

FIȘA DISCIPLINEI

STAGIU DE PRACTICA ÎN CLUBURI ȘI ASOCIAȚII SPORTIVE – SENIORI P1

TENIS DE MASĂ

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	STAGIU DE PRACTICA ÎN CLUBURI ȘI ASOCIAȚII SPORTIVE – SENIORI P1 TENIS DE MASĂ	Codul disciplinei	YMR1043		
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	Evaluare pe parcurs
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		din care: 3.2. curs		3.3. seminar/ laborator/ proiect	6
3.4. Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5. curs		3.6 seminar/laborator	84
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat (consiliere profesională)					10
Examinări					10
Alte activități					10
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				70	
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 și practică; să fie înscris la disciplina Metodica antrenamentului pe ramură de sport - Seniori P1
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	
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 disciplină. 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)
documentele care fundamentează organizarea și conducerea procesului de pregătire sportivă.
noțiunile care stau la baza pregătirii de specialitate (profesor antrenor) în ramura sportivă tenis de masă, dar și pe cea psihopedagogică, metodică, managerială și de comunicare didactică.
abilitățile necesare exercitării activităților de selecție și orientare a tinerelor talente în ramura sportivă tenis de masă.

abilitățile practice și metodologice care asigură eficientizarea activităților de perfecționare-evaluare, desfășurate la nivelul seniorilor.
proiectarea și planificarea procesului de pregătire.
Abilități academice specifice (Specific academic skills)
identificarea punctele forte și punctele slabe ale sportivilor sau ale echipelor .
formularea strategiilor de concurs prin dezvoltarea planurilor tactice și conducerea sportivilor în timpul competițiilor
conducerea lecției de antrenament în jocul de tenis de masa și alcătuirea unor structuri de exerciții adecvate temei
eșalonarea corespunzătoare a instruirii sportivilor în diferite etape de pregătire (conspect de lecție de antrenament, ciclul săptămânal de antrenament, plan de etapă)
monitorizarea și analizarea performanței în scopul optimizării acesteia
aplicarea cunoștințelor în calitate de organizator de competiții

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare - învățare	Observații
1.		
Bibliografie		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare - învățare	Observații
1. Asistență la antrenamente la nivel seniori	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul	Analiza succesiunilor metodice și a conținutului lecției de antrenament
2. Conducere parțială a antrenamentului	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul	Participare activă și îndeplinirea obiectivelor lecției
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
9.4 Curs			
9.5 Seminar/laborator	Întocmirea portofoliului personal	Verificare portofoliu	40%
	Conducerea lecției de antrenament în tenis de masă la nivel de seniori	Evaluare practico-metodică	60%
9.6 Standard minim de promovare			
Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a metodologiilor de instruire specifice tenisului de masă			
SISTEM CERINȚE PARTEA METODICĂ:			
<ul style="list-style-type: none"> Asistența la antrenamente la seniori și înregistrarea acestora (30 ore) 			

- Asistența la competiții la seniori și înregistrarea acestora (30 ore)
- Implicarea în organizarea acestor campionate pentru fazele locale. (20 ore)

NOTĂ: Numărul total al orelor pentru acest stagiu de practică este de 164 de ore, după cum urmează:

- 84 ore Lucrări Practice
- 30 ore de asistență la antrenamente și înregistrarea acestora
- 30 ore asistență la competiții și înregistrarea acestora
- 20 ore implicare în organizarea campionatelor studențești –fazele locale

10. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)¹

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
								
		X	X					
								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

¹ Selectați o singură etichetă, cea care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivește cel mai bine disciplinei. Dacă disciplina tratează tema dezvoltării durabile la modul general (de ex. prin prezentarea/introducerea cadrului general al dezvoltării durabile etc.) atunci se poate alocă eticheta generală de Dezvoltare Durabilă. Dacă niciuna dintre etichete nu descrie disciplina, selectați ultima opțiune: „Nu se aplică nici o etichetă”.