

## FIȘA DISCIPLINEI

### VOLEI – METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – SENIORI P2

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	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5. Ciclul de studii	MASTER
1.6. Programul de studii / Calificarea	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE/ABSOLVENT MASTER
1.7. Forma de învățământ	ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENTA

#### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	VOLEI - METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURA DE SPORT-SENIORI P2	Codul disciplinei	YMR 1044		
2.2. Titularul activităților de curs	CONF.DR. SANTA CRISTIAN				
2.3. Titularul activităților de seminar	CONF.DR. SANTA CRISTIAN				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	Examen
2.7. Regimul disciplinei	Obligativu	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	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6 seminar/laborator	28
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b>					<b>ore</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat (consiliere profesională)					10
Examinări					4
Alte activități					4
<b>3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b>				<b>98</b>	
<b>3.8. Total ore pe semestru</b>				<b>150</b>	
<b>3.9. Numărul de credite</b>				<b>6</b>	

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

4.1. de curriculum	- Parcurgerea disciplinei Volei – Bazele generale
4.2. de competențe	- Demonstrarea unui nivel tehnico-tactic corespunzător

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

5.1. de desfășurare a cursului	Prezentarea la curs la ora stabilită în orar, comportament academic. Atât interacțiunea interpersonală, cât și utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente cursului, în măsura în care li se solicită acest lucru.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Echipament adecvat, disponibilitate fizică corespunzătoare sarcinilor din LP. Participarea activă la lucrările practice, nu va fi acceptată întârzierea studenților la orele practice. Studenții pot recupera maxim 2 absențe/semestru. Teren de Volei, mingi Prezența în procent de 75% din totalul lucrărilor practice

**6.1. Competențele dobândite în urma absolvirii programului de studii**

<b>Competențe profesionale</b>	
<b>Codul competenței</b>	<b>Competență</b>
<b>CP1</b>	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.
<b>CP2</b>	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.
<b>CP3</b>	Capacitatea de a utiliza metode, mijloace și tehnologii moderne pentru evaluarea, monitorizarea și optimizarea performanței sportive în diferite ramuri de sport
<b>CP5</b>	Capacitatea de a gestiona activitatea de pregătire, cea competițională și de recuperare sportivă, respectând principiile eticii, ale siguranței și ale legislației în vigoare.
<b>Competențe transversale</b>	
<b>CT2</b>	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 (se preiau din planul de învățământ)**

<b>Rezultatele învățării vizate prin disciplină</b>		
<b>Codul competenței</b>	<b>Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)</b>	<b>Abilități academice specifice (Specific academic skills)</b>
<b>CP1</b>	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.	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.
<b>CP2</b>	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.	Studentul/absolventul-proiectează și implementează programe de antrenament adaptate diferitelor niveluri de performanță; - evaluează eficiența programelor de pregătire și propune ajustări metodice.
<b>CP3</b>	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.	Studentul/absolventul-gestionează autonom procesele de evaluare și de monitorizare; - respectă standardele etice și profesionale în utilizarea tehnologiilor de măsurare.
<b>CP5</b>	Studentul/absolventul-cunoaște principiile managementului activității sportive și ale recuperării post-efort; -expune cadrul legislativ, etic și de siguranță aplicabil sportului de performanță	Studentul/absolventul-respectă normele de etică, de siguranță și legislația sportivă; -gestionează autonom situațiile complexe din activitatea sportivă.
<b>CT2</b>	Studentul/absolventul cunoaște principiile pedagogice și metodice ale conducerii antrenamentului sportiv.	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**

<b>Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)</b>
<p>Masterandul cunoaște:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- descrierea procedeele tehnico-tactice specifice jocului seniorilor</li> <li>- structura și biomecanica mișcării specifică procedeele tehnice la nivelul seniorilor</li> <li>- succesiunea metodică pentru consolidarea și perfecționarea procedeele tehnice de bază în atac și apărare</li> <li>- principiile tehnico-tactice ale jocului cu aplicabilitate la nivelul seniorilor</li> </ul>
<b>Abilități academice specifice (Specific academic skills)</b>

Masterandul este capabil să:

- organizeze și efectueze procesul de selecție și reorganizare a grupelor valorice
- organizeze și arbitreze competiții sportive
- explice, să demonstreze execuția procedeele tehnice de bază și speciale
- să analizeze factorii de eficiență în concordanță cu fazele jocului
- aplice demersul metodic pentru consolidarea și perfecționarea procedeele tehnice
- să ofere indicațiile metodice aferente pentru creșterea randamentului sportiv

