



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1.	UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE “CAROL DAVILA”
1.2.	FACULTATEA DE MEDICINĂ
1.3.	DEPARTAMENTUL 9- MEDICINĂ FIZICĂ ȘI DE REABILITARE
1.4.	DISCIPLINA: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5.	DOMENIUL DE STUDII: SĂNĂTATE
1.6.	CICLUL DE STUDII: LICENȚĂ
1.7.	PROGRAMUL DE STUDII: MEDICINĂ

2. Date despre disciplină

2.1.	Denumirea disciplinei din planul de învățământ: EDUCAȚIE FIZICĂ (TENIS)				
2.2.	Codul disciplinei: DC II 11S4M				
2.3.	Tipul disciplinei : DC				
2.4.	Regimul disciplinei : DOB				
2.5.	Titularul activităților de curs: -				
2.6.	Titularul activităților de seminar: Lector univ. dr. Ion Anna-Maria				
2.7. Anul de studiu	II	2.8. Semestrul	III, IV	2.9. Tipul de evaluare	C

3. Timpul total estimat (ore/semestru de activitate didactică și de pregătire/studiu individual)

I. Pregătire universitară (predare, aplicare practică, evaluare)						
3.1. Nr ore pe săptămână	1	din care:	3.2. curs	-	3.3. seminar/ laborator	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	14	din care:	3.5. curs	-	3.6. seminar/ laborator	14
Evaluare (nr. ore) : 2						
II. Pregătire/studiu individual						
Distribuția fondului de timp						ore
Studiu al suporturilor de curs, al manualelor, al cărților, studiu al bibliografiei minimale recomandate						-
Documentare suplimentară în bibliotecă, documentare prin intermediul internetului						6
Desfășurare a activităților specifice de pregătire pentru proiect, laborator, întocmire de teme, referate						10
Pregătire pentru prezentări sau verificări, pregătire pentru examinarea finală						4
Consultații						-
Alte activități						16
3.7. Total ore de studiu individual						36
3.9. Total ore pe semestru (3.4.+ 3.7.)			50			
3.10. Numărul de credite			2			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Nu este cazul
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului	Rachetă de tenis personală

6. Rezultatele învățării*

Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie
După finalizarea disciplinei, studentul va fi capabil să:		
• C1. descrie efectele fiziologice ale exercițiului fizic asupra organismului;	• A1. aplice corect exerciții fizice de bază specifice programelor universitare;	• RA1. manifestă o atitudine responsabilă față de sănătatea proprie prin practicarea constantă a exercițiului fizic;
• C2. explică rolul activității fizice în prevenirea bolilor cronice și menținerea sănătății;	• A2. utilizeze metode simple de autoevaluare a condiției fizice;	• RA2. respectă normele de siguranță și regulile de fair-play în activitățile sportive;
• C3. identifică tipurile principale de activități fizice și beneficiile lor pentru sănătatea fizică și psihică.	• A3. adapteze intensitatea activității fizice la propriul nivel de pregătire.	• RA3. colaboreze eficient în cadrul activităților sportive de echipă.

7. Obiectivele disciplinei (corelate cu rezultatele învățării)

7.1. Obiectivul general	La sfârșitul lucrărilor practice, studentul trebuie să cunoască/dobândească: - noțiunile teoretice de baza privind jocul de tenis; - noțiuni de baza 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.
7.2. 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;

