

FISA DISCIPLINEI TENIS DE MASĂ

An universitar 2026-2027

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din București
1.2. Facultatea,	
1.3. Departamentul	DEFS
1.4. Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	TENIS DE MASA						
2.2. Titularul activităților de curs	Lector univ. Gulap Monica						
2.3. Titularul activităților de seminar	Lector univ. Gulap Monica						
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	OB

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. Din care Curs	1	3.3. Lucrări practice	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	3.5. Din care Curs	14	3.6. Lucrări practice	14
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activități (participare la activități artistice și competiții sportive)					4
3.7. Total ore de studiu individual					22
3.8. Total ore pe semestru					50
3.9. Număr de credite					2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	•
4.2. de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	•

6. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul/Absolventul explică noțiunile fundamentale privind istoricul, regulamentul, tehnica și tactica jocului de tenis de masă, precum și rolul
-------------------	--

	acestui în dezvoltarea capacităților motrice și menținerea unui stil de viață activ și sănătos.
Aptitudini	Studentul/Absolventul execută corect principalele elemente și procedee tehnice specifice tenisului de masă, aplică scheme tactice de bază în situații de joc și utilizează metode adecvate pentru dezvoltarea calităților motrice specifice disciplinei.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul participă activ și responsabil la activitățile practice, respectă regulamentul și principiile fair-play-ului, își autoevaluează performanța și practică independent tenisul de masă în scop recreativ, formativ și de menținere a sănătății.

7. Conținuturi

Cursuri: 1. Educația fizică în învățământul superior – componentă a educației integrale • cadrul european și universitar • rolul activității fizice în formarea studenților 2. Importanța educației fizice pentru dezvoltarea capacităților implicate în activitatea profesională • sănătate • performanță intelectuală • gestionarea stresului 3. Apariția și evoluția tenisului de masă pe plan internațional 4. Dezvoltarea tenisului de masă în România 5. Materiale, instalații și echipamente specifice tenisului de masă 6. Regulamentul jocului de tenis de masă • serviciul • punctul • setul • meciul 7. Particularitățile practicării tenisului de masă în învățământul superior • rol recreativ • rol formativ • accesibilitate și incluziune 8. Obiectivele instruirii în tenisul de masă • obiective generale • obiective intermediare • obiective pe factori de antrenament 9. Metode de instruire utilizate în tenisul de masă • metoda explicativ-demonstrativă • metoda analitică • metoda globală 10. Terminologia specifică jocului de tenis de masă 11. Elemente tehnice fără minge • priza • poziția fundamentală	Metode de predare Prezentare PowerPoint, materiale video, studii de caz, analiză a secvențelor de joc, discuții ghidate.	Observații ▪ Predare 100% fata in fata
--	--	---

• deplasările specifice 12. Elemente tehnice cu mingea • clasificare • rol și caracteristici 13. Metodica învățării principalelor elemente tehnice • principii de bază • prevenirea și corectarea greșelilor 14. Evaluarea cunoștințelor teoretice și aplicații practice • recapitulare • integrarea noțiunilor în activitatea practică Seminar 1. Introducere în disciplina tenis de masă. Regulament, echipament, norme de siguranță. 2. Priza paletii și controlul mingii. Exerciții de acomodare. 3. Poziția fundamentală și deplasările specifice la masa de joc. 4. Lovitura de forehand: învățare și consolidare. 5. Serviciul de bază cu forehandul. Aplicarea în joc. 6. Lovitura de rever: învățare și consolidare. 7. Serviciul cu reverul. Varierea plasamentului și a efectelor. 8. Lovituri cu efect (slice) din forehand și rever. 9. Jocul de mijloc cu forehand și rever. 10. Perfecționarea deplasărilor și a execuțiilor în condiții dinamice. 11. Atacul cu forehandul și finalizarea punctului. 12. Combinații tehnico-tactice simple (serviciu – atac). 13. Joc bilateral și aplicarea elementelor tehnice în situații de meci. 14. Evaluare practică și teoretico-metodică.	Tehnici audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme), Exersarea practică	
Bibliografie Nicolae Angelescu – Tenis de masa, Ed. Sport-Turism, 1977 Feflea Ioan – Tenis de masa – ABC îndrumar pentru pregătirea începătorilor, Editura Universității Oradea, 2011 Gulap Monica - Tenis de masă – Îndrumar metodic pentru studenții Universității din București, Editura RisoPrint, Cluj Napoca, 2024, ISBN 978-973-53-3246-4 Gulap Monica - Tenis de masă – aspecte teoretice și practico metodice pentru studenți, Editura Discobolul, București, 2025, ISBN 978-606-798-217-6 Colectivul DEFS, coord. Aducovschi D.,Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din București, 2008 Teste EUROFIT		

