

FIȘA DISCIPLINEI

Tenis de masă - teorie și practică

Anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2. Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3. Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE
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 / Educație Fizică și Sport/Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Tenis de masă - teorie și practică				Codul disciplinei	YLX0003
2.2. Titularul activităților de curs		Lect. dr. Rus Romulus Virgil					
2.3. Titularul activităților de seminar		Lect. dr. Rus Romulus Virgil					
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestru	IV	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	OP

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/ laborator/ proiect	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 pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat (consiliere profesională)					2
Examinări					4
Alte activități					2
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				33	
3.8. Total ore pe semestru				75	
3.9. Numărul de credite				3	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Sunt necesare: îndeplinirea cerințelor solicitate de cadrul didactic și comportamentul academic corespunzător. Studenții trebuie să fie la zi cu cerințele programului și să mențină o atitudine adecvată, serioasă și responsabilă față de activitățile academice.
4.2. de competențe	Capacitatea de exprimare motrică și tehnică specifică disciplinei. Studenții trebuie să aibă un nivel minim de abilități fizice și tehnice pentru a putea participa activ și eficient la activități.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Studentii trebuie să respecte regulile de comunicare civilizată, să fie punctuali la fiecare curs și să participe activ. Colaborarea și respectul față de colegi și profesor sunt esențiale pentru a crea un mediu educațional productiv
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Participare activă: Este obligatorie participarea activă la lecțiile practice. Absențele nejustificate vor fi sancționate. În cazul absențelor justificate, studenții trebuie să prezinte dovezi corespunzătoare. Echipament: Studenții trebuie să poarte echipament sportiv adecvat (training, tricou, șort, adidași de sport cu talpa curată). Lipsa echipamentului adecvat va duce la neparticiparea la lecție și la absență. Siguranță: Respectarea normelor de siguranță este obligatorie. Orice comportament periculos sau iresponsabil va fi sancționat

6.1. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale/esențiale	• C 1. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă) • 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 • C 3. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; • C 4. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
Competențe transversale	• Organizarea de activități sportive și de educație fizică pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională; • Cooperarea în condiții de eficiență și eficacitate - în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului; • Operarea cu programe informatice; documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională;

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	• Istoria și evoluția tenisului de masă – originea sportului, momente cheie în dezvoltarea acestuia și regulamentele internaționale actuale. • Regulile oficiale ale jocului – structura unui meci, dimensiunile mesei, regulile de servire, punctajul și regulile specifice pentru competiții. • Tehnici fundamentale de joc – poziția de bază, priza corectă a paletelor, loviturile esențiale (forehand, backhand, topspin, backspin, smash, blocaj). • Tactici și strategii – abordarea unui meci în funcție de stilul adversarului, plasamentul mingii, schimbarea ritmului și gestionarea punctelor importante. • Tipuri de efecte ale mingii – înțelegerea și aplicarea spin-urilor (topspin, backspin, sidespin) pentru control și variație în joc. • Importanța pregătirii fizice – exerciții pentru dezvoltarea vitezei, reflexelor, coordonării și rezistenței necesare în tenisul de masă.
Aptitudini	• Executarea cât mai corectă a tehnicilor de bază – îmbunătățirea preciziei loviturilor, a plasamentului mingii și a controlului efectelor. • Capacitatea de a juca atât ofensiv, cât și defensiv – adaptarea stilului de joc în funcție de adversar. • Gestionarea presiunii în competiții – menținerea calmului și concentrării în timpul punctelor decisive. • Lucrul în echipă – colaborarea în meciurile de dublu, sincronizarea cu partenerul și dezvoltarea strategiilor comune. • Adaptabilitate în joc – schimbarea tacticilor în funcție de adversar și situația din meci. • Rezistență fizică și mentală – menținerea unui nivel ridicat de energie pe parcursul unui meci lung și solicitant. • Dezvoltarea autocontrolului și fair-play-ului – respectarea adversarului, acceptarea înfrângerii și învățarea din greșeli.
Responsabilități și autonomie	• Respectarea regulilor oficiale de joc și aplicarea corectă a regulamentului în timpul antrenamentelor și competițiilor. • Respectarea colegilor, antrenorilor și adversarilor printr-o conduită etică și sportivă exemplară. • Menținerea unui stil de joc corect și fair-play – evitarea comportamentului nesportiv și a disputelor nejustificate. • Îmbunătățirea continuă a performanței și participarea activă la antrenamente. • Gestionarea emoțiilor și menținerea disciplinei în timpul antrenamentelor și competițiilor. • Autodisciplină în antrenamente – gestionarea timpului de pregătire și autoevaluarea progresului. • Luarea deciziilor strategice în timpul meciului – ajustarea tacticii în funcție de adversar și de situația scorului. • Autoreglarea emoțiilor – controlul stresului și menținerea concentrării în momentele cheie ale unui meci. • Gestionarea timpului și a resurselor pentru antrenamente eficiente și dezvoltarea echilibrată a abilităților. • Învățare continuă prin analiză video – observarea punctelor forte și slabe pentru îmbunătățirea jocului. • Autodidact în perfecționarea tehnicilor de joc – exersarea independentă a loviturilor și a plasamentului mingii.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe teoretice și de competențe practice necesare în vederea practicării acestui sport la un nivel optim, prin însușirea tehnicilor și strategiilor specifice.
7.2 Obiectivele specifice	☐ Cunoașterea și aplicarea regulamentului oficial al tenisului de masă, inclusiv regulile privind serva, schimbul de mingi și sistemul de punctaj. ☐ Stăpânirea tehnicilor fundamentale – forehand, backhand, topspin, backspin, smash, blocaj, serviciu variat și contraatac. ☐ Îmbunătățirea coordonării, vitezei de reacție și preciziei în lovituri și mișcare. ☐ Dezvoltarea strategiilor de joc – adaptarea tacticilor în funcție de adversar și utilizarea plasamentului mingii pentru a controla ritmul jocului. ☐ Aplicarea principiilor de pregătire fizică specifice tenisului de masă – dezvoltarea agilității, forței și rezistenței necesare în meciuri.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Scurt istoric, noțiuni de terminologie, sistematizarea tehnicii jocului de tenis de masă	Curs interactiv	2 ore
2. Descrierea elementelor și procedeele tehnice	Curs interactiv	2 ore
3. Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice: priza paletelor, poziția de bază, deplasările specifice, serviciul și preluarea serviciului	Curs interactiv	2 ore
4. Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice: contraatac din forhand și rever; Obiectivele pregătirii tehnice pe categorii de vârstă, 8-10 ani.		2 ore
5. Tactica jocului de tenis de masă; Tactica jocului de simplu, Tactica jocului de dublu	Curs interactiv	2 ore
6. Noțiuni de regulament și organizarea competițiilor de tenis de masă.	Curs interactiv	2 ore
7. Colocviu – examinare teoretică	Curs interactiv	2 ore
		Total 14 ore
Bibliografie 1. Apostu Paula, - (2015), Tenis de masă - Metodica antrenamentului, Editura Napoca Star, ClujNapoca, 2. Doboși Șerban, Apostu Paula – (2009), Metodologia instruirii în jocul de tenis de masă, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca 3. Doboși Șerban – (2009), Tenis de masă, Teorie și metodică, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca 4. Doboși Șerban, Apostu Paula – (2004), Tenis de masă, Caiet de lucrări practico – metodice, FEFS Cluj Napoca 5. 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 6. F.R.T.M.- Regulamentul jocului de tenis de masă 7. Rus. R., (2024) Suport de curs		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Învățarea prizei paletelor, poziției de bază, deplasărilor specifice, serviciului și a returului de serviciu.	Explicație, demonstrație,	2 ore
2. Învățarea serviciului și a returului de serviciu.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
3. Învățarea contraatacului din forhand în diagonală.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore

