

FIȘA DISCIPLINEI

FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCURILOR SPORTIVE - VOLEI,
anul universitar 2022-2023

1. Date despre program

| | | |
|-----|-----------------------------------|---|
| 1.1 | Instituția de învățământ superior | Universitatea din Pitești |
| 1.2 | Facultatea | Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică |
| 1.3 | Departamentul | Educație Fizică și Sport |
| 1.4 | Domeniul de studii | Știința Sportului și Educației Fizice |
| 1.5 | Ciclul de studii | Licență |
| 1.6 | Programul de studiu / calificarea | Sport și Performanță Motrică/ Profesor - antrenor |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|---|-----|-----------|----|---|-------------------|---|-----|---------------------|-----|--|
| 2. Date despre disciplina | | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Denumirea disciplinei | | | | | FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCURILOR SPORTIVE - VOLEI | | | | | | |
| 2.2 | Titularul activităților de curs | | | | | Prof.univ.dr. Niculescu Ionela | | | | | | |
| 2.3 | Titularul activităților de seminar / laborator | | | | | Lect.univ.dr. Amzar Luminita | | | | | | |
| 2.4 | Anul de studii | I | 2.5 | Semestrul | II | 2.6 | Tipul de evaluare | E | 2.7 | Regimul disciplinei | F/O | |

3. Timpul total estimat

| | | | | | | | | |
|--|--------------------------------|-----|-----|---------------|----|-----|-----------|--------|
| 3.1 | Număr de ore pe săptămână | 4 | 3.2 | din care curs | 2 | 3.3 | S / L / P | 2 |
| 3.4 | Total ore din planul de învăț. | 56 | 3.5 | din care curs | 28 | 3.6 | S / L / P | 28 |
| Distribuția fondului de timp alocat studiului individual | | | | | | | | 69 ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | | | | 20 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | | | | 20 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri | | | | | | | | 25 |
| Tutorat | | | | | | | | 2 |
| Examinări | | | | | | | | 2 |
| Alte activități | | | | | | | | |
| 3.7 | Total ore studiu individual | 69 | | | | | | |
| 3.8 | Total ore pe semestru | 125 | | | | | | |
| 3.9 | Număr de credite | 5 | | | | | | |

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

| | | |
|-----|---------------|--|
| 4.1 | De curriculum | |
| 4.2 | De competențe | |

5. Condiții (acolo unde este cazul)

| | | |
|-----|--------------------------------|---|
| 5.1 | De desfășurare a cursului | Dotarea salii de curs cu videoproiector |
| 5.2 | De desfășurare a laboratorului | Dotarea salii cu materiale didactice specific disciplinei (fileu, mingi de volei) |

6. Competențe specifice vizate

| | |
|-------------------------|---|
| Competențe profesionale | C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport |
| Competențe transversale | CT3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală |

7. Obiectivele disciplinei

| | |
|---------------------------------------|---|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice specifice disciplinei cu privire la cunoașterea și însușirea principalelor elemente și procedee tehnice, cunoașterea și însușirea principalelor acțiuni tactice de atac și apărare, cunoașterea și însușirea fazelor jocului, cunoașterea și însușirea formelor și sistemelor de joc în atac și apărare precum și a principalelor noțiuni de regulament. |
| 7.2 Obiectivele specifice | A. Obiective cognitive <ol style="list-style-type: none"> Operarea cu conceptele fundamentale ale activităților sportive în general și ale voleiului în special; Înțelegerea sistemului de cunoștințe teoretice și practice care stau la baza jocului de volei; Cunoașterea și aplicarea în practică a metodelor și tehnicilor fundamentale de realizare a liniilor metodice pentru toate elementele tehnice utilizate în jocul de volei; Definirea corectă a obiectului de studiu al disciplinei volei și stabilirea relațiilor pe care acesta le are cu alte științe; B. Obiective procedurale <ol style="list-style-type: none"> Corelarea unor experiențe școlare personale cu unele aspecte ale jocului de volei. Identificarea unor situații concrete de aplicare a noțiunilor specifice disciplinei volei; |

| | |
|--|---|
| | <p>3. Utilizarea unor metode de autoevaluare a propriei capacități de învățare a elementelor tehnice specifice jocului de volei;</p> <p><u>C. Obiective atitudinale</u></p> <p>1. Formarea unei atitudini corecte și responsabile cu privire la rolul specialiștilor din domeniul și respectarea normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în domeniul știința sportului și educației fizice;</p> <p>2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.</p> |
|--|---|

