



UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE "CAROL DAVILA"
BUCUREȘTI - COMISIA PENTRU ASIGURAREA CALITĂȚII

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	II	2.6. Semestrul	III, IV	2.7. Tipul de evaluare	Colocviu	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	56	Din care : curs		Stagiu clinic	56
Distributia fondului de timp	28 saptamani			2 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

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 execuția procedeele 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: forța, perspicacitate, viteza, 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 la particularitățile 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.

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 procedeele 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 un 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 baza 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 II Semestrul III LP 29 Recapitularea notiunilor de baza privind regulile de joc Reacomodarea cu terenul folosind mijloace din scoala alergării	1. Verbale - explicatia, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstratia, observatia, observarea executiei altor subiecti. 3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.	2 ore
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		2 ore
LP 31 Insusirea tehnicii procedeelor de preparatie a loviturilor din lateral- lovitura de stanga (backhandul) a) priza rachetei b) pozitia corpului c) transferul de greutate		2 ore
LP32 Invatarea tehnicii procedeelor de preparatie a loviturilor din lateral- lovitura de stanga (backhandul) a) actiunea trunchiului b) actiunea picioarelor Invatarea plasamentului la minge si replasamentului in teren		2 ore
LP33 Invatarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral -		

lovitură de stangă (backhandul) - execuție fără minge a) preparatia specifică b) lovirea propriu-zisă c) finalul loviturii Perfectionarea tehnicii jocului de picioare	1. Verbale: - explicația, descrierea, convorbirea 2. Nonverbale: - demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți. 3. Practică: - exersarea individuală, grupată și analitică.	2 ore
LP 34 Invatarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral- lovitură de stangă (backhandul) - execuție cu minge căzută de la profesor Perfectionarea tehnicii exercițiilor din școală alergării		2 ore
LP 35 Invatarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral-lovitura de stangă (backhandul) - execuție cu minge căzută din mână studentului Perfectionarea tehnicii exercițiilor din școală alergării		2 ore
LP 36 Invatarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral – lovitură de stangă (backhandul) - execuție cu minge lansată din mână de către profesor Perfectionarea tehnicii exercițiilor din școală alergării		2 ore
LP 37 Perfectionarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral – lovitură de stangă (backhandul)– retragerea rachetei - execuție cu minge lansată de profesor de partea opusă a fileului Perfectionarea tehnicii procedeelor de preparatie:- poziția de așteptare.		2 ore
LP 38 Invatarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral -lovitură de stangă (backhandul) - lovitură propriu-zisă, impactul racheta-minge - execuție cu minge lansată de profesor de partea opusă a fileului Perfectionarea tehnicii procedeelor de preparatie: - poziția picioarelor în timpul loviturii.		2 ore

LP 39 Invatarea tehnicii procedeului de lovire 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 lovire 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:- pasire.		2 ore
LP 41 Perfectionarea tehnicii procedeului de lovire 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		2 ore
LP 42 Invatarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral de pe fundul terenului si din deplasare - 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		2 ore
Semestrul IV LP 43 Perfectionarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus - serviciul: - executie fara minge a) pregatirea loviturii, b) lansarea mingii, c) lovitura propriu-zisa, d) finalul loviturii Perfectionarea tehnicii procedeelor de deplasare: - pasul adaugat		2 ore
LP 44 Perfectionarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus - serviciul:		

- executie cu minge de la linia de servici a) retragerea rachetei, b) 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 a) lovitura propriu-zisa, b) finalul loviturii Perfectionarea tehnicii procedeelor de deplasare: - saritura pe ambele picioare (split step)		2 ore
LP 46 Perfectionarea tehnicii procedeului 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 Perfectionarea tehnicii procedeelor de deplasare: - alunecarea, derapajul		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		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		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		2 ore
LP 50 Perfectionarea 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 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		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		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		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		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 (cros) Dezvoltarea indemanarii		2 ore
LP 56 Consolidarea exercitiilor pentru dezvoltarea principalelor calitati motrice necesare in jocul de tenis Joc bilateral cu utilizarea tuturor mijloacelor de deplasare invatate		2 ore

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 al 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.

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 repetări în 30"); - testarea rezistenței în regim de viteză (saritura complexă în 4 timpi/30"); - testarea musculaturii trenului superior (flotări – nr de repetări)	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.			