

## 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 ÎNIȚIERE ÎN SPORT – AVANSAȚI/EVENIMENTE SPORTIVE						
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	VI	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>Nu este cazul</li></ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"><li>Nu este cazul</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>• Capacitatea de a conduce lecții de antrenament specifice nivelului de consolidare și perfecționare a procedeelor tehnico-tactice și dobândirea abilităților de conducere a jucătorilor pe parcursul competiției</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transmiterea de cunoștințe de specialitate din domeniul educației fizice și sportului cu caracter formativ, aplicabile în procesul de antrenament la nivelul jucătorilor avansați;</li> <li>• Explicarea și demonstrarea succesiunilor de exerciții pentru însușirea tehnico-tactice la nivelul jucătorilor avansați</li> <li>• Capacitatea de a conduce sportivii în competiții oficiale</li> <li>• Dobândirea unei terminologii de specialitate cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și în procesul de antrenament</li> </ul>

## 8. Conținuturi

<b>8.1 Curs</b>	Metode de predare	Observații
<b>8.2 Seminar / LP</b>	Metode de predare	Observații
1. Organizarea și conducerea lecțiilor practico-metodice pentru consolidarea și perfecționarea procedeelor tehnico-tactice la nivelul jucătorilor avansați	Explicație, demonstrație, repetare	5 ore
2. Capacitatea de a aplica metodele și mijloacele corespunzătoare pentru realizarea pregătirii în tenisul de masă	Explicație, demonstrație, repetare	5 ore
3. Organizarea și conducerea lecțiilor practico-metodice specifice	Explicație, demonstrație, repetare	5 ore
4. Conducerea integrală a antrenamentului la nivelul jucătorilor avansați	Explicație, demonstrație, repetare	5 ore

5. Asistență la joc oficial în cadrul competițiilor naționale	Explicație, demonstrație, repetare	5 ore
6. Asistență la antrenament la nivelul jucătorilor avansați	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 procedeele 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 – avansați
- 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