

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 | METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - VOLEI- AVANSAȚI | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităților de curs | Prof.univ.dr. Mureșan Alexandru | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de seminar / LP | Prof.univ.dr. Mureșan Alexandru | | | | | | |
| 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 | | | | | 25 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 25 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 34 |
| Tutoriat | | | | | 8 |
| Examinări | | | | | 2 |
| Alte activități: | | | | | |
| 3.7 Total ore studiu individual | | | | | 94 |
| 3.8 Total ore pe semestru | | | | | 56 |
| 3.9 Numărul de credite | | | | | 6 |

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

| | |
|-------------------|--|
| 4.1 de curriculum | Să parcurgă disciplina Volei- bazele generale 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 voleiului |

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 cu teren regulamentar de volei, mingi, maieuri, jaloane și alte materiale auxiliare |

6. Competențele specifice acumulate

| | |
|--------------------------------|---|
| Competențe profesionale | <ul style="list-style-type: none">• C 1. Aplicarea noțiunilor teoretice metodice în lecțiile practice:<ul style="list-style-type: none">- obiectivele educației fizice,- principiile didactice,- metode,- mijloace specifice,- leadership,- mecanisme de evaluare.• C 2. Perfecționarea metodelor specifice de comunicare verbală și nonverbală.• C 3. Capacitatea de a învăța pe alții,• C 4. Însușirea capacității de proiectare modulară și planificare a conținutului jocului de volei ca mijloc al educației fizice și ca joc sportiv. |
| | - |

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

| | |
|---------------------------------------|--|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none">• Formarea formatorilor |
| 7.2 Obiectivele specifice | <ul style="list-style-type: none">• Realizarea obiectivelor educației fizice prin mijloace specifice jocului de volei.• Cunoașterea prevederilor și cerințelor programelor școlare referitoare la volei ca mijloc al educației fizice.• Cunoașterea specificului competițiilor școlare și pregătirea echipei reprezentative.• Identificarea metodelor adecvate de socializare.• Dobândirea abilităților specifice profesorului de educație fizică. |

8. Conținuturi

| 8.1 Curs | Metode de predare | Observații |
|---|-------------------|---------------------|
| 1. Elaborarea documentelor de evidență și control ale antrenorului la nivel de juniori. Elaborarea fișelor de înregistrare a competițiilor la nivel de juniori. Forme de organizare și sistemul competițional la nivelul juniorilor | Curs interactiv | 4 ore |
| 2. Modelul de joc la nivelul juniorilor. Modelul de pregătire la nivelul juniorilor. Componente, operații de elaborare, corelații. Particularitățile selecției secundare la nivelul juniorilor | Curs interactiv | 4 ore |
| 3. Dinamica componentelor antrenamentului la nivelul juniorilor în cadrul ciclului săptămânal și metodologia perfecționării acestora. | Curs interactiv | 4 ore |
| 4. Particularitățile pregătirii echipei în cantonamente și tabere de pregătire. | Curs interactiv | 4 ore |
| 5. Atribuțiile antrenorului înainte, în timpul și după terminarea jocului. Sarcinile și atribuțiile antrenorului la competiții de juniori | Curs interactiv | 4 ore |
| 6. Conducerea echipei în competițiile amicale și oficiale. Modalități de evaluare a competiției la nivelul juniorilor. | Curs interactiv | 4 ore |
| 7. Caracteristicile planificării antrenamentului sportiv la nivelul juniorilor | Curs interactiv | 4 ore |
| | | Total 28 ore |

Bibliografie

1. Dina G., 2012, Volei în școală, Craiova, Editura Sitech.
3. Croitoru Doina, 2000 Volei – Editura ANEFS București
4. Mureșan, A.,(2005)-Volei selecția și pregătirea echipelor de juniori, Ed. Accent, Cluj Napoca.
5. Mureșan, A.,(2005)Volei Strategie-Tactica, Cluj-Napoca, Editura Accent.
6. Mureșan, A.,(2005), Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I.
7. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B

| 8.2 Seminar / LP | Metode de predare | Observații |
|--|------------------------------------|---------------------|
| 1. Metodica învățării jocurilor pregătitoare pentru învățarea consolidarea acțiunilor de joc | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore |
| 2. Metodica învățării paselor cu două mâini de sus și de jos conform cu sistemul de joc | Explicație, demonstrație, repetare | 4 ore |
| 3. Metodica instruirii serviciului pe zone și a primirii din serviciu | Explicație, demonstrație, repetare | 4 ore |
| 4. Instruirea apărării pe diagonale și pe culoar cu echipa | Explicație, demonstrație, repetare | 4 ore |
| 5. Instruirea plasării tactice a mingii | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore |
| 6. Instruirea jucătorilor pe cupluri și linii | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore |
| 7. Organizarea defensivei cu blocaj în zona 4 și 2 | Explicație, demonstrație | 4ore |
| 8. Dispoziția jucătorilor în teren la serviciu și la primire în jocul bilateral | Explicație, demonstrație | 6 ore |
| | | Total 28 ore |
| Bibliografie <ol style="list-style-type: none"> 1. Dina G., 2012, Volei în școală, Craiova, Editura SITECH. 2. Croitoru Doina, 2000, Volei – Editura ANEFS București 3. Mureșan, A., 2005, Volei selecția și pregătirea echipelor de juniori, Ed. Accent, Cluj Napoca. 4. Mureșan, A., 2005, Volei Strategie-Tactica, Cluj-Napoca, Editura Accent. 5. Mureșan, A., 2005, Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I. 6. Santa, C., (2014) Volei, Ed. Casa Cartii de Stiinta, Cluj- Napoca 7. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B | | |

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

Conținutul disciplinei susține implementarea reformei în învățământ.

10. Evaluare

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|---|--|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs | Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice metodicii învățării voleiului | Evaluare scrisă | 30% |
| | Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament | Evaluare scrisă | 10% |
| 10.5 Seminar/LP | Conducerea lecțiilor metodice | Evaluare practică | 40% |
| | Punerea în practică în timpul jocului a elementelor și procedeele tehnice | Evaluare practică | 20% |
| 10.6 Standard minim de performanță | | | |
| Cunoașterea și aplicarea metodelor și mijloacelor de realizare a obiectivelor instructiv-educative prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar | | | |

Semnătura titularului de curs

Prof univ dr MUREȘAN ALEXANDRU

Semnătura titularului de seminar

Prof univ dr MUREȘAN ALEXANDRU

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. Baciu Alin