



**MINISTERUL EDUCAȚIEI**  
**UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD**  
 310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR  
 Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070  
<http://www.uav.ro>; e-mail: rectorat@uav.ro  
 Operator de date cu caracter personal nr.2929

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre Program

1.1. Instituția de învățământ superior	<b>UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD</b>
1.2. Facultatea	<b>de Educație Fizică și Sport</b>
1.3. Departamentul	<b>Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă</b>
1.4. Domeniul de studii	<b>Educație fizică și sport</b>
1.5. Anul universitar	<b>2023-2024</b>
1.6. Ciclu de studii	<b>Licență</b>
1.7. Specializarea / Programul de studii	<b>Educație fizică și sportivă</b>
1.8. Forma de învățământ	<b>Învățământ cu frecvență (IF)</b>

### 2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>BIAD2A16 Teoria și practica în alte ramuri sportive - Tenis de masă</b>
2.2. Titular Plan învățământ	<b>doctor Bulzan Claudiu Octavian</b>
2.3. Asistent	<b>doctor Bulzan Claudiu Octavian</b>
2.4. Anul de studiu	<b>1</b>
2.5. Semestrul	<b>2</b>
2.6. Tipul de evaluare	<b>EC</b>
2.7. Regimul disciplinei	<b>Ob</b>

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	<b>3</b>
3.2. Ore de curs pe săptămână	<b>1</b>
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	<b>2</b>
3.4. Total ore din planul de învățământ	<b>42</b>
3.5. Ore de curs pe semestru	<b>14</b>
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	<b>28</b>
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	<b>30</b>

3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20
3.4.4. Tutoriat	0
3.4.5. Examinări	8
3.4.6. Alte activități ...	5
3.7. Total ore studiu individual	83
3.8. Total ore pe semestru	42
3.9. Numărul de credite	2

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

4.1. Precondiții de curriculum	- noțiuni de bază din jocul de tenis
4.2. Precondiții de competențe	practicarea jocului de tenis

**5. Condiții necesare** (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	Sală de sport dotată cu mese de tenis, mingi, palet, fileuri
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

**6. Competențele specifice acumulate** (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	<b>C 1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</b> <b>C 2. 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</b> <b>C 3. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</b>
6.2. Competențe transversale	<b>CT 1. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</b>

**7. Obiectivele disciplinei** (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Dobândirea cunoștințelor teoretice și practice privind învățarea și consolidarea principalelor elemente, procedee tehnice specifice jocului de tenis de masă, precum și a principalelor noțiuni de regulament specifice acestui sport
7.2. Obiectivele specifice	• Însușirea și consolidarea conținutului tactic al procedeele tehnice; • Dezvoltarea capacității de a demonstra procedeele tehnice învățate. • Capacitatea de a executa corect procedeele tehnice învățate și de a utiliza corect terminologia de specialitate • Capacitatea de a utiliza corect procedeele tehnice în acțiuni de joc combinate • Transmiterea de cunoștințe de specialitate din domeniul educației fizice și sportului cu caracter formativ, aplicabile în școală.

•Explicarea și demonstrarea succesiunilor de exerciții pentru însușirea loviturilor de bază specifice procesului de inițiere.

