

FIȘA DISCIPLINEI

Metodica antrenamentului pe ramură de sport - P1

Anul universitar 2026/2027

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 studii / Calificarea	Antrenament și Performanță Sportivă/ Absolvent de master
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - P1	Codul disciplinei	YMR1042		
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. Dr. Apostu Alina Paula				
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. Dr. Apostu Alina Paula				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	Examen
2.7. Regimul disciplinei	Obligatoriu	2.8. Tipul disciplinei	Disciplină de specializare (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/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					28
Tutoriat (consiliere profesională)					5
Examinări					10
Alte activități					5
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				98	
3.8. Total ore pe semestru				150	
3.9. Numărul de credite				6	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Să parcurgă disciplina Tenis de masă – Teorie si practică
4.2. de competențe	Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică tenisului de masă

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Studentii nu vor perturba desfășurarea cursului prin discuții care nu au legătură cu tema cursului sau prin utilizarea de dispozitive electronice. Atât interacțiunea interpersonală, cât și utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente cursului, în măsura în care li se solicită acest lucru. Nu va fi acceptată întârzierea studenților la orele de curs. Studenții vor respecta regulile de disciplina.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Participarea activă la lucrările practice, nu va fi acceptată întârzierea studenților la orele practice. Studenții vor respecta regulile de disciplina. Studenții pot recupera maxim 2 absențe/semestru. Sală de sport dotată cu mese de tenis, mingi, palete, fileuri

6.1. Competențele dobândite în urma absolvirii programului de studii

Competențe profesionale	
Codul competenței	Competență
CP1	Cunoașterea și înțelegerea conceptelor, a teoriilor și a metodelor de bază ale domeniului Știința Sportului și Educației Fizice, precum și utilizarea adecvată a acestora în comunicarea profesională.
CP2	Capacitatea de a proiecta, de a planifica și de a implementa programe de antrenament adaptate nivelului de pregătire, particularităților individuale și obiectivelor de performanță ale sportivilor.
CP3	Capacitatea de a utiliza metode, mijloace și tehnologii moderne pentru evaluarea, monitorizarea și optimizarea performanței sportive în diferite ramuri de sport.
CP5	Capacitatea de a gestiona activitatea de pregătire, cea competițională și de recuperare sportivă, respectând principiile eticii, ale siguranței și ale legislației în vigoare.
Competențe transversale	
Codul competenței	Competență
CT2	Proiectarea și conducerea lecțiilor de antrenament sportiv pentru grupele de juniori și de seniori, la cluburi sportive școlare și la asociații sportive, în condițiile în care absolventul are studii de specialitate la nivel licență.

6.2. Rezultatele învățării specifice programului de studii

Rezultatele învățării vizate prin disciplină		
Codul competenței	Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	Abilități academice specifice (Specific academic skills)
CP1	1. Studentul/absolventul-explică și analizează critic conceptele, teoriile și modelele avansate de antrenament sportiv și de performanță; -integrează perspectivele interdisciplinare (biomecanică, fiziologie, psihologie, pedagogie sportivă) în înțelegerea performanței.	1. Studentul/absolventul -utilizează terminologia științifică de specialitate în contexte academice și profesionale; -interpretează date și concepte teoretice pentru fundamentarea deciziilor metodice în materie de antrenament.
CP2	2. Studentul/absolventul-cunoaște principiile avansate ale periodizării, ale planificării și ale individualizării antrenamentului; -explică relația dintre obiectivele de performanță, nivelul sportivului și structura programului de pregătire.	2. Studentul/absolventul-proiectează și implementează programe de antrenament adaptate diferitelor niveluri de performanță; -evaluează eficiența programelor de pregătire și propune ajustări metodice.
CP3	3. Studentul/absolventul-descrie metodele și tehnologiile moderne de evaluare, de monitorizare și de analiză a performanței sportive;-explică indicatorii biomecanici, fiziologici și motrici ai performanței.	3. Studentul/absolventul -utilizează instrumentele și tehnologiile specifice pentru evaluarea performanței; -interpretează datele obținute și le integrează în optimizarea antrenamentului.
CP5	4. Studentul/absolventul-cunoaște principiile managementului activității sportive și ale recuperării post-efort; -expune cadrul legislativ, etic și de siguranță aplicabil sportului de performanță.	4. Studentul/absolventul-organizează și coordonează activitatea legată de pregătire și de competiție; -aplică strategii de recuperare și de prevenție adaptate sportivilor.
CT2	1. Studentul/absolventul cunoaște principiile pedagogice și metodice ale conducerii antrenamentului sportiv.	1. Studentul/absolventul-proiectează și conduce lecții de antrenament pentru juniori și pentru seniori; -adaptează conținuturile la nivelul și la specificul grupului.

