

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ	Universitatea „1 Decembrie 1918”
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenta 3 ani/6 semestre
1.6. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Teoria și practica în alte ramuri sportive TENIS DE MASĂ			2.2. Cod disciplină	EFS II 05		
2.3. Titularul activității de curs	Lect. univ. dr. Culda Paul						
2.4. Titularul activității de seminar	Lect. univ. dr. Culda Paul						
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	I	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	F

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.2. curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					-
Examinări					4
Alte activități					5

3.7 Total ore studiu individual	69
3.8 Total ore din planul de învățământ	56
3.9 Total ore pe semestru	125
3.10 Numărul de credite	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	<i>Nu este cazul</i>
4.2. de competențe	<i>Nu este cazul</i>

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. NU ESTE CAZUL	
5.2. NU ESTE CAZUL	

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.
Competențe transversale	<i>Nu este cazul</i>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Insusirea unui sistem de cunostinte teoretice si de specialitate necesare practicarii tenisului de masa
7.2 Obiectivele specifice	Formarea unui sistem de priceperi si deprinderi motrice specifice tenisului de masa Invatarea etapelor predarii procedeelor tehnice

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<ul style="list-style-type: none">▪ Istoricul tenisului de masa;▪ Pregatirea tactica:<ul style="list-style-type: none">- stabilirea profilului de joc;- joc impotriva unor adversari cu diferite profiluri de joc: defensi, ofensiv;	Curs interactiv	4 ore
<ul style="list-style-type: none">▪ Regulamentul jocului de tenis de masa;	Curs interactiv	4 ore
<ul style="list-style-type: none">▪ Notiuni de terminologie specifica;	Curs interactiv	4 ore
<ul style="list-style-type: none">▪ Pregatirea tehnica:<ul style="list-style-type: none">- priza paletei;- pozitia fundamentala;- deplasările specifice la masa de joc;- jocul de mijloc;-serviciul plat executat cu forehand-ul si cu reverul;-joc bilateral cu tema;	Curs interactiv	4 ore
<ul style="list-style-type: none">▪ Pregatirea fizica:<ul style="list-style-type: none">- exercitii pentru dezvoltarea indemanarii specifice: schimbarea permanenta a ritmului de joc, impartirea suprafetei adverse de joc in suprafete din ce in ce mai mici, jocul contra unui dublu;- exercitii pentru dezvoltarea vitezei, concretizata in umatoarele forme de manifestare: viteza de deplasare specifica, viteza de reactie, viteza de decizie, viteza de repetitie;- exercitii pentru dezvoltarea rezistentei specifice;- exercitii pentru dezvoltarea fortei generale si specifice;	Curs interactiv	4 ore
<ul style="list-style-type: none">▪ Pregatirea tactica:<ul style="list-style-type: none">- stabilirea profilului de joc;- joc impotriva unor adversari cu diferite profiluri de joc: defensi, ofensiv;	Curs interactiv	4 ore
<ul style="list-style-type: none">▪ Organizarea competițiilor de tenis de masa	Curs interactiv	4 ore
Bibliografie		

1. Angelescu, N., Tenis de masa, Ediura Sport Turism 1977, Bucuresti
2. Doboși Ș, Curs de tenis de masă pentru specializare, FEFS Cluj Napoca, 2004

8.2. Seminar-laborator	Metode de predare	
Masa, fileu si suportul, mingea, paleta, spatiu de joc, planseul, iluminatul Principalele reguli si alte dispozitii regulamentare	Conversatia, explicatia, demonstratia	LP 1
Elementele tehnice fara minge: priza paletei, pozitia de baza, deplasari specifice	Exerciții, jocuri	LP 2, LP 3
Loviturile drepte, lov. liftate, lov. taiate. lov. care imprima mingii efecte laterale	Exerciții, jocuri	LP 4, LP 5
Deplasarile specifica la masa de joc, jocul de mijloc	Exerciții, jocuri	LP 6, LP 7
Procedeele tehnice de baza:	Exerciții, jocuri	LP 8, LP 9
Procedeele tehnice de atac Atacul, apararea, contraatacul	Exerciții, jocuri	LP 10
Procedeele tehnice de aparare	Exerciții, jocuri	LP 11
Topspinul, preluarea topspinului	Exerciții, jocuri	LP 12
Serviciul, preluarea serviciului, stopul.	Exerciții, jocuri	LP 13
8. Evaluare / colocvii	Exerciții, jocuri	LP 14
Bibliografie		
3. Angelescu, N., Tenis de masa, Ediura Sport Turism 1977, Bucuresti		
4. Doboși Ș, Curs de tenis de masă pentru specializare, FEFS Cluj Napoca, 2004		

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

Disciplina raspunde prin continuturi, cerintelor reprezentantilor comunitatii, asociatiilor profesionale si a aajngajatorilor, aspect dovedit prin fisa disciplinei

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- <i>Examen</i>	- scris	50 %
10.5 Seminar/laborator	- <i>Verificare pe parcurs</i>	- nota obținută la forma de evaluare continuă	25%
	- <i>Activitate la seminar</i>	- nota pentru activități aplicative	25%
10.6 Standard minim de performanță: îndeplinirea standardelor minime prevăzute la C2			Nota min. 5

Data completării

.....

Data avizării în departament

.....

Semnătura titularului de curs

.....

Semnătura director de departament

.....

Semnătura titularului de seminar

.....