

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 - METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURA DE 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	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					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					26
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					24
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"> Să parcurgă disciplina Tenis de masă – teorie și practică
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică tenisului de masă

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențele specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea noțiunilor privind antrenamentul la copii și juniori, efortul din antrenament și concurs, calitățile motrice, metodică specială de antrenament
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Capacitatea de a demonstra corect procedeele tehnico - tactice, precum și succesiunea metodică în învățarea și perfecționarea acestora. • Competențe necesare conducerii unei lecții de antrenament în jocul de tenis de masă: alcătuirea structurilor de exerciții adecvate temei. • Competențe necesare în a conduce sportivii în competiții oficiale • Capacitatea de a eșalona corespunzător instruirea sportivilor în diferite etape de pregătire (conspect de lecție de antrenament, ciclul săptămânal de antrenament, plan de etapă).

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Conținutul jocului (caracteristicile de bază ale jocului de tenis de masă; stadiul actual și tendințe ce se manifestă în evoluția tenisului de masă).	Curs interactiv	2 ore
2. Pregătirea tehnică: - componentele tehnicii; învățarea procedeele tehnice; etapele învățării tehnicii; indicații metodice privind învățarea tehnicii; descrierea elementelor și procedeele tehnice).	Curs interactiv	2 ore
3. Pregătirea tactică: - aspecte generale; tactica jocului de simplu; tactica jocului de dublu; pregătirea tactică pentru concurs; obiectivele și conținutul pregătirii tactice pe categorii de vârstă: 8-10 ani, 11-14 ani.	Curs interactiv	2 ore

4. Modelul jucătorului de tenis de masă: modelul de pregătire și joc la nivel de începători	Curs interactiv	2 ore
5. Selecția pentru tenis de masă: definiția, scopul și mijloacele selecției; caracterizarea fiziologică a efortului în tenis de masă; Programarea procesului de selecție în tenis de masă; criteriile și probe de control pentru selecția inițială; probe și norme de control pentru selecția secundară și finală.	Curs interactiv	4 ore
6. Metodica procesului de instruire în tenis de masă: cerințe metodice ale procesului de instruire; metode specifice de exersare pentru pregătirea tehnică-tactică în tenis de masă; metodica învățării și perfecționării elementelor și procedurilor tehnice	Curs interactiv	2 ore
7. Pregătirea fizică a jucătorului de tenis de masă: aspecte generale; dezvoltarea calităților motrice prin mijloace specifice și nespecifice; minilecții model pentru pregătirea fizică	Curs interactiv	2 ore
8. Aspecte psihologice întâlnite la sportivi în antrenament și competiții	Curs interactiv	2 ore
9. Lecția de antrenament în tenis de masă: tipologia lecțiilor; structura și conținutul lecției de antrenament; cerințele didactice ale lecției de antrenament; efortul în lecția de antrenament; pregătirea, conducerea și analiza desfășurării lecției de antrenament de către antrenor.	Curs interactiv	2 ore
10. Obiectivele și conținutul pregătirii pe factorii antrenamentului la copii vârsta 7-12 ani – începători: cerințele metodice ale instruirii; obiectivele instruirii; conținutul instruirii practice; Obiectivele și conținutul pregătirii pe factorii antrenamentului la copii vârsta 11-12 ani – avansați: obiectivele pregătirii; conținutul pregătirii practice	Curs interactiv	4 ore
11. Modele orientative pentru planificarea activității în tenis de masă	Curs interactiv	2 ore
12. Forma sportivă	Curs interactiv	2 ore
		Total 28 ore

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

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Priza paletei, poziția de bază și deplasările specifice la masa de joc. Descriere, demonstrare, exerciții pentru învățare și consolidare. Indicații metodice	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
2. Serviciul și preluarea serviciului cu diferite efecte. Descriere, demonstrare, exerciții pentru învățare și perfecționare. Indicații metodice. Joc de simplu	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
3. Contraatacul din forhand și rever în diagonală și linie. Noțiuni de regulament	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
4. Jocul de mijloc. Atacul în jocul de mijloc. Noțiuni de regulament	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
5. Topspin din forhand în diagonală și linie	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
6. Topspin din rever în diagonală și linie. Noțiuni de regulament	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
7. Preluare topspin din forhand și rever prin blocaj din forhand și rever în diagonală și linie	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
8. Perfecționarea loviturilor de contraatac în acțiuni de joc combinate (1+1, diagonală cu linie și liber pe toată masa	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
9. Exerciții și jocuri pentru dezvoltarea calităților motrice generale și specifice. Indicații metodice. Noțiuni de regulament	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
10. Tactica jocului de dublu. Joc de dublu cu temă impusă	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
11. Probe și norme de control tehnice și fizice	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
		Total 28 ore

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	Demonstrarea nivelului de cunoștințe teoretice corespunzătoare juniorilor. 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">• Accesul în examenul scris este condiționat de obținerea notei 5 (cinci) la verificarea practică;• 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 și durează 60 minute			

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