

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 Ciclu de studii	Master
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Antrenament si performanta sportiva ANTRENOR

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – SENIORI P2- 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	II	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 Să parcurgă disciplina Metodica antrenamentului pe ramură de sport-seniori
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,- 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 seniori. Elaborarea fișelor de înregistrare a competițiilor la nivel de seniori. Forme de organizare și sistemul competițional la nivelul seniorilor	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 seniorilor	Curs interactiv	4 ore
3. Dinamica componentelor antrenamentului la nivelul seniorilor în cadrul ciclului săptămânal și metodologia perfecționării acestora.	Curs interactiv	4 ore
4. Particularitățile pregătirii echipei în cantonamente .	Curs interactiv	4 ore
5. Atribuțiile antrenorului înainte, în timpul și după terminarea jocului. Sarcinile și atribuțiile antrenorului la competiții	Curs interactiv	4 ore
6. Conducerea echipei în competițiile amicale și oficiale. Modalități de evaluare a competiției.	Curs interactiv	4 ore
7. Caracteristicile planificării antrenamentului sportiv la nivelul seniorilor	Curs interactiv	4 ore
		Total 28 ore
Bibliografie <ol style="list-style-type: none"> 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.,(2016) Jocul de volei in scoala, Ed. Casa Cartii de stiinta, Cluj Napoca 8. Regulamentul jocului de volei – F.R .V. 		

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 consolidării 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	4 ore
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"> Dina G., 2012, Volei în școală, Craiova, Editura SITECH. Croitoru Doina, 2000, Volei – Editura ANEFS București Mureșan, A., 2005, Volei selecția și pregătirea echipelor de juniori, Ed. Accent, Cluj Napoca. Mureșan, A., 2005, Volei Strategie-Tactica, Cluj-Napoca, Editura Accent. Mureșan, A., 2005, Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I. Santa, C., (2014) Volei, Ed. Casa Cartii de Stiinta, Cluj- Napoca 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

Conf. Univ. dr.Santa Cristian

Semnătura titularului de seminar

Conf. Univ. dr.Santa Cristian

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. Baci Alin