviturii de dreapta in conditii de joc bilateral: - de pe linia de fund a terenului cu timiterea mingii in lung de linie Dezvoltarea indemanarii	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.		2 ore		
LP 27 Exersarea loviturii de dreapta in conditii de joc bilateral: - de pe linia de fund a terenului cu timiterea mingii in diagonala (cros) Dezvoltarea indemanarii	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.		2 ore		
LP 28 Invatarea exercitiilor pentru dezvoltarea coordonarii Joc bilateral cu utilizarea tuturor mijloacelor de deplasare invatate	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.		2 ore		
Anul II Semestrul III LP 29 Recapitularea notiunilor de baza privind regulile de joc Reacomodarea cu terenul folosind mijloace din scoala alergarii	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata		2 ore		

	si analitica.				
LP 30 Reacomodarea cu suprafata terenului de joc: - variante de mers si alergare cu mingea si racheta Jocuri de miscare cu mingea, racheta si jaloane	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.	2 ore			
LP 31 Insusirea tehnicii procedeelor de preparatie a loviturilor din lateral- lovitura de stanga (backhandul) d) priza rachetei e) pozitia corpului f) transferul de greutate	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.	2 ore			
LP32 Invatarea tehnicii procedeelor de preparatie a loviturilor din lateral- lovitura de stanga (backhandul) c) actiunea trunchiului d) actiunea picioarelor Invatarea plasamentului la minge si replasamentului in teren	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.	2 ore			
LP33 Invatarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral - lovitura de stanga (backhandul) - executie fara minge a) preparatia specifica b) lovirea propriu-zisa c) finalul loviturii Perfectionarea tehnicii jocului de picioare	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.	2 ore			
LP 34 Invatarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral- lovitura de stanga (backhandul) - executie cu minge cazuta de la profesor	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor	2 ore			

Perfectionarea tehnicii exercitiilor din scoala alergarii	subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.				
LP 35 Invatarea tehnicii procedeului de lovitura a mingii din lateral- lovitura de stanga (backhandul) - executie cu minge cazuta din mana studentului Perfectionarea tehnicii exercitiilor din scoala alergarii	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.		2 ore		
LP 36 Invatarea tehnicii procedeului de lovitura a mingii din lateral – lovitura de stanga (backhandul) - executie cu minge lansata din mana de catre profesor Perfectionarea tehnicii exercitiilor din scoala alergarii	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.		2 ore		
LP 37 Perfectionarea tehnicii procedeului de lovitura a mingii din lateral – lovitura de stanga (backhandul)– retragerea rachetei - executie cu minge lansata de profesor de partea opusa a fileului Perfectionarea tehnicii procedeelor de preparatie:- pozitia de asteptare.	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.		2 ore		
LP 38 Invatarea tehnicii procedeului de lovitura a mingii din lateral - lovitura de stanga (backhandul) - lovitura propriu-zisa, impactul racheta-minge - executie cu minge lansata de profesor de partea opusa a fileului Perfectionarea tehnicii procedeelor de preparatie:	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.		2 ore		

- pozitia picioarelor in timpul loviturii.					
LP 39 Invatarea tehnicii procedeului de lovere a mingii din lateral din careul de servici si din deplasare - lovitura de stanga (backhandul) - finalul loviturii - executie cu minge lansata din racheta profesorului de partea opusa a fileului Perfectionarea tehnicii procedeelor de preparatie: - pozitia de asteptare si pozitia picioarelor in timpul loviturii	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.		2 ore		
LP 40 Perfectionarea tehnicii procedeului de lovere a mingii din lateral de pe fundul terenului - lovitura de stanga (backhandul) - executie cu minge lansata din racheta profesorului de partea opusa a fileului - trimiterea mingii in lung de linie Perfectionarea tehnicii procedeelor de deplasare:- pasirea	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.		2 ore		
LP 41 Perfectionarea tehnicii procedeului de lovere a mingii din lateral de pe fundul terenului - lovitura de stanga (backhandul) - executie cu minge lansata din racheta profesorului de partea opusa a fileului - trimiterea mingii in diagonala (cros) Perfectionarea tehnicii procedeelor de deplasare: startul	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.		2 ore		
LP 42 Invatarea tehnicii procedeului de lovere a mingii din lateral de pe fundul terenului si din deplasare	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale:				