	<ul style="list-style-type: none"> - 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. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații	
Bibliografie recentă:			
8.2. Laborator/ lucrare practică	Metode de predare	Observații	
Semestrul III			
LP 29. Recapitularea noțiunilor de baza privind regulile de joc; reacomodarea cu terenul folosind mijloace din școala alergării		1 h	
LP 30. Reacomodarea cu suprafața terenului de joc: - variante de mers si alergare cu mingea si racheta Jocuri de mișcare cu mingea, racheta si jaloane		1 h	
LP 31. Însușirea tehnicii procedeelor de preparație a loviturilor din lateral- lovitura de stânga (backhandul) a) priza rachetei b) poziția corpului transferul de greutate		1 h	
LP32. Învățarea tehnicii procedeelor de preparație a loviturilor din lateral- lovitura de stânga (backhandul) a) acțiunea trunchiului b) acțiunea picioarelor Învățarea plasamentului la minge si replasamentului in teren	1. Verbale: - explicația, descrierea, convorbirea	1 h	
LP33. Învățarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral - lovitura de stânga (backhandul) - execuție fără minge a) preparația specifică b) lovirea propriu-zisa c) finalul loviturii Perfecționarea tehnicii jocului de picioare		1 h	
LP 34. Învățarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral- lovitura de stânga (backhandul) - execuție cu minge căzuta de la profesor Perfecționarea tehnicii exercițiilor din școala alergării		1 h	
LP 35. Învățarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral- lovitura de stânga (backhandul) - execuție cu minge căzută din mana studentului Perfecționarea tehnicii exercițiilor din școala alergării		1 h	
LP 36. Învățarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral – lovitura de stânga (backhandul) - execuție cu minge lansata din mana de către profesor Perfecționarea tehnicii exercițiilor din școala alergării		1 h	
LP 37. Perfecționarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral – lovitura de stânga (backhandul)– retragerea Rachetei - execuție cu minge lansata de profesor de partea opusa a fileului Perfecționarea tehnicii procedeelor de preparație:- poziția de așteptare		1 h	
LP 38. Învățarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral - lovitura de stânga (backhandul) - lovitura propriu-zisa, impactul			
		2. Nonverbale: - demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți.	

<p>racheta-minge - execuție cu minge lansata de profesor de partea opusa a fileului</p> <p>Perfecționarea tehnicii procedeelor de preparație: - poziția picioarelor in timpul loviturii.</p>		1 h
<p>LP 39. Învățarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral din careul de servici si din deplasare - lovitura de stânga (backhandul)</p> <p>- finalul loviturii</p> <p>- execuție cu minge lansata din racheta profesorului de partea opusa a fileului</p> <p>Perfecționarea tehnicii procedeelor de preparație: - poziția de așteptare si poziția picioarelor in timpul loviturii</p>	<p>3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.</p>	1 h
<p>LP 40. Perfecționarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral de pe fundul terenului - lovitura de stânga (backhandul)</p> <p>- execuție cu minge lansata din racheta profesorului de partea opusa a fileului</p> <p>- trimiterea mingii in lung de linie</p> <p>Perfecționarea tehnicii procedeelor de deplasare:- pășirea</p>		1 h
<p>LP 41. Perfecționarea tehnicii procedeului de lovire a mingii din lateral de pe fundul terenului - lovitura de stânga (backhandul)</p> <p>- execuție cu minge lansata din racheta profesorului de partea opusa a fileului</p> <p>- trimiterea mingii in diagonala (cros)</p> <p>Perfecționarea tehnicii procedeelor de deplasare: startul</p>		1 h
<p>LP 42. Perfecționarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus - serviciul: - execuție fără minge</p> <p>a) pregătirea loviturii, b) lansarea mingii, c) lovitura propriu-zisa, d) finalul loviturii</p> <p>Perfecționarea tehnicii procedeelor de deplasare: - pasul adăugat</p>		1 h
<p>Semestrul IV</p> <p>LP 43. Perfecționarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus - serviciul: - execuție cu minge de la linia de servici</p> <p>a) retragerea rachetei, b) lansarea mingii,</p> <p>Perfecționarea tehnicii procedeelor de deplasare: - pasul încrucișat</p>		<p>1. Verbale: - explicația, descrierea, convorbirea</p> <p>2. Nonverbale: - demonstrația, observația, observarea execuției altor subiecți.</p>
<p>LP 44. Perfecționarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus - serviciul: - execuție cu minge de la linia de servici</p> <p>a) lovitura propriu-zisa, b) finalul loviturii</p> <p>Perfecționarea tehnicii procedeelor de deplasare: - săritură pe ambele picioare (split step)</p>	1 h	
<p>LP 45. Perfecționarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus - serviciul: - execuție cu minge de la linia de fund a terenului</p> <p>a) retragerea rachetei, b) lansarea mingii, c) lovitura propriu-zisa, d) finalul loviturii</p> <p>Perfecționarea tehnicii procedeelor de deplasare: - alunecarea, derapajul</p>	1 h	
<p>LP 46. Perfecționarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus – serviciul – execuție cu mingea de la linia de fund a terenului: - perfecționarea retragerii rachetei</p>		