### 8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
1.Scurt istoric, noțiuni de terminologie, sistematizarea tehnicii jocului de tenis de masă 2.Descrierea elementelor și procedeele tehnice 3.Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice: priza paletelor, poziția de bază, deplasările specifice, serviciul și preluarea serviciului 4.Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice: contraatacul din forhand și rever, jocul de mijloc din forhand și rever 5.Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice: topspin din forhand, blocajul din forhand. Obiectivele pregătirii tehnice pe categorii de vârstă 6.Tactica jocului de tenis de masă. Organizarea competițiilor, sisteme de disputare, noțiuni de regulament 7.Dezvoltarea calităților motrice specifice jocului de tenis de masă. Obiectivele pregătirii fizice pe categorii de vârstă	Curs interactiv Curs interactiv Curs interactiv Curs interactiv Curs interactiv Curs interactiv Curs interactiv Curs interactiv Curs interactiv Curs interactiv	2 ore 2 ore 2 ore 2 ore 2 ore 2 ore 2 ore
<b>8.2 Bibliografie Curs</b>  <b>Bulzan - (2023) Curs uz intern și caiet lucrări practice pentru studenții FEFS</b> <b>Doboși Șerban, Apostu Paula - (2009), Metodologia instruirii în jocul de tenis de masa, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca</b> <b>Doboși Șerban - (2009), Tenis de masă, Teorie și metodică, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca</b> <b>Doboși Șerban, Apostu Paula - (2004), Tenis de masa, Caiet de lucrari practico - metodice, FEFS Cluj</b> <b>F.R.T.M.- Regulamentul jocului de tenis de masă</b>		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
<b>8.4 Bibliografie Seminar</b>		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
1.Învățarea prizei paletelor, poziției de bază, deplasărilor specifice, serviciului și a returului de serviciu. 2.Învățarea contraatacului din forhand și din rever în diagonală și în linie. 3.Învățarea jocului de mijloc din forhand și din rever în diagonală și linie. 4.Structuri de exercitii pentru invatarea contraatacului si a jocului de mijloc liber directionate. 5.Perfecționarea loviturilor de contraatac în acțiuni de joc. Seturi cu temă impusă. 6.Perfecționarea jocului de mijloc din forhand și rever în acțiuni de joc.Seturi cu temă impusă. 7.Structuri de exerciții pentru perfecționarea acțiunilor de joc combinate și modul de aplicare a acestora pentru realizarea punctului în joc. 8.Verificarea practico-metodică finală	Explicație, demonstrație, repetare Explicație, demonstrație, repetare Explicație, demonstrație, repetare Explicație, demonstrație, repetare Explicație, demonstrație, repetare Explicație, demonstrație, repetare Explicație, demonstrație, repetare Explicație, demonstrație, repetare	4 ore 4 ore 4 ore 4 ore 2 ore 2 ore 6 ore 2 ore
<b>8.6 Bibliografie Laborator</b>  <b>Bulzan - (2023) Curs uz intern și caiet lucrări practice pentru studenții FEFS</b> <b>Doboși Șerban, Apostu Paula - (2009), Metodologia instruirii în jocul de tenis de masa, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca</b> <b>Doboși Șerban, Apostu Paula - (2004), Tenis de masa, Caiet de lucrari practico - metodice, FEFS Cluj</b> <b>F.R.T.M.- Regulamentul jocului de tenis de masă</b>		
8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații

## 8.8 Bibliografie Proiect

## 9. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei (acolo unde este cazul)

Conținutul disciplinei este coroborat așteptărilor reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul școlar Județean, Cluburi Sportive școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

## 10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	<b>Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice tenisului de masă Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament</b>	Evaluare scrisă	50%
10.2. Seminar			
10.3. Laborator	<b>Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică Punerea în practică, în timpul jocului a elementelor și procedeele tehnice Jocuri sub formă de clasament și arbitrarea meciurilor de studenți</b>	Evaluare practică	50%
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pentru absolvirea acestei discipline este necesară obținerea unei note finale de minim 5(cinci);</li> <li>• Notele acordate sunt între 1(unu) și 10(zece);</li> <li>• Studenții trebuie să abordeze fiecare problemă (întrebare, aplicație practică) din cadrul subiectului de examen;</li> <li>• Examenul este scris și durează 60 minute;</li> </ul>			

Titular  
doctor Bulzan Claudiu  
Octavian

Asistent  
doctor Bulzan Claudiu  
Octavian

DIRECTOR DEPARTAMENT  
Conf.univ.dr. Corina Ramona  
Dulceanu

DECAN  
Prof. univ. dr. Vasile Liviu  
ANDREI