

## 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	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTER
1.6 Programul de studiu / Calificarea	ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚA SPORTIVĂ / Antrenor într-o ramură sportivă / Profesor de educație fizică

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	<b>TENIS DE MASĂ - METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURA DE SPORT – SENIORI P1</b>						
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	I	2.5 Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DA

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					36
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					26
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual		94			
3.8 Total ore pe semestru		150			
3.9 Numărul de credite		6			

### 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 (A.P.S.) 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 (A.P.S.)</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> <li>• CT 3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formarea priceperilor și deprinderilor necesare predării tenisului de masă în cadrul educației fizice și sportului școlar, a sportului de performanță și mare performanță</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Însușirea metodicii de antrenament specifică etapei de perfecționare tehnico-tactică la nivelul seniorilor.</li> <li>• Formarea capacității de a preda procedeele tehnico-tactice la nivelul cerințelor actuale ale jocului de tenis de masă.</li> <li>• Organizarea și conducerea lecțiilor practico-metodice specifice perfecționării procedeele tehnico-tactice.</li> <li>• Capacitatea de a executa și demonstra procedeele tehnico-tactice învățate și de a utiliza corect terminologia de specialitate.</li> <li>• Capacitatea de a aplica metodele și mijloacele corespunzătoare specifice pregătirii seniorilor..</li> </ul>

## 8. Conținuturi

<b>8.1 Curs</b>	Metode de predare	Observații
1 Înalta performanță: vârsta optimă, durata, obiective	Curs interactiv	4 ore
2. Volumul și forme de realizare pe componentele antrenamentului; mijloace.	Curs interactiv	2 ore
3. Individualizarea strictă – fizic, tehnic, tactic, psihic la sportivii de înaltă performanță.	Curs interactiv	4 ore
4. Raționalizarea, standardizarea mijloacelor de pregătire pe componentele antrenamentului.	Curs interactiv	4 ore
5. Pregătirea fizică la seniori.	Curs interactiv	2 ore

6. Pregătirea tactică în funcție de modelul de joc propriu și cel al adversarului.	Curs interactiv	4 ore
7. Pregătirea psihologică înainte și în timpul concursului.	Curs interactiv	2 ore
8. Evaluarea stadiului de pregătire. Forma sportivă.	Curs interactiv	4 ore
9. Probe și norme de control-seniori.	Curs interactiv	2 ore
		<b>Total 28 ore</b>

#### Bibliografie

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

<b>8.2 Seminar / LP</b>	Metode de predare	Observații
1. Perfecționarea loviturilor de contraatac în acțiuni de joc. Tema 1-joc de simplu.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
2. Perfecționarea loviturilor de contraatac în acțiuni de joc. Tema 2-joc de simplu.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
3. Perfecționarea loviturilor de topspin în acțiuni de joc. Tema 1-seturi cu temă.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
4. Perfecționarea loviturilor de topspin în acțiuni de joc. Tema 2-joc de simplu.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
5. Perfecționarea jocului de dublu-mijloace. Joc de dublu cu temă impusă.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
6. Perfecționarea loviturilor combinate de contraatac și topspin în acțiuni de joc.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
7. Structuri de exerciții pentru perfecționarea acțiunilor de joc combinate și modul de aplicare a acestora pt.realizarea punctului de joc.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
8. Metodica antrenamentului la cutia cu mingi.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
9. Asistență la antrenamentele grupei de performanță. Observații privind mijloacele ajutoare folosite în lecție și individualizarea antrenamentului.	Explicație, demonstrație, repetare	4ore
		<b>Total 28 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).

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Demonstrarea nivelului de cunoștințe teoretice corespunzătoare seniorilor. Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament	Evaluare scrisă	60%
10.5 Seminar/LP	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică și conducerea lecțiilor de antrenament Punerea în practică în timpul jocului a elementelor și procedeele tehnice	Evaluare practică	40%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Accesul în examenul scris este condiționat de obținerea notei 5 (cinci) la verificarea practică;</li><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>• Examenul este scris și durează 60 minute</li></ul> Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității practice și a proiectării didactice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice tenisului de masă			

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Conf. univ. dr. APOSTU PAULA

Conf. univ. dr. APOSTU PAULA

Semnătura directorului de master

Conf. univ.dr. BACIU ALIN