Perfecționarea tehnicii procedeelor de deplasare: - fandarea	<p align="center">3. Practica: - exersarea individuala, grupata si analitica.</p>	1 h
<p>LP 47. Perfecționarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus – serviciul- execuție cu mingea de la linia de fund a terenului: - perfecționarea lansării mingiei</p> <p>Perfecționarea tehnicii procedeelor de deplasare: - pivotarea</p>		1 h
<p>LP 48. Perfecționarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus – serviciul - execuție cu mingea de la linia de fund a terenului: - perfecționarea loviturii propriu-zise, impactul racheta-minge</p> <p>Dezvoltarea vitezei</p>		1 h
<p>LP 49. Perfecționarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus – serviciul – execuție cu mingea de la linia de fund a terenului: - perfecționarea finalului loviturii</p> <p>Dezvoltarea forței</p>		1 h
<p>LP 50. Evaluare parțială</p> <p>- <i>probe fizice</i></p>		1 h
<p>LP 51. Perfecționarea tehnicii procedeului de lovire a mingii de sus - serviciul - execuție cu mingea de la linia de fund a terenului: - alternarea părților in care se servește</p> <p>Dezvoltarea rezistenței</p>		1 h
<p>LP 52. Exersarea loviturii de dreapta si stânga în condiții de joc bilateral: - din careul de servici cu trimiterea mingii in lung de linie</p> <p>Dezvoltarea forței explozive</p>		1 h
<p>LP 53. Exersarea loviturii de dreapta si stânga în condiții de joc bilateral: - din careul de servici cu trimiterea mingii in diagonala (cros)</p> <p>Perfecționarea serviciului:</p> <p>- execuții cu mingea de la linia de fund a terenului</p>		1 h
<p>LP 54. Exersarea loviturii de dreapta si stânga în condiții de joc bilateral: - de pe linia de fund a terenului cu trimiterea mingii in lung de linie</p> <p>Dezvoltarea îndemânării</p>		1 h
<p>LP 55. Exersarea loviturii de dreapta si stânga în condiții de joc bilateral: - de pe linia de fund a terenului cu trimiterea mingii in diagonala (cros)</p> <p>Dezvoltarea îndemânării</p>		1 h
<p>LP 56. Colocviu</p> <p>- <i>probe specifice</i></p>		1 h
<p>Bibliografie recentă:</p> <p>Antonescu, D., Moise, D., G., (2002), Teoria tenisului modern Volumul I. București: PrintNet</p> <p>Antonescu D., Moise G., (2002), Teoria tenisului modern Volumul II. București: PrintNet</p> <p>Barbu, C., Stoica, M., (2000), Metodica predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică. București: Editura Printech</p> <p>Bârcu, J., (2005), Pregătirea fizică, tehnico-tactică și mentală în tenis. București: Editura Fundației de Mâine</p> <p>Finta A., M., (2011), Indrumar practico-metodic de tenis specific studentilor din invatamantul superior de neprof়il. Bucuresti: Editura Morosan</p>		

9. Evaluarea

Tip de activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	-	-	-
9.5. Seminar/ laborator	<i>Evaluare parțială</i> - probe fizice	- Testarea musculaturii abdominale – nr. repetări în 30 sec. - Testarea musculaturii trenului superior:- flotări – băieți; flotări plan înclinat - fete - Săritura complexă – 4 timpi – nr. repetări în 30 sec	20%
	<i>Colocviu</i> - probe specifice	- Evantaiul - 10 mingi în spațiul limitat	20%
	Participare la lecții	Pentru a primi notă , studentul trebuie să frecventeze minim 20 lecții pe an	60%
9.5.1. Proiect individual (dacă există)	- participarea activă, cu o frecvență de minimum 80%, la antrenamentele organizate pentru echipa reprezentativă a universității; - participarea la minimum 80% din orele de șah este obligatorie pentru studenții care beneficiază de această recomandare, pe baza unei adeverințe medicale eliberată de unitatea medicală acreditată în acest sens		100%
			100%
9.6. 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.			

Data completării:
14.09.2025

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de
laborator

Data avizării în Consiliul
Departamentului:

Semnătura directorului de departament