

## FIȘA DISCIPLINEI

### STAGIU DE PRACTICĂ ÎN CLUBURI ȘI ASOCIAȚII SPORTIVE VOLEI SENIORI P1

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	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN CLUBURI ȘI ASOCIAȚII SPORTIVE VOLEI SENIORI P1			Codul disciplinei	<b>YMR 1043</b>
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	1	2.6. Tipul de evaluare	Evaluare pe parcurs
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	6	din care: 3.2. curs		3.3. seminar/ laborator/ proiect	6
3.4. Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5. curs		3.6 seminar/laborator	84
<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)					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat (consiliere profesională)					10
Examinări					5
Alte activități					5
<b>3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b>				<b>70</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
4.2. de competențe	- Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică jocului de volei

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

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Asistență la antrenament și conducere parțială a lecțiilor de antrenament

#### 6.1. Competențele dobândite în urma absolvirii programului de studii (se preiau din planul de învățământ)

<b>Competențe profesionale</b>	
<b>Codul competenței</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 (derivate de fiecare titular de disciplină din grila competențelor și a rezultatelor învățării la nivel de program de studii)


<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 elementelor și procedeele tehnice de bază și speciale</li> <li>- principiile tehnico-tactice ale jocului cu aplicabilitate la nivelul seniorilor</li> </ul>
<b>Abilități academice specifice (Specific academic skills)</b>
<p>Masterandul este capabil să:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- organizeze și efectueze procesul de selecție și reorganizare a grupelor valorice</li> <li>- organizeze și arbitreze competiții sportive</li> <li>- explice, să demonstreze execuția procedeele tehnice de bază și speciale</li> <li>- să analizeze factorii de eficiență în concordanță cu fazele jocului</li> <li>- aplice demersul metodic pentru consolidarea și perfecționarea procedeele tehnice de bază și speciale</li> <li>- să ofere indicațiile metodice aferente pentru creșterea randamentului sportiv</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Seminar/ LP	Metode de predare - învățare	Observații
Asistență la antrenament	Fișe înregistrare	Lucrul în echipă
Conducere parțială a antrenamentului.	Metode generale și specifice de predare	Participare activa, lucrul în echipă
Bibliografie		
<p>1.Santa, C., (2014) Volei, Ed. Casa Cartii de Stiinta, Cluj- Napoca</p> <p>2.Santa, C., (2016) Jocul de volei in scoala, ed. casa Cartii de Stiinta, Cluj Napoca</p> <p>3.Santa, C., (2025) Jocul de volei in scoala, ed. casa Cartii de Stiinta, Cluj Napoca</p> <p>4.Santa, C., (2022) Volei -suport de curs, FEFS, Cluj Napoca</p> <p>5. Rusu ,F., Santa,C.,(2009) Volei-FEFS Cluj Napoca</p> <p>6. Croitoru, D., 2000, Volei – Editura ANEFS București</p> <p>7. Mureșan, A., 2005, Volei selecția și pregătirea echipelor de juniori, Ed. Accent, Cluj Napoca.</p> <p>8. Mureșan, A., 2005, Volei Strategie-Tactica, Cluj-Napoca, Editura Accent.</p> <p>9.Mureșan, A., 2005, Volei în învățământul liceal, Cluj-Napoca, G.M.I.</p> <p>10.Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B</p>		

## 9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs			
9.5 Seminar/laborator	Conducerea lecției de antrenament în tenis la nivel de performanță	Evaluare practico-metodică	50%
	Prezentarea succesiunilor metodice pentru consolidarea și perfecționarea tehnico-tactică	Evaluare practico-metodică	50%
9.6 Standard minim de promovare			
<p><b>Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a metodologiilor de instruire specifice jocului de volei.</b></p> <p><b>SISTEM CERINȚE PARTEA METODICĂ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Asistența la antrenamente la seniori și înregistrarea acestora (30 ore)</li> <li>Asistența la competiții la seniori și înregistrarea acestora (30ore)</li> <li>Implicarea în organizarea acestor campionate pentru fazele locale. (20 ore)</li> </ul> <p><b>NOTĂ: Numărul total al orelor pentru acest stagiul de practică este de 164 ore, după cum urmează:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>84 ore Lucrări Practice</li> <li>30 ore de asistență la antrenamente și înregistrarea acestora</li> <li>30 ore asistență la competiții și înregistrarea acestora</li> <li>20 ore implicare în organizarea campionatelor studențești –fazele locale</li> </ul>			

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă
---	--



Data completării:

...

Semnătura titularului de curs

.....

Semnătura titularului de seminar

.....

Data avizării în departament:

...

Semnătura directorului de departament

.....