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
1.conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv în general și ale tenisului de masă în special și utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici
2. componentele pregătirii tehnice, tactice, fizice, psihologice

3. conținutul documentelor de planificare
4. metodica de antrenament specifică etapei de perfecționare tehnico-tactică la nivelul seniorilor
5. sarcinile, atribuțiile și statutul antrenorului de tenis de masă
Abilități academice specifice (Specific academic skills)
-identifică punctele forte și a punctele slabe ale sportivilor sau ale echipelor;
- elaborarea, planificarea și coordonarea programelor de antrenament și participarea la competiții;
- motivează și pregătește sportivii pentru diferite evenimente și competiții;
- formulează strategii de concurs, dezvoltă planuri tactice și de conducere a sportivilor în timpul competițiilor;
- analizează și evaluează performanțele sportivilor, precum și adaptarea programelor de antrenament;

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare - învățare	Observații
1. Înalta performanță: vârsta optimă, durata, obiective	Curs interactiv	Parcurgerea suportului de curs, corelarea conținurilor cu exemple practice
2. Volumul și forme de realizare pe componentele antrenamentului; mijloace.	Curs interactiv	Parcurgerea suportului de curs, corelarea conținurilor cu exemple practice
3. Individualizarea strictă – fizic, tehnic, tactic, psihic la sportivii de înaltă performanță.	Curs interactiv	Parcurgerea suportului de curs, corelarea conținurilor cu exemple practice
4. Raționalizarea, standardizarea mijloacelor de pregătire pe componentele antrenamentului.	Curs interactiv	Parcurgerea suportului de curs, corelarea conținurilor cu exemple practice
5. Pregătirea fizică la seniori.	Curs interactiv	Parcurgerea suportului de curs, corelarea conținurilor cu exemple practice
6. Pregătirea tactică în funcție de modelul de joc propriu și cel al adversarului.	Curs interactiv	Parcurgerea suportului de curs, corelarea conținurilor cu exemple practice
7. Pregătirea psihologică înainte și în timpul concursului.	Curs interactiv	Parcurgerea suportului de curs, corelarea conținurilor cu exemple practice
8. Evaluarea stadiului de pregătire. Forma sportivă.	Curs interactiv	Parcurgerea suportului de curs, corelarea conținurilor cu exemple practice
9. Probe și norme de control-seniori.	Curs interactiv	Parcurgerea suportului de curs, corelarea conținurilor cu exemple practice

Bibliografie



















1. **Apostu Paula**, - (2015), Tenis de masă - Metodica antrenamentului, Editura 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