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

Disciplina Tenis de masă contribuie la dezvoltarea competențelor motrice, cognitive și socio-emoționale ale studenților, fiind corelată cu recomandările organismelor naționale și internaționale privind promovarea

activității fizice și a stilului de viață sănătos. Conținuturile disciplinei susțin dezvoltarea capacității de concentrare, a vitezei de reacție, a spiritului competitiv și a comportamentului bazat pe respectarea regulilor și a principiilor fair-play-ului. Prin caracterul său formativ și recreativ, disciplina contribuie la menținerea stării de sănătate, la gestionarea eficientă a stresului și la dezvoltarea capacității de integrare și colaborare în contexte sociale și profesionale.

9. Evaluare

Tip de activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	- evaluarea semestrială prin verificarea cunoștințelor teoretico-metodice	- evaluare individuală față în față	20%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului	- evaluare individuală față în față	10%
9.5. Lucrări practice	- interesul acordat disciplinei prin participarea sistematică la lecțiile practice (2h/săptămână)	- evaluare individuală față în față	30%
	- evaluarea inițială, intermediară și finală prin teste și probe de control	- evaluare individuală față în față	40%
			100%
Standard minim de performanță			
- participarea la 50 % din numărul total de lecții (studenții care nu îndeplinesc acest prag pe parcursul semestrului trebuie să recupereze cel puțin 5 lecții practice pentru a se putea prezenta la examenul de restanță); - trecerea probelor și testelor de motricitate - înșușirea minimă a noțiunilor generale predate			

Data completării
30.09.2026

Semnătura titularului de curs
Lector GULAP MONICA

Semnătura titularului de seminar
Lector univ.dr. Monica Gulap

Data avizării în Consiliul
DEFS,
30.09.2026

Semnătura Directorului de
Departament
Stoica Alina-Mihaela

FISA DISCIPLINEI TENIS DE MASĂ

An universitar 2026-2027

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din București
1.2. Facultatea,	
1.3. Departamentul	DEFS
1.4. Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	TENIS DE MASA						
2.2. Titularul activităților de curs	Lector univ. Gulap Monica						
2.3. Titularul activităților de seminar	Lector univ. Gulap Monica						
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	F

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. Din care Curs	1	3.3. Lucrări practice	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	3.5. Din care Curs	14	3.6. Lucrări practice	14
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activități (participare la activități artistice și competiții sportive)					4
3.7. Total ore de studiu individual					22
3.8. Total ore pe semestru					50
3.9. Număr de credite					2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	•
4.2. de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	•

6. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul/Absolventul explică noțiunile fundamentale privind istoricul, regulamentul, tehnica și tactica jocului de tenis de masă, precum și rolul acestuia în dezvoltarea capacităților motrice și menținerea unui stil de viață
-------------------	---

	activ și sănătos.
Aptitudini	Studentul/Absolventul execută corect principalele elemente și procedee tehnice specifice tenisului de masă, aplică scheme tactice de bază în situații de joc și utilizează metode adecvate pentru dezvoltarea calităților motrice specifice disciplinei.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul participă activ și responsabil la activitățile practice, respectă regulamentul și principiile fair-play-ului, își autoevaluează performanța și practică independent tenisul de masă în scop recreativ, formativ și de menținere a sănătății.

7. Conținuturi

Cursuri:	Metode de predare	Observații
1. Particularitățile practicării tenisului de masă în învățământul superior - rol formativ, recreativ și compensator - tenisul de masă ca mijloc de menținere a unui stil de viață activ 2. Obiectivele instrucționale și factorii antrenamentului în tenisul de masă - pregătirea tehnică, tactică, fizică și psihologică - componentele instruirii universitare în tenisul de masă 3. Metode de instruire utilizate în tenisul de masă - metoda explicativ-demonstrativă - metoda analitică și metoda globală - jocurile cu sarcini și descoperirea ghidată 4. Tehnica jocului de tenis de masă – terminologie și concepte fundamentale 5. Elemente tehnice fără minge - priza - poziția fundamentală - deplasările specifice 6. Elemente tehnice cu mingea - loviturile de bază - jocul de mijloc - atacul și apărarea 7. Serviciul și preluarea serviciului - aspecte regulamentare - rol tactic și tipologia serviciilor 8. Topspinul și procedeele moderne de joc ofensiv - variante tehnice - integrarea în jocul competițional 9. Principii de tactică în tenisul de masă - anticiparea - surpriza - controlul ritmului de joc 10. Concepția de joc și pregătirea tactică - adaptarea la diferite stiluri de adversari - strategii simple de joc 11. Pregătirea fizică în tenisul de masă - viteza	Prezentare PowerPoint, materiale video, studii de caz, analiză a secvențelor de joc, discuții ghidate.	Predare fata in fata