- lovitura de stanga (backhandul) - executie cu minge lansata din racheta profesorului de partea opusa a fileului - lovitura si retragere la centrul terenului Perfectionarea tehnicii procedeelor de deplasare:- alergarea	- demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.	2 ore
Semestrul IV LP 43 Perfectionarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus - serviciul: - executie fara minge e) pregatirea loviturii, f) lansarea mingii, g) lovitura propriu-zisa, h) finalul loviturii Perfectionarea tehnicii procedeelor de deplasare: - pasul adaugat	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.	2 ore
LP 44 Perfectionarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus - serviciul: - executie cu minge de la linia de servici c) retragerea rachetei, d) lansarea mingii, Perfectionarea tehnicii procedeelor de deplasare: - pasul incrucisat	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.	2 ore
LP 45 Perfectionarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus - serviciul: - executie cu minge de la linia de servici c) lovitura propriu-zisa, d) finalul loviturii Perfectionarea tehnicii procedeelor de deplasare: - saritura pe ambele picioare (split step)	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.	2 ore
LP 46 Perfectionarea tehnicii	1. Verbale: - explicatia, descrierea,	

procedeului de lovire a mingii de sus - serviciul: -executie cu minge de la linia de fund a terenului e) retragerea rachetei, f) lansarea mingii, g) lovitura propriu-zisa, h) finalul loviturii Perfectionarea tehnicii procedeelor de deplasare: - alunecarea, derapajul	convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.	2 ore			
LP 47 Perfectionarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus – serviciul –executie cu mingea de la linia de fund a terenului: - perfectionarea retragerii rachetei Perfectionarea tehnicii procedeelor de deplasare: - fandarea	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.	2 ore			
LP 48 Perfectionarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus – serviciul- executie cu mingea de la linia de fund a terenului: - perfectionarea lansarii mingiei Perfectionarea tehnicii procedeelor de deplasare: - pivotarea	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.	2 ore			
LP 48 Perfectionarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus – serviciul - executie cu mingea de la linia de fund a terenului: - perfectionarea loviturii propriu-zise, impactul racheta-minge Dezvolatarea vitezei	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.	2 ore			
LP 50 Perfectionarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus – serviciul –executie cu mingea de la linia de fund a	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia,	2 ore			

terenului: - perfectionarea finalului loviturii Dezvoltarea fortei	observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.			
LP 51 Perfectionarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus - serviciul - executie cu mingea de la linia de fund a terenului: - alternarea partilor in care se serveste Dezvoltarea rezistentei	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.	2 ore		
LP 52 Exersarea loviturii de dreapta si stanga in conditii de joc bilateral: - din careul de servici cu timiterea mingii in lung de linie Dezvoltarea fortei explozive	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.	2 ore		
LP 53 Exersarea loviturii de dreapta si stanga in conditii de joc bilateral: - din careul de servici cu timiterea mingii in diagonala (cros) Perfectionarea serviciului: - executii cu mingea de la linia de fund a terenului	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.	2 ore		
LP 54 Exersarea loviturii de dreapta si stanga in conditii de joc bilateral: - de pe linia de fund a terenului cu timiterea mingii in lung de linie Dezvoltarea indemanarii	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.	2 ore		
LP 55 Exersarea loviturii de dreapta si stanga in conditii de joc bilateral: - de pe linia de fund a terenului cu timiterea mingii in diagonala	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia,	2 ore		

