



FIȘA DISCIPLINEI PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – VOLEI

Denumirea disciplinei, anul universitar 2024-2025

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București, Centrul Universitar Pitești
1.2	Facultatea	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	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	Performanță în sport / Profesor de educație fizică și sport în învățământul secundar

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – volei					
2.2	Titularul activităților de curs					Lect.univ.dr. Rada Larisa					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Lect.univ.dr. Rada Larisa					
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	Ob

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								119 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								43
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								35
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								35
Tutorat								2
Examinări								2
Alte activități								2
3.7	Total ore studiu individual	119						
3.8	Total ore pe semestru	175						
3.9	Număr de credite	7						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	de curriculum	Nu este cazul
4.2	de rezultate ale învățării	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sala de sport cu teren regulamentar de volei / mingi, tricouri, jaloane și alte materiale auxiliare.

6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea și valorificarea unor cunoștințe de specialitate privind conducerea și optimizarea procesului de pregătire sportivă specifică activității de mare performanță la nivelul juniorilor și seniorilor.
6.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">□ 1. Operarea cu conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv în general, ale voleiului în special și utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici jocului de volei.□ 2. Cunoașterea individualizării antrenamentului în jocul de volei.□ 3. Cunoașterea variabilelor pregătirii: volumul, intensitatea, densitatea și complexitatea efortului în jocul de volei.□ 4. Cunoașterea și operarea cu fișele de înregistrare folosite în jocul de volei.□ 5. Cunoașterea modului de dezvoltare a principalelor calități motrice implicate în jocul de volei.□ 6. Capacitatea de a organiza și conduce lecții de antrenament și competiții care propun obiective de mare performanță.



7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	CP.1. Aplică strategii de predare CP.3. Corectează mișcările potențial dăunătoare CP.5. Personalizează programul sportiv CP.6. Motivează în sport CP.10. Organizează instruirea
Competențe transversale	CT.1.Gândește analitic CT.2.Respectă reglementările

8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none">- Întelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fizice- Înțelegerea principiilor biomecanicii și fiziologiei efortului pentru identificarea celor mai frecvente erori în execuția mișcărilor în funcție de sport sau activitate fizică.- Aplicarea principiilor fundamentale ale planificării și periodizării antrenamentului sportiv.- Identificarea strategiilor de comunicare eficiente pentru a menține un nivel ridicat de motivație în echipe și grupuri sportive.- Aplicarea principiilor fundamentale ale organizării instruirii în educația fizică și sport.
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none">-Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportului.-Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice sportului.-Dezvoltarea capacității de a analiza postura și aplicarea tehnicilor de corectare posturală și ajustare a mișcărilor în timpul activităților fizice.-Evaluarea și adaptarea exercițiilor pentru a elimina mișcările dăunătoare și a optimiza tehnica de execuție.- Aplicarea tehnicilor de individualizare a exercițiilor și antrenamentelor în funcție de vârstă, sex, nivel de pregătire și obiective.-Utilizarea datelor obiective (teste de efort, măsurători biomecanice, parametri de performanță) pentru optimizarea planului de antrenament.-Dezvoltarea capacității de a identifica factorii motivaționali individuali ai sportivilor și elevilor.-Aplicarea tehnicilor de motivare personalizate pentru sportivi de diferite niveluri și vârste.-Dezvoltarea capacității de a planifica și structura sesiuni de instruire eficiente, adaptate diferitelor niveluri de performanță.-Capacitatea de a adapta planurile de instruire în funcție de caracteristicile individuale ale elevilor/sportivilor.
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none">-Asumarea responsabilității în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în sport.-Adaptarea strategiilor de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora.-Asumarea responsabilității pentru prevenirea accidentărilor prin corectarea tehnicilor de mișcare.-Promovarea unei culturi a siguranței și sănătății în practicile de antrenament și educație fizică-Asumarea responsabilității pentru crearea și implementarea unui program sportiv personalizat, adaptat nevoilor fiecărui individ.-Implementarea unui sistem continuu de analiză și ajustare a programului sportiv pentru a asigura eficiența maximă.-Crearea și menținerea unui climat de antrenament și competiție care stimulează angajamentul și perseverența.- Implementarea strategiilor de motivare bazate pe obiective individualizate și recunoașterea progresului.-Asumarea responsabilității pentru implementarea unor programe de instruire eficiente și personalizate-Crearea unui mediu de instruire sigur, incluziv și motivant pentru elevi și sportivi.-Implementarea unui sistem de monitorizare a progresului în instruire, bazat pe obiective clare și măsurabile.