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare - învățare	Observații
1. Perfecționarea loviturilor de contraatac în acțiuni de joc. Tema 1-joc de simplu.	Explicație, demonstrație, repetare	Participare activă și îndeplinirea obiectivelor lecției
2. Perfecționarea loviturilor de contraatac în acțiuni de joc. Tema 2-joc de simplu.	Explicație, demonstrație, repetare	Participare activă și îndeplinirea obiectivelor lecției
3. Perfecționarea loviturilor de topspin în acțiuni de joc. Tema 1-seturi cu temă.	Explicație, demonstrație, repetare	Participare activă și îndeplinirea obiectivelor lecției
4. Perfecționarea loviturilor de topspin în acțiuni de joc. Tema 2- joc de simplu.	Explicație, demonstrație, repetare	Participare activă și îndeplinirea obiectivelor lecției
5. Perfecționarea jocului de dublu-mijloace. Joc de dublu cu temă impusă.	Explicație, demonstrație, repetare	Participare activă și îndeplinirea obiectivelor lecției
6. Perfecționarea loviturilor combinate de contraatac și topspin în acțiuni de joc.	Explicație, demonstrație, repetare	Participare activă și îndeplinirea obiectivelor lecției
7. Structuri de exerciții pentru perfecționarea acțiunilor de joc combinate și modul de aplicare a acestora pt.realizarea punctului de joc.	Explicație, demonstrație, repetare	Participare activă și îndeplinirea obiectivelor lecției
8. Metodica antrenamentului la cutia cu mingi.	Explicație, demonstrație, repetare	Participare activă și îndeplinirea obiectivelor lecției
9. Asistență la antrenamentele grupei de performanță. Observații privind mijloacele ajutoare folosite în lecție și individualizarea antrenamentului.	Explicație, demonstrație, repetare	Analiza secvențelor lecției de antrenament
Bibliografie <ol style="list-style-type: none"> Apostu Paula, - (2015), Tenis de masă - Metodica antrenamentului, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 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 		

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
	Demonstrarea nivelului de cunoștințe teoretice corespunzătoare seniorilor. Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament	Examen scris	60%
9.5 Seminar/laborator	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%
9.6 Standard minim de promovare			
<p>Pentru accesul la evaluarea practică finală, este obligatorie prezența la minimum 75% dintre lucrările practice</p> <p>Accesul în examenul scris este condiționat de obținerea notei 5 (cinci) la examinarea practică;</p> <p>Pentru absolvirea acestei discipline este necesară obținerea unei note finale de minim 5(cinci);</p> <p>Notele acordate sunt între 1(unu) și 10(zece);</p> <p>Examenul este scris; abaterile de la regulile de desfășurare ale examenului se sancționează conform Art. 24 (5) (6) din REGULAMENTUL privind activitatea profesională a studenților din Universitatea Babeș-Bolyai în baza Sistemului european de credite transferabile (ECTS)</p> <p>Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității practice și a proiectării didactice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice tenisului de masă</p>			

10. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
1 FĂRĂ SĂRĂCIE 	2 FOAMETE „ZERO” 	3 SĂNĂTATE ȘI BUNĂSTARE 	4 EDUCAȚIE DE CALITATE 	5 EGALITATE DE GEN 	6 APĂ CURATĂ ȘI SĂNĂTATE 	7 ENERGIE CURATĂ ȘI LA PREȚURI ACCESIBILE 	8 MUNCĂ DECENTĂ ȘI CREȘTERE ECONOMICĂ 	9 INDUSTRIE, INOVAȚIE ȘI INFRASTRUCTURĂ 
		X	X					
10 INEGALITĂȚI REDUSE 	11 ORAȘE ȘI COMUNITĂȚI DURABILE 	12 CONSUM ȘI PRODUCȚIE RESPONSABILĂ 	13 ACȚIUNE CLIMATICĂ 	14 VIAȚĂ ACVATICĂ 	15 VIAȚĂ TERESTRĂ 	16 PACE, JUSTIȚIE ȘI INSTITUȚII EFICIENTE 	17 PARTENERIATE PENTRU REALIZAREA OBIECTIVELOR 	Nu se aplică nici o etichetă

Data completării:

22.04.2026

Semnătura titularului de curs

Conf. Dr. Apostu Paula

Semnătura titularului de seminar

Conf. Dr. Apostu Paula

Data avizării în departament:

29.04.2026

Semnătura directorului de departament

Conf. Dr. Baciú Marius Alin