8. Conținuturi

| 8.1. Curs | | Nr. ore | Metode de predare | Observații Resurse folosite |
|-----------|--|---------|-----------------------------------|---|
| 1 | <p>Apariția și dezvoltarea jocului de volei în lume</p> <ul style="list-style-type: none"> • Origine • Școli tradiționale <p>Istoricul jocului de volei în România</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apariția jocului de volei în România • Perioada de aur a voleiului românesc • Voleiul argeșean <p>Noutăți și tendințe privind evoluția jocului de volei pe plan internațional</p> | 2 | Prelegerea, dialogul, conversația | (Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power-point) |
| 2 | <p>Elemente specifice jocului de atac</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasa de sus • Biomecanica (Mecanism de bază) • Generalități • Reguli tactice • Indicații metodice | 2 | Prelegerea, dialogul, conversația | - Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv |
| 3 | <p>Elemente specifice jocului de atac</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preluare de jos • Biomecanica (Mecanism de bază) • Generalități • Reguli tactice • Indicații metodice | 2 | Prelegerea, dialogul, conversația | - Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv |
| 4 | <p>Elemente specifice jocului de atac</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serviciul planat • Biomecanica (Mecanism de bază) • Reguli tactice • Indicații metodice | 2 | Prelegerea, explicația | - Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv |
| 5 | <p>Elemente specifice jocului de apărare (I)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preluarea serviciului • Biomecanică (Mecanism de bază) • Reguli tactice • Indicații metodice | 2 | Prelegerea, dialogul, conversația | - Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv |
| 6 | <p>Elemente specifice jocului de atac</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lovitura de atac • Biomecanica (Mecanism de bază) • Reguli tactice • Indicații metodice | 2 | Prelegerea, dialogul, conversația | - Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv |
| 7 | <p>Elemente specifice jocului de apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • Blocajul • Biomecanică • Generalități • Reguli tactice • Indicații metodice | 2 | Prelegerea, dialogul, conversația | (Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power-point) |
| 8 | <p>Elemente specifice jocului de apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dublaj, autodublaj • Biomecanică • Generalități • Reguli tactice • Indicații metodice | 2 | Prelegerea, dialogul, conversația | - Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv |
| 9 | <p>Tactica colectivă în atac</p> <ul style="list-style-type: none"> • Generalități • Combinații tactice în atac • Metodica învățării și consolidării | 2 | Prelegerea, dialogul, conversația | - Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv |
| 10 | <p>Tactica colectivă în apărare</p> <ul style="list-style-type: none"> • Generalități • Sistemul de apărare cu C2 avansat • Metodica învățării și consolidării | 2 | Prelegerea, dialogul, conversația | - Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv |

| | | | | |
|----|---|---|-----------------------------------|---|
| 11 | Tactica colectivă în apărare <ul style="list-style-type: none"> • Generalități • Sistemul de apărare cu C2 retras • Metodica învățării și consolidării | 2 | Prelegerea, dialogul, conversația | - Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv |
| 12 | Regulamentului jocului de volei | 2 | Prelegerea, dialogul, conversația | - Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv |
| 13 | Noțiuni privind selecția în jocul de volei-evaluare motrică | 2 | Prelegerea, dialogul, conversația | - Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv |
| 14 | Caracteristicile, structura jocului și implicațiile acestora asupra instruirii. Voleiul – mijloc al educației fizice școlare la ciclul gimnazial | 2 | Prelegerea, dialogul, conversația | - Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv |

Bibliografie:

American Volleyball Coaches Association, (2012), The Volleyball Drill Book, Editura Human Kinetics Publishers, <https://www.books-express.ro/human-kinetics/b/100058914>

Kroeger, C., (2014), Volleyball drills, Editura Meyer & Meyer Sport, UK

Niculescu I., (2006) – *Psihomotricitatea în jocul de volei*, Edit. Universitaria, Craiova.

Niculescu, M., (1999) – *Metodica predării jocului de volei*, Pitești, Editura Universității din Pitești.

Niculescu, M., (2002) – *Volei-de la teorie la practică*, Pitești, Editura Universității din Pitești.

Niculescu M., Vladu, L., (2005) – *Volei de la A la Z*, Editura Universității din Pitești.

Niculescu M., Niculescu I., Malusaris, G., Vladu, L., (2008) – *Volei sub formă de întrebări și răspunsuri*, Editura Univesritaria, Craiova.

Niculescu M., Niculescu I., Rada, L., (2014) – *Fundamentele jocului de volei*, Editura Univesritaria, Craiova.

Oldenburg, S., (2014), Complete Conditioning for Volleyball, Editura Humans Kinetics Publisher, <https://www.books-express.ro/human-kinetics/b/100058914>

Niculescu I. – Volei – curs în format electronic, actualizat (2021)