• coordonarea • forța • rezistența 12. Caracteristicile și dinamica efortului în tenisul de masă • volum • intensitate • complexitate 13. Planificarea activității și organizarea competițiilor de tenis de masă • concursuri universitare • sisteme de desfășurare • evaluarea participării 14. Analiza performanței și evaluarea progresului individual • autoevaluare • feedback • perspective de practicare independentă a tenisului de masă Seminarii 1. Reevaluarea nivelului tehnic și motric. Stabilirea obiectivelor individuale. 2. Consolidarea serviciilor cu efect și a preluării serviciului. 3. Lovitura liftată de forehand. 4. Lovitura liftată de rever. 5. Contraatacul din forehand și rever. 6. Topspin de forehand: învățare și aplicare. 7. Topspin de rever: învățare și aplicare. 8. Blocaj și preluarea loviturilor ofensive. 9. Scheme tactice bazate pe serviciu și preluare. 10. Strategii de joc în meciul de simplu. 11. Dezvoltarea vitezei de reacție și a anticipației motrice. 12. Jocuri de verificare și simulări competiționale. 13. Consolidarea elementelor tehnico-tactice și pregătirea pentru evaluare. 14. Evaluare finală și analiza performanței individuale.	Tehnici audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme), Exersarea practică	
Bibliografie Nicolae Angelescu – Tenis de masa, Ed. Sport-Turism, 1977 Feflea Ioan – Tenis de masa – ABC îndrumar pentru pregătirea începătorilor, Editura Universității Oradea, 2011 Gulap Monica - Tenis de masă – Îndrumar metodic pentru studenții Universității din București, Editura RisoPrint, Cluj Napoca, 2024, ISBN 978-973-53-3246-4 Gulap Monica - Tenis de masă – aspecte teoretice și practico metodice pentru studenți, Editura Discobolul, Bucuresti, 2025, ISBN 978-606-798-217-6 Colectivul DEFS, coord. Aducovschi D.,Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din București, 2008 Teste EUROFIT		

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

Disciplina Tenis de masă contribuie la dezvoltarea competențelor motrice, cognitive și socio-emoționale ale studenților, fiind corelată cu recomandările organismelor naționale și internaționale privind promovarea activității fizice și a stilului de viață sănătos. Conținuturile disciplinei susțin dezvoltarea capacității de concentrare, a vitezei de reacție, a spiritului competitiv și a comportamentului bazat pe respectarea regulilor și a principiilor fair-play-ului. Prin caracterul său formativ și recreativ, disciplina contribuie la menținerea stării de sănătate, la gestionarea eficientă a stresului și la dezvoltarea capacității de integrare și colaborare în contexte sociale și profesionale.

9. Evaluare

Tip de activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs	- evaluarea semestrială prin verificarea cunoștințelor teoretico-metodice	- evaluare individuală față în față	20%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului	- evaluare individuală față în față	10%
9.5. Lucrări practice	- interesul acordat disciplinei prin participarea sistematică la lecțiile practice (2h/săptămână)	- evaluare individuală față în față	30%
	- evaluarea inițială, intermediară și finală prin teste și probe de control	- evaluare individuală față în față	40%
			100%
Standard minim de performanță	• participarea la 50 % din numărul total de lecții (studenții care nu îndeplinesc acest prag pe parcursul semestrului trebuie să recupereze cel puțin 5 lecții practice pentru a se putea prezenta la examenul de restanță); • trecerea probelor și testelor de motricitate • însușirea minimă a noțiunilor generale predate		

Data completării
30.09.2026

Semnătura titularului de curs
Lector GULAP MONICA

Semnătura titularului de seminar
Lector univ.dr. Monica Gulap

Data avizării în Consiliul
DEFS,
30.09.2026

Semnătura Directorului de
Departament
Stoica Alina-Mihaela