9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	1. Instruirea echipelor de volei de performanță 1.1. Tendințe moderne de pregătire utilizate în antrenamentul echipelor de volei de performanță.	2	Prelegerea participativă, dezbateri, exemplificare, conversația euristică.	Predare față în față Laptop, Videoproiector
2	2. Individualizarea antrenamentului în jocul de volei 2.1. Bazele teoretico-metodice ale individualizării. 2.2. Regândirea și reactualizarea conceptului de antrenament. 2.3. Individualizarea antrenamentului în dependență de postul de joc.	2		
3	3. Dinamica efortului în volei 3.1. Caracterizarea efortului în jocul de volei. 3.2. Volumul efortului în jocul de volei.	2		
4	4. Dinamica efortului în volei 4.1. Intensitatea efortului în jocul de volei	2		



	4.2. Complexitatea efortului în jocul de volei 4.3. Densitatea efortului în jocul de volei.			
5	5. Evaluarea capacității de efort în jocul de volei 5.1. Evaluarea capacității de efort aerob.	2		
6	6. Evaluarea capacității de efort în jocul de volei 6.1. Evaluarea capacității de efort anaerob.	2		
7	7. Evaluarea capacității de performanță a jucătorilor de volei	2		
8	8. Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de volei 8.1. Fișă de evaluare a jucătorilor pentru jocul în atac. 8.2. Fișă de evaluare a jucătorilor pentru jocul în apărare.	2		
9	9. Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de volei 9.1. Fișă de evaluare-autoevaluare a comportamentului performanțial. 9.2. Fișă pentru evaluarea tehnico-tactică a jucătorului pe posturi de specializare.	2		
10	10. Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de volei 10.1. Fișă de observație a comportamentului jucătorilor în cadrul jocului. 10.2. Centralizator observații asupra comportamentului echipei. 10.3. Fișă de înregistrare a frecvenței și eficacității aruncărilor la poartă.	2		
11	11. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de volei 11.1. Dezvoltarea forței în jocul de volei	2		
12	12. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de volei 12.1. Dezvoltarea vitezei în jocul de volei	2		
13	13. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de volei 13.1. Dezvoltarea rezistenței în jocul de volei	2		
14	14. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de volei 14.1. Dezvoltarea îndemînării în jocul de volei	2		
Bibliografie: <ol style="list-style-type: none">1. Amzăr, L., Rada, L., (2015) – Volei –îndrumar practico-metodic, Editura Universitatea din Pitești.2. Amzăr, L., Rada, L., (2017) – Inițierea în jocul de volei, Editura Universitaria Craiova.3. Bompa, O.T., 2014, Antrenamentul pentru sporturile de echipă, Edit. Ad Point Promo S.R.L., București.4. Bompa, O.T., Haff, G.G., 2014, Periodizarea, teoria și metodologia antrenamentului, Edit. Point Promo S.R.L., București.5. Dearing, J., (2018) – Volleyball Fundamentals, Editura MG-HumanKinetics.6. Jînga, G., (2014) – Metodica învățării jocului de volei în învățământul superior de neprofil, Editura ASE, București.7. Kroeger, C., (2014) – Volleyball Drills, Editura, Meyer & Meyer Sport8. Masep, D., (2019) – The Volleyball Psychology Workbook: How to Use Advanced Sports Psychology to Succeed on the Volleyball Court, Editura Independently Published9. Niculescu M., Niculescu, I., Rada, L., (2014) – Fundamentele jocului de volei, Editura Universitaria Craiova.10. Rada, L., (2024) – Voleiul în învățământul liceal și postliceal - suport de curs.11. Rada L., (2024) – Pregătire specializată într-o disciplină sportivă - volei, Suport de curs;12. Reynaud, C., (2015) - Volleyball Coaching Bible, Vol. II, Editura Human Kinetics Publishers.13. Șanta, C., (2016) – Jocul de volei în școală, Editura Casa cărții de Știință, Cluj-Napoca.14. Ungur, N., R., Bădău, A., (2015) – Tehnologii inovative în volei, University Press.15. https://frvolei.ro/				
9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Metodica predării acțiunilor specifice atacului,	4	Conversația euristică Dezbateri Lucrul în grup	În cadrul acestei sedințe se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării
2	Metodica predării acțiunilor specifice apărării.	4		
3	Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în jocul de volei a. îndemînarea (generală și specifică).	4		
4	Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în jocul de handbal b. rezistența (generală și specifică).	4		
5	Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în	4		