| 8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă | | Nr. ore | Metode de predare | Observații Resurse folosite |
|--|--|---------|--|---|
| 1 | Informarea studenților privind cerințele disciplinei. Testarea nivelului capacității fizice a studenților. | 2 | Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul, conversația euristica, chinograme | Sala de sport (teren de volei, fileu, stâlpi, mingi de volei, tabelă) |
| 2 | Semnele convenționale folosite și semnificația lor în desenarea exercițiilor metodice. Acomodarea cu mingea. Învățarea poziției fundamentale. Învățarea deplasărilor în teren. Întâmpinarea mingii: poziții, deplasări, acționare la minge. Învățarea pasei cu două mâini de sus | 2 | | |
| 3 | Consolidarea pasei cu două mâini de sus. Organizarea celor trei lovituri Învățarea preluării cu două mâini de jos | 2 | | |
| 4 | Consolidarea preluării cu două mâini de jos Învățarea serviciului de sus | 2 | | |
| 5 | Consolidarea serviciului de sus Consolidarea preluării din serviciu | 2 | | |
| 6 | Învățarea loviturii de atac Structuri de exerciții pentru consolidarea acțiunilor învățate | 2 | | |
| 7 | Consolidarea loviturii de atac Structuri de exerciții pentru consolidarea acțiunilor învățate | 2 | | |
| 8 | Învățarea blocajului. Structuri de exerciții pentru consolidarea acțiunilor învățate | 2 | | |
| 9 | Învățarea dublajului și autodublajului Formarea capacității de aplicare în joc a cunoștințelor tehnico-tactice | 2 | | |
| 10 | Consolidarea acțiunilor tehnico-tactice învățate – combinații tactice în atac Formarea capacității de aplicare în joc a cunoștințelor tehnico-tactice | 2 | | |
| 11 | Însușirea tehnicii așezării în teren la executarea și la preluarea serviciului. Formarea capacității de aplicare în joc a cunoștințelor tehnico-tactice | 2 | | |
| 12 | Însușirea sistemului de apărare cu C2 avansat Formarea capacității de aplicare în joc a cunoștințelor tehnico-tactice | 2 | | |
| 13 | Însușirea sistemului de apărare cu C2 retras Formarea capacității de aplicare în joc a cunoștințelor tehnico-tactice. | 2 | | |
| 14 | Verificarea procedeelor tehnico-tactice învățate | 2 | | |

Bibliografie:

American Volleyball Coaches Association, (2012), The Volleyball Drill Book, Editura Human Kinetics Publishers,

<https://www.books-express.ro/human-kinetics/b/100058914>

Amzar Elena Luminita, Rada Larisa (2017)- *Inițierea în jocul de volei*, Edit. Universitaria Craiova

Amzar Elena Luminita (2014) – *Instruirea programată în jocul de volei*, Edit. Universitaria Craiova, Pro Universitaria București.

Amzar Elena Luminita, Rada Larisa (2015)- *Volei - Îndrumar practico – metodic*, Edit. Universității din Pitești

Hebert, M., (2014), *Thinking Volleyball*, Editura Human Kinetics Publishers, <https://www.books-express.ro/human-kinetics/b/100058914>

Niculescu I., (2006) – *Psihomotricitatea în jocul de volei*, Edit. Universitaria, Craiova.

Niculescu, M., (1999) – *Metodica predării jocului de volei*, Pitești, Editura Universității din Pitești.

Niculescu, M., (2002) – *Volei-de la teorie la practică*, Pitești, Editura Universității din Pitești.

Niculescu M., Vladu, L., (2005) – *Volei de la A la Z*, Editura Universității din Pitești.

Niculescu M., Niculescu I., Malusaris, G., Vladu, L., (2008) – *Volei sub formă de întrebări și răspunsuri*, Editura Univesritaria, Craiova.

Niculescu M., Niculescu I., Rada, L., (2014) – *Fundamentele jocului de volei*, Editura Univesritaria, Craiova.

Oldenburg, S., (2014), *Complete Conditioning for Volleyball*, Editura Human Kinetics Publishers, <https://www.books-express.ro/human-kinetics/b/100058914>

https://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/2018/Regulamentul%20Jocului%20de%20Volei%202017-2020.pdf

Regulamentul jocului de volei, http://www.frvolei.ro/pagini/5_oficiali/resurse_arbitri/Regulament2013.pdf

Niculescu I. – *Volei* – curs în format electronic, actualizat (2021)

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori din domeniul aferent programului

- corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor specifice jocului de volei, însușite la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul educației fizice și sportului
- competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului preșcolar, primar, gimnazial.

10. Evaluare

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|------------------------------------|--|--|------------------------------|
| 10.4 Curs | Coerența tratării subiectelor de examen. | Evaluare scrisă | 40% |
| 10.5 Lucrări practice | Evaluarea însușirii tehnicii de execuție a elementelor și procedeele tehnice; | Evaluare însușirii deprinderilor specifice jocului de volei | 20% |
| | Temă de casă | Analiza modului de realizare a caietului de lucrări practice | 20% |
| | Prezența la lucrările practice. | Notare curentă. Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice. | 20 % |
| 10.6 Standard minim de performanță | <u>Prezența și intervenția</u> studentului la activitățile practice + stăpânirea competențelor testate prin sistemul de evaluare anunțat | | |

Data completării
30.09.2022

Titular de curs,
Prof.univ.dr. Niculescu Ionela

Titular de seminar / laborator,
lect.univ.dr. Amzar Elena Luminita



Data aprobării în Consiliul departamentului,

Director de departament,
(beneficiar),

Director de departament,

30.09.2022

Conf.univ.dr Mihailescu Liviu

Conf.univ.dr. Mihailescu Liviu