4. Învățarea contraatacului din rever în diagonală	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
5. Învățarea contraatacului din forhand și din rever în linie.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
6. Evaluare practico metodică a contraatacului din forhand și din rever direcționari simple (diagonală și linie)	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
7. Structuri de exerciții pentru învățarea contraatacului din forhand și din rever liber direcționate.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
8. Structuri de exerciții pentru perfecționarea acțiunilor de joc combinate și modul de aplicare a acestora pentru realizarea punctului în joc	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
9. Evaluare practico-metodică finală		2 ore
		Total 28 ore
Bibliografie 1. Apostu Paula, - (2015), Tenis de masă - Metodica antrenamentului, Editura Napoca Star, ClujNapoca, 2. Doboși Șerban, Apostu Paula – (2009), Metodologia instruirii în jocul de tenis de masă, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca 3. Doboși Șerban – (2009), Tenis de masă, Teorie și metodică, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca 4. Doboși Șerban, Apostu Paula – (2004), Tenis de masă, Caiet de lucrări practico – metodice, FEFS Cluj Napoca 5. 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 6. F.R.T.M.- Regulamentul jocului de tenis de masă 7. Rus. R., (2024) Suport de curs		

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

- Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările 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

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice tenisului de masă; Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament	Evaluare scrisă/test grilă	40%
10.5 Seminar/L.P.	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică; Punerea în practică în timpul jocului a elementelor și procedeele tehnice conform unei teme date	Evaluare practică	60%
10.6 Standard minim de performanță			
• Pentru accesul la evaluarea practică finală, este obligatorie prezența la minimum 75% dintre lucrările practice			

- Accesul în examenul scris este condiționat de obținerea notei 5 (cinci) la examinarea practică;
- Nota la examinarea practică este compusă din notele acumulate la cele 2 evaluări și reprezintă 60% din nota finală.
- Examenul teoretic se desfășoară în ultima săptămână de activitate didactică din semestru și constă într-un test grilă.
- Pentru absolvirea acestei discipline este necesară obținerea unei note finale de minim 5(cinci);
- Notele acordate sunt între 1(unu) și 10(zece);
- Examenul este scris sau test grilă pe platforma anunțată (Micosoft Teams, Google Class Room ș.a.) și durează 60 minute; abaterile de la regulile de desfășurare ale examenului se sancționează conform Art. 24 (5) (6) din REGULAMENTUL privind activitatea profesională a studenților din Universitatea Babeș-Bolyai în baza Sistemului european de credite transferabile (ECTS)

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă						

Data completării: Semnătura titularului de curs
 11.03.2025
 Lector dr. Rus Virgil

Semnătura titularului de seminar
 Lector dr. Rus Virgil

Data avizării în departament:
 15.03.2025

Semnătura directorului de departament
 Lector dr. Nuț Ramona Ancuța