	jocul de handbal. c. forța (generală și specifică).			
6	Metodica dezvoltării principalelor calități motrice implicate în jocul de handbal d. viteză (generală și specifică).	4		
7.	VERIFICARE Elaborarea unui portofoliu – linie metodică, mijloace de acționare, metode de instruire, fișă de înregistrare Conducerea unei lecții de antrenament cu o temă prestabilită	4		

Bibliografie:

1. Amzăr, L., Rada, L., (2015) – Volei – îndrumar practico-metodic, Editura Universitatea din Pitești.
2. Amzăr, L., Rada, L., (2017) – Inițierea în jocul de volei, Editura Universitaria Craiova.
3. Bompa, O.T., 2014, Antrenamentul pentru sporturile de echipă, Edit. Ad Point Promo S.R.L., București.
4. Bompa, O.T., Haff, G.G., 2014, Periodizarea, teoria și metodologia antrenamentului, Edit. Point Promo S.R.L., București.
5. Dearing, J., (2018) – Volleyball Fundamentals, Editura MG-HumanKinetics.
6. Jinga, G., (2014) – Metodica învățării jocului de volei în învățământul superior de neprofil, Editura ASE, București.
7. Kroeger, C., (2014) – Volleyball Drills, Editura, [Meyer & Meyer Sport](#)
8. Masep, D., (2019) – The Volleyball Psychology Workbook: How to Use Advanced Sports Psychology to Succeed on the Volleyball Court, Editura [Independently Published](#)
9. Niculescu M., Niculescu, I., Rada, L., (2014) – Fundamentele jocului de volei, Editura Universitaria Craiova.
10. Rada, L., (2024) – Voleiul în învățământul liceal și postliceal - suport de curs.
11. Reynaud, C., (2015) - Volleyball Coaching Bible, Vol. II, Editura [Human Kinetics Publishers](#).
12. Șanta, C., (2016) – Jocul de volei în școală, Editura Casa cărții de Știință, Cluj-Napoca.
13. Ungur, N., R., Bădău, A., (2015) – Tehnologii inovative în volei, University Press.
14. <https://frvolei.ro/>

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

Corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul știința sportului și educației fizice.
Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului cu program sportiv integrat (liceal).
NOTĂ: în cadrul programelor de formare continuă a personalului didactic va fi evaluat, periodic, gradul de satisfacție al reprezentanților comunității academice și al angajatorilor față de competențele profesionale și transversale dobândite de către absolvenții programului de studiu *Performanță în Sport*.

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor de examen.	Examen oral	50
11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	<input type="checkbox"/> Structuri tehnico-tactice. <input type="checkbox"/> Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită.	Demonstrația practică Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită; respectarea conținutului planului lecției de antrenament elaborat	30
	•Referat ca temă de casă: a) metodica dezvoltării unei calități motrice implicate în jocul volei; b) fișă de înregistrare a datelor necesare analizei individuale pentru un post de joc din atac(pentru elaborarea căruia se vor folosi cel puțin 5 surse bibliografice).	Portofoliu	10
	• Participare la activitățile practice.	Observarea activității studenților	10



11.6. Condiții de promovare

Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală.

Data completării
24.09.2024

Titular de curs,
Lect.univ.dr. Rada Larisa

Titular de seminar / laborator,
Lect.univ.dr. Rada Larisa

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30.09.2024

Director de departament,
(prestator)
Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu

Director de departament,
(beneficiar),
Conf.univ.dr. Mihăilescu Liviu

Data aprobării în Consiliul FSEFI,
30.09.2024

Decan FSEFI,
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU