



UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE "CAROL DAVILA"
BUCUREȘTI

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1.	UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE "CAROL DAVILA"
1.2.	FACULTATEA MEDICINA/ DEPARTAMENTUL 9
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 : lector univ. Dr. ION ANNA MARIA 41/15						
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	I, II	2.7. Tipul de evaluare	Colocviu	2.8. Regimul disciplinei	Obligativ DC/DO

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

Nr. ore pe săptămână	1	din care : curs		Lucrare practica	1
Total ore din planul de învățământ	28	Din care : curs		Lucrare practica	28
Distributia fondului de timp	28 saptamani			1 ore/ săpt	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		2			



UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE "CAROL DAVILA"
BUCUREȘTI

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 Sportiva 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 executia procedeelor 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 emotionale pe care le aduce practicarea jocului de tenis, prin elementele care îl compun și anume: forta, perspicacitate, viteză, putere de decizie, îndemănare, 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 a particularităților acestuia la nivelul cunoștințelor și deprinderilor acumulate în activitatea practică; - să aibă capacitatea de a executa în mod corect procedeele tehnice de bază și de a face deosebirea dintre acestea; - să aibă capacitatea de a recunoaște și executa unele elemente și procedee 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 procedeele de preparare, de lovire a mingii din lateral și de sus; - să fie capabil să aplice în timpul jocului bilateral procedeele tehnice învățate și să respecte regulamentul jocului de tenis. - să-și însușească o atitudine, în timpul jocului, în spiritul fair-play-ului.



**UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE “CAROL DAVILA”
BUCUREȘTI**

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

5.1. Obiectivul general	La sfarsitul lucrarilor practice, studentul trebuie sa cunoasca/dobandeasca: - notiunile teoretice de baza privind jocul de tenis; - notiuni de baza privind regulamentul jocului de tenis; - elementele si procedeele tehnice specifice jocului de tenis; - mijloacele de deplasare in teren in timpul jocului de tenis; - deprinderile si 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. - cunoasterea caracteristicilor si particularitatilor jocului de tenis; - detinerea un bagaj motric specific si demonstrarea cunostintelor practice specifice legate de tehnica loviturilor in jocul de tenis; - aplicarea cunostintele tehnice dobandite, in timpul jocului bilateral; - respectarea regulilor de baza ale jocului de tenis; - participarea la competitii de tenis organizate in cadrul universitatii; - demonstrarea unei reale educatii si evolutii a ambitiei, vointei si dorintei de autodepasire in conditii 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		1 ora



UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE "CAROL DAVILA"
BUCUREȘTI

Notiuni de baza privind regulile de joc, date despre terenul de joc, racheta si minge.	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.	
LP 2 Acomodarea cu suprafata terenului de joc: - variante de mers si alergare cu mingea si racheta Jocuri de miscare cu mingea si racheta		1 ora
LP 3 Invatarea tehnicii procedeelor de preparatie a loviturilor din lateral: a) priza rachetei b) pozitia corpului c) transferul de greutate		1 ora
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 ora
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 ora
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 ora
LP 7 Invatarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral- lovitura de dreapta (forehandul): - executie cu minge cazuta		1 ora



**UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE “CAROL DAVILA”
BUCUREȘTI**

din mana studentului		
Invatarea tehnicii exercitiilor din scoala alergarii		
LP 8 Invatarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral – lovitura de dreapta (forehandul): - executie cu minge lansata din mana de catre 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.	1 ora
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 ora
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 ora
LP 11 Invatarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral din careul de servici si din deplasare - lovitura de dreapta (forehandul) - finalul		



UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE "CAROL DAVILA"
BUCUREȘTI

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.	1 ora
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 ora
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 ora
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 ora



UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE "CAROL DAVILA"
BUCUREȘTI

Semestrul II LP 15 Invatarea tehnicii procedeuului de lovire a mingii de sus - serviciul: - executie fara minge a) pregatirea loviturii, b) lansarea mingii, c) lovitura propriu-zisa, d) finalul loviturii Invatarea 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.	1 ora
LP 16 Invatarea tehnicii procedeuului de lovire a mingii de sus - serviciul: - executie cu minge de la linia de servici a) retragerea rachetei, b) lansarea mingii, Invatarea tehnicii procedeelor de deplasare: - pasul incrucisat		1 ora
LP 17 Invatarea tehnicii procedeuului de lovire a mingii de sus - serviciul: - executie cu minge de la linia de servici a) lovitura propriu-zisa, b) finalul loviturii Invatarea tehnicii procedeelor de deplasare: - saritura pe ambele picioare (split step)		1 ora
LP 18 Invatarea tehnicii procedeuului de lovire a mingii de sus - serviciul: -executie cu minge de la linia de fund a terenului a) retragerea rachetei, b) lansarea mingii, c) lovitura propriu-zisa, d) finalul loviturii Invatarea tehnicii procedeelor de deplasare: - alunecarea, derapajul		1 ora



UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE "CAROL DAVILA"
BUCUREȘTI

LP 19 Invatarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus – serviciul –executie cu mingea de la linia de fund a terenului: - perfectionarea retragerii rachetei Invatarea 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.	1 ora
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 ora
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 ora
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 ora
LP 23 Invatarea tehnicii loviturii de dreapta (forehand), in functie de directia mingii: - pozitionarea picioarelor Dezvoltarea rezistentei		1 ora



UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE "CAROL DAVILA"
BUCUREȘTI

LP 24 Exersarea loviturii de dreapta in conditii de joc bilateral: - din careul de servici cu timiterea mingii in lung de linie Perfectionarea serviciului: - executii cu mingea de la linia de servici	1. Verbale: - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.	1 ora
LP 25 Exersarea loviturii de dreapta 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 ora
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 ora
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 ora
LP 28 Invatarea exercitiilor pentru dezvoltarea coordonarii Joc bilateral cu utilizarea tuturor mijloacelor de deplasare invatate		1 ora



**UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE "CAROL DAVILA"
BUCUREȘTI**

Bibliografie

1. Antonescu, D., Moise, D., G., (1995), *Caracteristicile și conținutul jocului de tenis la nivelul diferitelor tipologii de jucători*. În: Revista ANEFS, 2/3 1995
2. Antonescu, D., Moise, D., G., (2002), *Teoria tenisului modern Volumul I*. București: PrintNet
3. Antonescu D., Moise G., (2002), *Teoria tenisului modern Volumul II*. București: PrintNet
4. Barbu, C., Stoica, M., (2000), *Metodica predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică*. București: Editura Printech
5. Baroga, L., (1984), *Educarea calităților motrice combinate*. București: Editura Sport-Turism
6. Bârcu, J., (2005), *Pregătirea fizică, tehnico-tactică și mentală în tenis*. București: Editura Fundației de Mâine
7. Finta, A., M., (2002), *Eficiența unor mijloace specifice atletismului folosite în scopul pregătirii jucătorilor de tenis în vârstă de 15-16 ani*. București: Lucrare de dizertație
8. Moise, Gh., Moise, D., G., Doboși, Ș., (1995), *Tenis pentru începători*. Cluj-Napoca: Editura Garamond
9. Finta A., M., (2011), *Indrumar practico-metodic de tenis specific studentilor din invatamantul superior de neprofil*. 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 conferii 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 menținerea unei stări optime de sănătate.
- Tenisul prin caracteristicile și efectele sale contribuie la dezvoltarea în egală măsură a capacității de autodepasire, a voinței, a spiritului de fair-play, toate acestea, împreună cu efectele fizice asupra organismului pun bazele activității fizice sportive practicate în mediile familiale și profesionale ale viitorilor medici, sub forma sporturilor individuale practicate atât în sală dar și în aer liber, valorificând astfel, cunoștințele și deprinderile acumulate în timpul studiilor universitare.



UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE "CAROL DAVILA"
BUCUREȘTI

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 lecții	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.			