

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
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 PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ Profesor de educație fizică/ Antrenor

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICA ÎN CLUBURI ȘI ASOCIAȚII SPORTIVE – SENIORI P1- TENIS DE MASĂ						
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	1	2.6. Tipul de evaluare	VP	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	-	3.3 seminar/LP	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/LP	56
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					40
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
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 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</li> <li>• C.4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramura 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>	-

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și aplicarea metodelor de antrenament specifice tenisului de masă la nivel de seniori, în funcție de perioadele de pregătire.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insușirea metodicii de antrenament specifică etapei de consolidare și perfecționare tehnico-tactica 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 consolidării și 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>• Formarea competențelor profesionale necesare conducerii unei părți din lecția de antrenament, a întregii lecții și a unui ciclu de antrenamente.</li> <li>• Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor antrenamentului și a structurilor de exerciții specifice seniorilor.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Conducere parțială a antrenamentului.	Explicație/demonstrație	26 ore
2. Conducere integrală a antrenamentului	Explicație/demonstrație	30 ore
		<b>Total 56 ore</b>

### Bibliografie

1. **Apostu Paula** – (2015), Tenis de masă – metodica antrenamentului, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
2. **Doboși Șerban, Apostu Paula** – (2009), Metodologia instruirii în jocul de tenis de masă, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
3. **Doboși Șerban** – (2009), Tenis de masă, Teorie și metodică, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
4. **Doboși Șerban** – (2009), Refacerea și recuperarea după efortul din antrenament și competiție, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
5. **Doboși Șerban** – (2008), Efortul fizic în jocul de tenis de masă, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca
6. **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

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Federația Română de Tenis de Masă, Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee cu program Sportiv)

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Seminar/LP	Conducerea lecției de antrenament în tenis de masă la nivel de avansați	Evaluare practico-metodică	60%
	Demonstrarea procedeelor tehnico-tactice în acțiuni de joc	Verificare practică	40%

### 10.6 Standard minim de performanță

Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a metodologiilor de instruire specifice tenisului de masă

#### SISTEM CERINȚE PARTEA METODICĂ:

- Întocmirea a 25 planuri de antrenament și conducerea parțială și totală a antrenamentului
- Asistența la 20 antrenamente la seniori și înregistrarea acestora (30 ore)
- Asistența la 20 competiții la seniori și înregistrarea acestora (30 ore)
- Participarea la Campionatul Universitar de Tenis de masă, faza pe Facultate, Universitate și pe țară. Implicarea în organizarea acestor campionate pentru fazele locale. (16 ore)

**NOTĂ: Numărul total al orelor pentru acest stagi de practică este de 132, după cum urmează:**

- 56 ore Lucrări Practice
- 30 ore de asistență la antrenamente și înregistrarea acestora
- 30 ore asistență la competiții și înregistrarea acestora
- 16 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

S

Semnătura directorului de master

Conf. univ.dr. BACIU ALIN