(cros)	observarea executiei altor subiecti.	
Dezvoltarea indemanarii	3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.	
LP 56 Consolidarea exercitiilor pentru dezvoltarea principalelor calitati motrice necesare in jocul de tenis Joc bilateral cu utilizarea tuturor mijloacelor de deplasare invatate	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.	2 ore
Bibliografie 1. Antonescu, D., Moise, D., G., (1995), <i>Caracteristicile și conținutul jocului de tenis la nivelul diferitelor tipologii de jucători.</i> În: Revista ANEFS, 2/3 1995 2. Antonescu, D., Moise, D., G., (2002), <i>Teoria tenisului modern Volumul I.</i> București: PrintNet 3. Antonescu D., Moise G., (2002), <i>Teoria tenisului modern Volumul II.</i> București: PrintNet 4. Barbu, C., Stoica, M., (2000), <i>Metodica predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică.</i> București: Editura Printech 5. Baroga, L., (1984), <i>Educarea calităților motrice combinate.</i> București: Editura Sport-Turism 6. Bârcu, J., (2005), <i>Pregătirea fizică, tehnico-tactică și mentală în tenis.</i> București: Editura Fundației de Mâine 7. Finta, A., M., (2002), <i>Eficiența unor mijloace specifice atletismului folosite în scopul pregătirii jucătorilor de tenis în vârstă de 15-16 ani.</i> București: Lucrare de dizertație 8. Moise, Gh., Moise, D., G., Doboși, Ș., (1995), <i>Tenis pentru începători.</i> Cluj-Napoca: Editura Garamond 9. Finta A., M., (2011), <i>Indrumar practico-metodic de tenis specific studentilor din invatamantul superior de neprofil.</i> Bucuresti: Editura Morosan		

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

- Educația fizică și sportul în general constituie o activitate socială cu contribuții deosebite la integrarea social-profesională a studentului. Funcția formativă a educației fizice va contribui la dezvoltarea acestor însușiri și capacități, care să-i permită individului să-și desfășoare cât mai repede și mai bine meseria aleasă, să o practice cu randament sporit, să se poată angaja în diverse activități sociale și să poată acționa în mod independent și creator asupra mediului și asupra propriei sale persoane.
- Scopul practicării sportului și în cadrul universității este de a conferi studentului o dezvoltare fizică armonioasă, o ținută corporală corectă, aptitudini motrice dezvoltate, cunoștințe asupra valorilor de utilizare a exercițiilor fizice cu scop preventiv, corectiv și recuperator. Astfel studentul va fi capabil să se autoorganizeze în timpul liber și mai târziu sportul să facă parte din activitățile sale permanente,

contribuind la mentinerea unei stari optime de sanatate.

▪ Tenisul prin caracteristicile si efectele sale contribuie la dezvoltarea in egala masura a capacitatii de autodepasire, a vointei, a spiritului de fair-play, toate acestea, impreuna cu efectele fizice asupra organismului pun bazele activitatii fizice sportive practicate in mediile familial si profesional al viitorilor medici, sub forma sporturilor individuale practicate atat in sala dar si in aer liber, valorificand astfel, cunostintele si deprinderile acumulate in timpul studiilor universitare.

5. Evaluarea

Tip de activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs			
Lucrare practica	Probe de control generale (capacitatea motrica)	- testarea musculaturii abdominale (nr. de repetari in 30"); - testarea rezistentei in regim de viteza (saritura complexa in 4 timpi/30"); - testarea musculaturii trenului superior (flotari – nr de repetari)	20%
	Probele de control specifice disciplinei tenis	- evantaiul - 10 mingi in spatiul limitat	20%
	Participarea la lectii	Pentru a primi notă, studentul trebuie să frecventeze minim 20 lecții pe an	60%
Standard minim de performanță			
Pentru promovare, studentul trebuie să fi participat la cel puțin 20 lecții pe an și să susțină probele fizice și tehnice.			