## 8. Conținuturi



8.1 Curs	Metode de predare - învățare	Observații
Organizarea, obiectivele și stadiul de dezvoltare a voleiului de performanță la nivel de seniori	Curs interactiv	Participare activa, lucrul în echipă
Comunicarea non-verbala in antrenament si competitie	Curs interactiv	Participare activa, lucrul în echipă
Planificarea antrenamentului sportiv	Curs interactiv	Participare activa, lucrul în echipă
Conținutul jocului specific tipologiei de jucător	Curs interactiv	Participare activa, lucrul în echipă
Analiza capacității de performanță specifică jucătorului devolei	Curs interactiv	Participare activa, lucrul în echipă
Macrociclul de pregatire	Curs interactiv	Participare activa, lucrul în echipă
Microciclul de bază ,Microciclul cu concurs, Microciclul fara concurs	Curs interactiv	Participare activa, lucrul în echipă
Ponderea componentelor antrenamentului (fizică, tehnică, tactică, psihică) și metodologia îmbunătățirii acestora.	Curs interactiv	Participare activa, lucrul în echipă
<p><b>Bibliografie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Santa, C., (2014) Volei, Ed. Casa Cartii de Stiinta, Cluj- Napoca</li> <li>2.Santa, C., (2016) Jocul de volei in scoala, ed. casa Cartii de Stiinta, Cluj Napoca</li> <li>3.Santa, C., (2025) Jocul de volei in scoala, ed. casa Cartii de Stiinta, Cluj Napoca</li> <li>4.Santa, C., (2022) Volei -suport de curs, FEFS, Cluj Napoca</li> <li>5. Rusu ,F., Santa,C.,(2009) Volei-FEFS Cluj Napoca</li> <li>6. Croitoru, D., 2000, Volei – Editura ANEFS București</li> <li>7. Mureșan, A., 2005, Volei selecția și pregătirea echipelor de juniori, Ed. Accent, Cluj Napoca.</li> <li>8. Mureșan, A., 2005, Volei Strategie-Tactica, Cluj-Napoca, Editura Accent.</li> <li>9.Mureșan, A., 2005, Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I.</li> <li>10.Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B</li> </ol>		
8.2 Seminar/ LP	Metode de predare - învățare	Observații
Perfecționarea procedeele tehnice cu accent pe	Metode generale și specifice de exersare	Participare activă cu îndeplinirea obiectivelor lecției
Perfecționarea mecanismului tehnic al procedeele de bază și speciale – in atac.	Metode generale și specifice de exersare	Participare activă cu îndeplinirea obiectivelor lecției
Perfecționarea mecanismului tehnic al procedeele de bază și speciale – in aparare	Metode generale și specifice de exersare	Participare activă cu îndeplinirea obiectivelor lecției
Perfecționarea procedeele tehnice de bază și speciale de amplificare și diversificare a	Metode generale și specifice de exersare	Participare activă cu îndeplinirea obiectivelor lecției

factorilor de eficiență (direcție, traiectorie, efect și viteză).		
Perfecționarea conținutului tactic al procedeelor tehnice de bază și speciale	Metode generale și specifice de exersare	Participare activă cu îndeplinirea obiectivelor lecției
Perfecționarea fazelor de joc analitic și global cu accent pe combinații de joc în atac	Metode generale și specifice de exersare	Participare activă cu îndeplinirea obiectivelor lecției
Perfecționarea fazelor de joc, vizând aspectele pozitive și negative din pregătirea tactică	Metode generale și specifice de exersare	Participare activă cu îndeplinirea obiectivelor lecției
Joc școală	Metode specifice de predare și exersare	Analiza situațiilor tehnico-tactice
Conducerea parțială și totală a lecției de antrenament	Metode generale și specifice de predare și exersare	Analiza succesiunilor metodice prezentate
<p><b>Bibliografie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Santa, C., (2014) Volei, Ed. Casa Cartii de Stiinta, Cluj- Napoca</li> <li>Santa, C., (2016) Jocul de volei in scoala, ed. casa Cartii de Stiinta, Cluj Napoca</li> <li>Santa, C., (2025) Jocul de volei in scoala, ed. casa Cartii de Stiinta, Cluj Napoca</li> <li>Santa, C., (2022) Volei -suport de curs, FEFS, Cluj Napoca</li> <li>Rusu ,F., Santa,C.,(2009) Volei-FEFS Cluj Napoca</li> <li>Croitoru, D., 2000, Volei – Editura ANEFS București</li> <li>Mureșan, A., 2005, Volei selecția și pregătirea echipelor de juniori, Ed. Accent, Cluj Napoca.</li> <li>Mureșan, A., 2005, Volei Strategie-Tactica, Cluj-Napoca, Editura Accent.</li> <li>Mureșan, A., 2005, Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I.</li> <li>Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B</li> </ol>		

## 9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Demonstrarea nivelului de cunostinte teoretice	Evaluare scrisă/test grilă	50%
9.5 Seminar/laborator	Prezentarea succesiunilor metodice pentru perfecționarea tehnico-tactică	Evaluare practică	50%
9.6 Standard minim de promovare			
Obținerea minim a notei 5 la evaluarea practică și 75% prezența la LP, pentru a putea participa la evaluarea teoretică. Pentru absolvirea acestei discipline este necesară obținerea unei note finale de minim 5(cinci);			

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

		Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă
---	---	--



Data completării:

...

Semnătura titularului de curs

.....

Semnătura titularului de seminar

.....

Data avizării în departament:

...

Semnatura directorului de departament