

**FIȘA DISCIPLINEI\***  
*Anul universitar 2024-2025*

**1. Date despre program**

Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
Facultatea	Facultatea de Științe
Departament	Științe ale mediului, Fizica și Educație fizică și sport
Domeniul de studiu	Educație fizică și sport
Ciclul de studii	Licenta
Specializarea	EFS, Licenta

**2. Date despre disciplină**

Denumirea disciplinei	Teoria și practica tenisului de masă			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380606D05I033			6	4
Tipul de evaluare	Categorია formativă a disciplinei <i>D.S.</i>			
Examen				
Titular activități curs	Conf Univ. Dr. Pomohaci Marcel			
Titular activități seminar / laborator / proiect	Conf Univ. Dr. Pomohaci Marcel			

**3. Timpul total estimat**

Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total
1	2	-	-	<b>3</b>
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total ( <i>NOAD<sub>sem</sub></i> )
14	28	-	-	<b>42</b>

Distribuția fondului de timp pentru studiu individual		Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		24
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		12
Tutoriat:		10
Examinări:		2
Total ore alocate studiului individual ( <i>NOSI<sub>sem</sub></i> )		72
<b>Total ore pe semestru (<i>NOAD<sub>sem</sub> + NOSI<sub>sem</sub></i>)</b>		<b>114</b>

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

De curriculum	-
De competențe	-

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

De desfășurare a cursului	SALA DE CURS A FACULTATII
De desfășurare a sem/lab/pr	Sala de sport a facultății

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>Proiectarea și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>Însușirea și aprofundarea problemelor legate de evoluția practicării TENISULUI</p> <p>Lărgirea bagajului de cunoștințe privind evoutia tenisului</p> <p>Evaluarea nivelului de pregătire teoretica si practica..</p> <p>Transmiterea noțiunilor utilizate in coaching, explicarea termenilor de bază .</p> <p>Cunoasterea,intelegerea conceptelor,teoriilor si metodelor de baza ale domeniului si ale ariei de specializare si utilizarea lor adecvata in comunicarea profesionala.</p> <p>Conducerea sportivilor și echipelor în competițiile sportive.</p>
Competențe transversale	<p>Organizarea de sesiuni de referate pe o tematică tenis de camp</p> <p>Stimularea utilizării limbajului de specialitate în diferite situații.</p> <p>Susținerea și inițierea de conversații pe teme date.</p> <p>Abilitatea activităților specifice muncii in echipă; autonomia învățării.</p> <p>Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internaționala.</p> <p>Cunoștințe de legislație în sport la nivel național și european.</p> <p>Pregătirea activității de conducere.</p>

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

Obiectivul general al disciplinei	<p>Însușirea și aprofundarea cunostiintelor teoretice fundamentale ale tenisului si aplicarea lor in domeniul .</p> <p>Competențe în organizarea activității in domeniul tenisului</p>
Obiectivele specifice	<p>Dobândirea sistemului de cunostiinte de specialitate.</p> <p>Însusirea notiunilor de regulament si de organizare de competitii .</p> <p>Conducerea în timpul antrenamentului și a competițiilor .</p>

### 8. Conținuturi

Curs		Nr. ore
CURS 1	Scurt istoric, noțiuni de terminologie, sistematizarea tehnicii jocului de tenis de masă	2
CURS 2	Descrierea elementelor și procedeele tehnice	2
CURS 3	Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice: priza paleteti, poziția de bază, deplasările specifice, serviciul și preluarea serviciului	2
CURS 4	.Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice: contraatac din forhand și rever, jocul de mijloc din forhand și rever	2
CURS 5	Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice: topspin din forhand, blocajul din forhand. Obiectivele pregătirii tehnice pe categorii de vârst	2
CURS 6	Tactica jocului de tenis de masă. Organizarea competițiilor, sisteme de disputare, noțiuni de regulament	4
<b>Total ore curs:</b>		<b>14</b>

