

## FIȘA DISCIPLINEI

### 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	JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ Antrenor într-o ramură sportivă/Profesor de educație fizică

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TENIS DE MASĂ - STAGIU DE PRACTICĂ ÎN CENTRE DE ÎNȚIERE ÎN SPORT - ÎNCEPĂTORI						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ.dr. APOSTU PAULA						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Conf. univ.dr. APOSTU PAULA						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	Din care: 3.2 curs		3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	30	Din care: 3.5 curs		3.6 seminar/LP	30
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					16
Tutoriat					3
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual		45			
3.8 Total ore pe semestru		30			
3.9 Numărul de credite		3			

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

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Să parcurgă disciplina Tenis de masă – teorie și practică</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică tenisului de masă</li> </ul>

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție</li> </ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de sport dotată cu mese de tenis, mingi, palete, fileuri</li> </ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C 1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</li> <li>• C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică)</li> <li>• C 3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport</li> <li>• C.4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport</li> <li>• C 5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională</li> <li>• CT 2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire / competiție</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea noțiunilor privind antrenamentul la copii și juniori, dobândirea abilităților de comunicare cu jucătorii pe parcursul antrenamentului, metodica specială de antrenament</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea noțiunilor privind tehnica și metodica elementelor și procedeele tehnice predate în școală.</li> <li>• Competențe necesare conducerii unei lecții de antrenament în jocul de tenis de masă: alcătuirea structurilor de exerciții adecvate temei.</li> <li>• Competențe necesare în a conduce sportivii în competiții oficiale</li> <li>• Capacitatea de a eșalona corespunzător instruirea sportivilor în diferite etape de pregătire (conspect de lecție de antrenament, ciclul săptămânal de antrenament, plan de etapă).</li> </ul>

## 8. Conținuturi

<b>8.1 Curs</b>	Metode de predare	Observații
<b>8.2 Seminar / LP</b>	Metode de predare	Observații
1. Identificarea tipurilor de antrenament la nivelul juniorilor și junioarelor	Explicație, demonstrație, repetare	5 ore
2. Participarea directă în rolul antrenorului secund, la organizarea și desfășurarea lecțiilor de antrenament	Explicație, demonstrație, repetare	5 ore
3. Folosirea metodelor și mijloacelor specifice în funcție de obiectivele antrenamentului	Explicație, demonstrație, repetare	5 ore
4. Asistența la jocurile oficiale ale echipei cu efectuarea de înregistrări și comentarea lor	Explicație, demonstrație, repetare	5 ore
5. Asistența la refacerea sportivilor după efort din antrenament și competiții	Explicație, demonstrație, repetare	5 ore

6. Elaborarea planificării pe termen scurt (ciclu săptămânal, plan individual, plan de lecție de antrenament)	Explicație, demonstrație, repetare	5 ore
		<b>Total 30 ore</b>

#### Bibliografie

1. **Doboși Șerban, Apostu Paula** – (2009), Metodologia instruirii în jocul de tenis de masă, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
2. **Doboși Șerban** – (2009), Tenis de masă, Teorie și metodică, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
3. **Doboși Șerban** – (2009), Refacerea și recuperarea după efortul din antrenament și competiție, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
4. **Doboși Șerban** – (2008), Efortul fizic în jocul de tenis de masă, Ed. Napoca Star, 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

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

Conținutul disciplinei este coroborat 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			
10.5 Seminar/LP	Proba practică: demonstrarea procedeelelor tehnico-tactice în acțiuni de joc	Evaluare practică	40%
	Proba practico-metodică: conducerea lecției de antrenament	Evaluare practică	50%

#### 10.6 Standard minim de performanță

Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității practice și a proiectării didactice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice tenisului de masă

##### SISTEM CERINȚE PARTEA METODICĂ:

- Întocmirea a 15 planuri de antrenament și conducerea parțială și totală a antrenamentului
- Întocmirea portofoliului pentru stagiul de practică în medii de inițiere sportivă – începători
- Asistența la 40 antrenamente la copii și juniori și înregistrarea acestora (60 ore)
- Asistența la 15 competiții (jocuri) și înregistrarea acestora (30 ore)
- **PARTICIPAREA OBLIGATORIE** la Campionatul Universitar de Tenis de masă, faza pe Facultate, Universitate și pe țară. Implicarea în organizarea acestor campionate pentru fazele locale. (25 ore)

**NOTĂ: Numărul total al orelor pentru acest stagiul de practică este de 145, după cum urmează:**

- 30 ore Lucrări Practice
- 60 ore de asistență la antrenamente și înregistrarea acestora
- 30 ore asistență la competiții și înregistrarea acestora

- 25 ore implicare în organizarea campionatelor studențești –fazele locale

Semnătura titularului de curs

Conf. univ.dr. APOSTU PAULA

Semnătura titularului de seminar

Conf. univ.dr. APOSTU PAULA

Semnătura directorului de departament

Conf. univ.dr. BACIU ALIN