

## 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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	Master's Degree
1.6 Programul de studiu / Calificarea	ANTRENAMENT SI PERFORMANTA SPORTIVA/ Antrenor într-o ramură sportivă / Profesor de educație fizică

### 2. Date despre disciplin

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURA DE SPORT – SENIORI P2. - VOLEI						
2.2 Titularul activităților de curs	MUREȘAN ALEXANDRU						
2.3 Titularul activităților de seminar	MUREȘAN ALEXANDRU						
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	2	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/laborator	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:					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	14
Examinări	10
Alte activități: .....	
3.7 Total ore studiu individual	75
3.8 Total ore pe semestru	42
3.9 Numărul de credite	6

#### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nu este cazul</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nu este cazul</li> </ul>

#### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sală de curs, tablă și cretă, videoproiector.</li> </ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sală de curs, tablă și cretă, videoproiector.</li> </ul>

#### 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abilități în direcția autocunoașterii, explorării educaționale, ocupaționale și în direcția planificării carierei.</li> <li>• Abilitatea fundamentării unor soluții practice în vederea dezvoltării carierei.</li> <li>• Abilitatea de a acționa dinamic în cadrul culturii organizaționale.</li> </ul>
--------------------------------	--

<b>Competențe transversale</b>	Înșușirea competențelor necesare pentru inserția pe piața muncii.
--------------------------------	---

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Înșușirea cunoștințelor specifice sportului de performanță
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea specificului sportului de seniori</li> <li>• Tactică colectivă</li> </ul>

### 8. Conținuturi

<b>SEMESTRUL II CURS (28 ore)</b>		
1. Situații de primire a serviciului	Curs interactiv	2
2. Dispozitive tactice mascate	Curs interactiv	2
3. Dispoziția echilibrată a jucătorilor în teren	Curs interactiv	2
4. Primirea în 4, 3, 2 jucători	Curs interactiv	2
5. Combinațiile de siguranță	Curs interactiv	2
6. Comunicarea antrenori – jucători	Curs interactiv	2

7. Înregistrarea eficienței jucătorilor	Curs interactiv	2
8. Pregătirea fizică	Curs interactiv	2
9. Pregătirea tehnico tactică	Curs interactiv	2
10. Pregătirea psihologică	Curs interactiv	2
11. Analiza jocului	Curs interactiv	2
12. Motivarea jucătorilor	Curs interactiv	2
13. Relația echipei cu media	Curs interactiv	2
14. Recapitulare	Curs interactiv	2

### **BIBLIOGRAFIE**

1. Bompa, T., O., 2001, Teoria și metodologia antrenamentului sportiv- periodizarea, Constanța, Editura EX PONTO.
2. Dragnea, A., 1996, Antrenamentul sportive teorie și metodică, București, Editura Didactică și Pedagogică.
3. Roman, Gh., 2004, Antrenamentul și competiția în sportul de performanță, Cluj Napoca, Editura Napoca Star.
4. Mureșan, A., 2005, VOLEI strategie tactică, Cluj Napoca, Editura Accent.
5. Mureșan, A., 2005, VOLEI selecția și pregătirea echipelor de juniori, Cluj Napoca, Editura Accent.
6. Mureșan, A., 2004, Volei organizare și competiții, Universitatea Babeș Bolyai, Facultatea de Educație Fizică și Sport.

\*\*\* BULTIN INFORMATIV FRV, 2014, 2015.

**Total 28 ore**

### **LUCRĂRI PRACTICO-METODICE – 28 ore**

1. Dispunerea jucătorilor în primire și atac pe cele șase rotații		2
2. Dispunerea jucătorilor în primire și atac pe cele șase rotați		2
3. Dispunerea jucătorilor în primire și atac pe cele șase rotați		2
4. Atac de pe partea neaglomerată pe cele 6 rotații		2
5. Atac de pe partea neaglomerată pe cele 6 rotați		2

6. Atac la prima mână		2
7. Apărare pe graficul loviturilor		2
8. Combinații surpriză		2
9. Dublajul atacului cu echipa		2
10. Dublajul blocajului cu echipa		2
11. Conducerea echipei la joc - Evaluare		2
12. Conducerea echipei - Evaluare		2
13. Joc evaluare		2
14. Joc evaluare		
<b>Total</b>		<b>28 ore</b>

**9. 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.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Utilizarea coerentă a conceptelor specifice.	Examen scris	45%
10.5 Seminar/laborator	Analiza deprinderii de a folosi fisa de evaluare și cunoștințe de metodica instruirii.	Argumentarea demersului științific al unei lucrări de cercetare model Studia	45%

	Oficiu		10%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Obținerea notei 5.</li></ul>			

Semnătura titularului de curs

Prof univ dr Mureșan Alexandru



Semnătura titularului de seminar

Prof univ dr Mureșan Alexandru



Semnătura coordonatorului de Master

Conf. dr. Baciu Alin

