

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 SPORTIVĂ
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 - AVANSAȚI						
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	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					38
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					26
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"> Să parcurgă disciplina Tenis de masă – teorie și practică Să parcurgă disciplina Metodica antrenamentului pe ramură de sport - începători
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 • CT 3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Performanța: vârsta, durata, obiective, volum și forme de realizare. Componentele antrenamentului, sarcini, mijloace de realizare	Curs interactiv	4 ore
2. Caracterizarea psihomotrică a juniorilor 15 – 18 ani. Metodica perfecționării modelului de joc. Individualizarea	Curs interactiv	2 ore
3. Modelarea antrenamentului în funcție de: structura jocului, modelul de joc și modelul de concurs; Dinamica efortului: intensitate, complexitate, volum. Metode pentru eficientizarea lecției de antrenament	Curs interactiv	4 ore

4. Pregătirea tactică: individuală, dublu, echipă. Pregătirea psihologică în antrenament și concurs	Curs interactiv	2 ore
5. Pregătirea fizică a juniorilor	Curs interactiv	2 ore
6. Planificarea și evidența la performanță; Planul individual, pe etapă, ciclu săptămânal	Curs interactiv	4 ore
7. Organizarea competițiilor de tenis de masă la nivelul juniorilor.	Curs interactiv	2 ore
8. Refacerea, metode și mijloace în antrenament și concurs. Planificarea antrenamentului la juniori-stadiu de pregătire performanță.	Curs interactiv	2 ore
9. Probe și norme de control tehnice și fizice	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. Perfecționarea loviturii din forhand în diagonală de pe două puncte. Joc de simplu	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
2. Perfecționarea loviturii din rever și forhand în diagonală spre rever. Joc de simplu	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
3. Perfecționarea serviciului cu diferite efecte din forhand de pe colțul de rever în diagonală și linie. Joc de dublu și simplu	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
4. Perfecționarea loviturii de contraatac forhand în diagonală și linie. Joc de simplu	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
5. Perfecționarea loviturii de contraatac rever în diagonală și linie. Joc de simplu	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
6. Perfecționarea loviturilor de contraatac în acțiuni de joc. Tema 1-joc de simplu	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
7. Perfecționarea loviturilor de contraatac în acțiuni de joc. Tema 2-joc de simplu	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
8. Perfecționarea loviturilor de topspin în acțiuni de joc.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore

Tema 1-seturi cu temă		
9. Perfecționarea loviturilor de topspin în acțiuni de joc. Tema 2- joc de simplu	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
10. Perfecționarea jocului de dublu-mijloace. Joc de dublu cu temă impusă	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