

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	MASTER
1.6 Programul de studiu / Calificarea	APS ANTRENOR

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURA DE SPORT SENIORI P1 - VOLEI						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. Santa Cristian						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Conf.univ.dr. Santa Cristian						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DA

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					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					34
Tutoriat					6
Examinări					2
Alte activități:					2
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	Să parcurgă disciplina Volei- bazele generale
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 ale 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, - liderșhip, - 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. Organizarea, obiectivele și stadiul de dezvoltare a voleiului de performanță la nivel de seniori.	Curs interactiv	2 ore
2. Concepția de pregătire a seniorilor, după modelele FRV.	Curs interactiv	2 ore
3. Formele de organizare și sistemele competiționale la nivelul seniorilor.	Curs interactiv	2ore
4. Selecția pentru sportul de mare performanta. Etapizarea și criteriile de selecție	Curs interactiv	2 ore
5. Documente de planificare a instruirii la nivelul seniorilor	Curs interactiv	4ore
6.Priorități în programarea instruirii specifice diferitelor etape și perioade ale planului anual, în raport cu calendarul competițional și obținerea formei sportive.	Curs interactiv	4 ore
7. Particularitățile periodizării instruirii	Curs interactiv	4 ore
8.Ponderea componentelor antrenamentului (fizică, tehnică, tactică, psihică) și metodologia îmbunătățirii	Curs interactiv	4

acestora.		
9. Metode și procedee de investigare a capacității de efort la nivelul seniorilor.	Curs interactiv	2
10. Modalități de refacerea a capacității de efort .	Curs interactiv	2
		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.Santa,C.,(2014) Volei, Ed. Casa Cartii de Stiinta-Cluj-Napoca
8. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Metodica învățării jocurilor pregătitoare pentru învățarea acțiunilor de joc	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
2. Metodica învățării paselor cu două mâini de sus și de jos	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
3. Metodica învățării serviciului și a primirii din serviciu	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
4. Joc cu acțiunile învățate cu regulament adaptat	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
5. Metodica învățării ridicării și a loviturii de atac	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
6. Metodica învățării blocajului și a defensivei	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
7. Dispoziția jucătorilor în teren la serviciu și la primire în jocul bilateral	Explicație, demonstrație	4ore
8. Metodica instruirii jocului cu efectiv redus	Explicație, demonstrație	2ore Explicație, demonstrație
		Total 28 ore

Bibliografie

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

Semnătura titularului de lucrari practice

Conf. Univ. dr.Santa Cristian

Conf. Univ. dr. Santa Cristian

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. Baciu Alin