<b>Seminar/Laborator</b>		<b>Nr. ore</b>
Sem 1	Învățarea prizei paletii, poziției de bază, deplasărilor specifice, serviciului și a returului de serviciu	4
Sem 2	Învățarea contraatacului din forhand și din rever în diagonală și în linie.	2
Sem 3	Învățarea jocului de mijloc din forhand și din rever în diagonală și linie	2
Sem 4	Structuri de exerciții pentru învățarea contraatacului și a jocului de mijloc liber direcționate.	2
Sem 5	Serviciu	4
Sem 6	Perfecționarea loviturilor de contraatac în acțiuni de joc. Seturi cu temă impusă	4
Sem 7	Perfecționarea jocului de mijloc din forhand și rever în acțiuni de joc. Seturi cu temă impusă	2
Sem 8	Tactica de baza, faze de joc fix și momentele lor, serviciul și returul de serviciu.	4
Sem 9	Structuri de exerciții pentru perfecționarea acțiunilor de joc combinate și modul de aplicare a acestora pentru realizarea punctului în joc.	4
<b>Total ore seminar/laborator</b>		<b>28</b>

#### Metode de predare

Prelegerea/explicația/conversația	Explicația/demonstratia /studii de caz.	
-----------------------------------	---	--

#### Bibliografie

Referințe bibliografice recomandate	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Doboși Șerban, Apostu Paula – (2009), Metodologia instruirii în jocul de tenis de masă, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca</li> <li>2. Doboși Șerban – (2009), Tenis de masă, Teorie și metodică, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca</li> <li>3. Doboși Șerban, Apostu Paula – (2004), Tenis de masă, Caiet de lucrări practico – metodice, FEFS Cluj Napoca</li> <li>4. Doboși Șerban, Apostu Paula – (2009), Curs teoretic și lucrări practice pentru studenții de la specializarea educație fizică și sportivă curs de zi și frecvență redusă, FEFS Cluj Napoca</li> <li>5. F.R.T.M.- Regulamentul jocului de tenis de</li> </ol>
Referințe bibliografice suplimentare	

#### 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Continuturile sunt coroborate cu problematica evoluției practicării exercițiilor fizice. Disciplina corespunde standardelor generale educației fizice și sportului, contribuind la formarea competențelor profesionale și transversale a absolvenților specific programului de studiu.

Corelarea tematicilor cu activitățile sportive în comunitățile respective

## 10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Lucrari practice		practic	80%	

Laborator		Notele acordate pentru temele de casă, referate, eseuri, traduceri, studii de caz.	20%	
-----------	--	--	-----	--

Standard minim de performanță

Înșușirea în proporție de 50 % a cunoștințelor practice și teoretice aferente disciplinei . Nota 5

(\*) Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

(\*\*) CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală;

Data completării: 29.09.2024

Data avizării în Departament: 10.10.2024

	Grad didactic, titlul, prenume, nume	Semnătura
Titular disciplină	Conf Univ.Dr Pomohaci Marcel	
Responsabil program de studiu	Lect.Univ.DR HASMASAN IOAN	
Director de departament	Lect.univ.dr Ioan Tăușan	

<sup>1</sup>Licență / Master

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

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

<sup>1</sup> Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

<sup>1</sup> Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

<sup>1</sup> Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

<sup>1</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>1</sup> Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

<sup>1</sup> Între 7 și 14 ore

<sup>1</sup> Între 2 și 6 ore

<sup>1</sup> Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

<sup>1</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>1</sup> Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

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

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

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

<sup>1</sup> Se menționează disciplinele obligatorii a fi promovate anterior sau echivalente

<sup>1</sup> Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

<sup>1</sup> Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

<sup>1</sup> Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

<sup>1</sup> Din planul de învățământ

<sup>1</sup> Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

<sup>1</sup> Titluri de capitole și paragrafe

<sup>1</sup> Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

<sup>1</sup> Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

<sup>1</sup> Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

<sup>1</sup> Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

<sup>1</sup> Alte tipuri de activități practice specifice

<sup>1</sup> Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

<sup>1</sup> CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

<sup>1</sup> Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

<sup>1</sup> Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

<sup>1</sup> Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.