

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024-2025

Anul de studiu II / Semestrul III

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
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	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea*	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 06			
2.3. Titularul activității de curs	Conf.univ.dr. Ursu Vasile Emil						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Conf.univ.dr.Ursu Vasile Emil						
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	III	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe săptămână	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	14	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					12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități					-

3.7 Total ore studiu individual	58
3.9 Total ore pe semestru	100
3.10 Numărul de credite**	4

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	Sală dotată cu videoproiector/tablă.
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Sală dotată cu videoproiector/tablă.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1 Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă).
Competențe transversale	Nu este cazul

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice
---------------------------------------	---

	2. Cunoașterea metodologiei științifice în domeniul teoriei educației fizice și sportului
7.2 Obiectivele specifice	1. Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice 2. Cunoașterea metodologiei științifice în domeniul teoriei educației fizice și sportului

• 8 Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Evoluția și dezvoltarea jocului de tenis de masă	Prelegere	4 ore
Regulamentul, terminologia specifică jocului de tenis de masă	Prelegere	4 ore
Clasificarea loviturilor, priza rachetei, efectele și săritura mingii, poziția și mișcarea corpului și a picioarelor în timpul jocului	Prelegere	2 ore
Lovitura de forhand	Prelegere și dezbateri	4 ore
Lovitura de rever	Prelegere și dezbateri	6 ore
Serviciul	Prelegere	4 ore
Tactica jocului de simplu	Prelegere	4 ore
8.2 Bibliografie		
<p>Ardelean V. P. Tenis de masă: ghid practico-metodic, Editura Universității Aurel Vlaicu, 2009</p> <p>Dragomir, M. (2005) "Tenis de masă: analiza procedeelelor tehnice", Editura Universitaria, Craiova;</p> <p>Feflea, I. (2003) "Tenis de masă – exerciții și jocuri pentru învățare", Editura Universității Oradea;</p> <p>Karanesev, M. (1968) "Tenis de masă pentru copii și tineri", Editura Medicină și cultură fizică, Sofia;</p> <p>Lică, E.M., Mangra, G.I. (2006) "Tenis de masă: inițiere în tehnica jocului", Editura Universitaria, Craiova;</p> <p>Oceană, N. (2006) "Tenis de masă – Curs pentru studenții Facultăților de Sport", Editura PIM, Iași;</p> <p>Pribeagu, C.F., Nicu, I.C. (2010) "Tenisul de masă în învățământul preuniversitar", Editura Paralela 45, Pitești.</p> <p>GHIDUL ANTRENORULUI PENTRU TENIS DE MASA/Agentia Nationala pentru Sport, Institutul National de Cercetare pentru Sport (2007)</p> <p>www.frtenisdemasa.ro</p> <p>www.ittf.com</p>		
Seminar-laborator		

Acomodarea cu materialele de joc, prezentarea noțiunilor de regulament;	Explicație, demonstrație	4 ore
Învățarea prizelor paletii, a poziției fundamentale.	Explicație, demonstrație,	4 ore
Consolidarea și perfecționarea poziției fundamentale în jocul de tenis de masă;	Explicație, demonstrație,	4 ore
Învățarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand), de pe loc și din deplasare	Explicație, demonstrație,	4 ore
Consolidarea și perfecționarea loviturii de pe partea	Explicație, demonstrație,	4ore
dreaptă (forehand), de pe loc și din deplasare;	Explicație, demonstrație	4 ore
Învățarea loviturii de pe partea stângă (backhand), de pe loc și din deplasare	Explicație, demonstrație	4 ore
Bibliografie		
Ardelean V. P. Tenis de masă: ghid practico-metodic, Editura Universității Aurel Vlaicu, 2009		
Dragomir, M. (2005) "Tenis de masă: analiza procedeelelor tehnice", Editura Universitaria, Craiova;		
Feflea, I. (2003) "Tenis de masă – exerciții și jocuri pentru învățare", Editura Universității Oradea;		
Karanesev, M. (1968) "Tenis de masă pentru copii și tineri", Editura Medicină și cultură fizică, Sofia;		
Lică, E.M., Mangra, G.I. (2006) "Tenis de masă: inițiere în tehnica jocului", Editura Universitaria, Craiova;		
Ocheană, N. (2006) "Tenis de masă – Curs pentru studenții Facultăților de Sport", Editura PIM, Iași;		
Pribeagu, C.F., Nicu, I.C. (2010) "Tenisul de masă în învățământul preuniversitar", Editura Paralela 45, Pitești.		
GHIDUL ANTRENORULUI PENTRU TENIS DE MASA/Agentia Nationala pentru Sport, Institutul National de Cercetare pentru Sport (2007)		
www.frtenisdemasa.ro		
<ul style="list-style-type: none"> • www.ittf.com 		

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

Conținuturile disciplinei sunt adaptate necesităților și importanței comunicării la nivelul școlilor. Cursul contribuie la formarea deprinderilor viitorilor specialiști în domeniul educației fizice și sportului. Conținutul disciplinei este actualizat și pe baza recomandărilor venite din partea reprezentanților inspectoratului școlar, a partenerilor implicați în practica de specialitate a studenților, discuțiilor și analizelor realizate la nivelul departamentului, respectiv facultății, precum și alte recomandări primite din partea specialiștilor/expertilor interesați de dezvoltarea conținutului planurilor de învățământ și a conținutului disciplinelor.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- scrisă (S): lucrare scrisă; chestionar; grilă; test	- examen (E)	50%
10.5 Seminar/laborator	- practică (P): aplicații; referat; portofoliu, proiect	- verificare pe parcurs (Vp)	50%

10.6 Standard minim de performanță:

Promovarea examenului presupune obținerea la examenul final a notei minime 5 (cinci), la care se vor adăuga punctele corespunzătoare celorlalte activități punctate anterior.

1. prezența la lucrări practice în proporție de minim 50%

2. prezența la curs în proporție de minim 50%

Studentii absenți la seminarii au posibilitatea recuperării seminariilor prin susținerea unui proiect (pe tematica cursului și a seminarului) înainte de examen. Tematica proiectului va fi dată de către profesor.

Data completării
3 Octombrie 2024

Semnătura titularului de curs
Conf.univ.dr. Ursu Vasile Emil

Semnătura titularului de seminar
Conf.univ.dr. Ursu Vasile Emil

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

Lect.univ.dr. Tiuca Codruta