**fișa disciplinei**

**1. Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituția de învățământ superior/ | Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA din București |
| 1.2 Facultatea | **Științe Educație Fizică și Informatică** |
| 1.3 Departamentul | **Educație Fizică și Sport** |
| 1.4 Domeniul de studii universitare | Știința Sportului și Educației Fizice |
| 1.5 Programul de studii universitare | Performanță în sport |
| 1.6 Ciclul de studii universitare | Master |
| 1.7 Limba de predare | Română |
| 1.8 Locația geografică de desfășurare a studiilor | Pitești |

**2. Date despre disciplină**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei | | | **Pregătire specializată într-o disciplină sportivă III – volei** | | | | | | | |
| 2.2 Titularul/ii activităților de curs | | | | | Rada Larisa | | | | | |
| 2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect | | | | | Rada Larisa | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | 2 | 2.5 Semestrul | | III | | 2.6. Tipul de evaluare | E | | 2.7 Statutul disciplinei | Ob |
| 2.8 Categoria formativă | | DA | | 2.9 Codul disciplinei: | | | | UPB.18.M3.O.04-03 | | |

**3. Timpul total** (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/proiect | 28 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | | | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe  Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate  Pregătire seminarii/ laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | | | 101 |
| Tutorat | | | | | | | 10 |
| Examinări | | | | | | | 8 |
| Alte activități (dacă există): | | | | | | |  |
| 3.7 Total ore studiu individual | | **119** | |
| 3.8 Total ore pe semestru | | **175** | |
| 3.9 Numărul 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 necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice** (acolo unde este cazul)/

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

**6. Obiectiv general**

Însuşirea şi valorificarea unor cunoştinţe de specialitate privind conducerea şi optimizarea procesului de pregătire sportivă specifică activităţii de mare performanţă la nivelul juniorilor şi seniorilor.

**7. Rezultatele învățării**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cunoștințe** | * 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. |
| **Abilități** | * 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** | * 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. |

**8. Metode de predare**

Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificare, conversaţia euristică.

**9. Conținuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CURS** | | |
| **Capitolul** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| I | CURSUL 1  1. Forma sportivă și periodizarea antrenamentului în volei  1.1. Forma sportivă. Definiție și caracteristici.  1.2. Forma sportivă și periodizarea antrenamentului sportiv  1.3. Conținutul, durata și structura perioadelor de pregătire  1.3.1. Obiectivele, conținutul și durata perioadei pregătitoare  1.3.2. Obiectivele, conținutul și durata perioadei competiționale  1.3.3. Obiectivele, conținutul și durata perioadei de tranziție | **4** |
| II | CURSUL 2, 3  2. Planificarea antrenamentului în handbal  2.1. Note definitorii  2.2. Importanța planificării  2.3. Tipuri de planuri de pregătire  2.4. Principii și reguli metodice în elaborarea planificării  2.5. Principalele operaţiuni făcute de antrenor în vederea întocmirii documentelor de planificare  2.5.1. Fixarea obiectivelor de performanță  2.5.2. Analiza echipei  2.5.3. Fixarea obiectivelor generale de antrenament  2.5.4. întocmirea graficului periodizării antrenamentului  2.6. Documentele de planificare | **4** |
| III | CURSUL 4, 5  3. Planul de perspectivă  3.1. Introducere  3.2. Conținutul planului de perspectivă de 4 ani  3.3. Tehnica de elaborare a planului de perspectivă  3.4. Planul individual de perspectivă | **4** |
| IV | CURSUL 6, 7, 8, 9  4. Macrociclul – planul anual  4.1. Noțiuni introductive  4.2. Periodizarea  4.3. Clasificarea planurilor anuale  4.4. Periodizarea calităților biomotrice  4.4.1. Periodizarea pregătirii de forță  4.4.2. Periodizarea anduranței  4.4.3. Periodizarea vitezei  4.5. Perioadele și caracteristicile planului anual  4.5.1. Perioada pregătitoare  4.5.2. Perioada competițională  4.5.3. Perioada de tranziție  4.6. Diagrama planului anual  4.7. Criterii pentru alcătuirea unui plan anual | **4** |
| V | CURSUL 10  5. Mezociclul – planul de etapă  5.1. Noțiuni introductive  5.2. Tipuri de mezocicluri | **4** |
| VI | CURSUL 11, 12  6. Microciclul – planul săptămânal  6.1. Noțiuni introductive  6.2. Conținutul și structura microciclurilor  6.3. Tipuri de microcicluri  6.4. Cerințe metodice pentru elaborarea unui microciclu | **4** |
| VII | CURSUL 13, 14  7. Lecția de antrenament  7.1. Introducere  7.2. Tipuri de lecţii  7.3. Forme de lecţii  7.4. Structura lecţiei  7.5. Oboseala şi indicaţii metodice pentru lecţiile de antrenament  7.6. Model de plan de antrenament | **4** |
|  | **Total:** | **28** |
| **Bibliografie:**  1. Rada, L., (2024) – Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – volei, suport de curs.  2.Amzăr, L., Rada, L., (2015) – Volei –îndrumar practico-metodic, Editura Universitatea din Piteşti.  3. Amzăr, L., Rada, L., (2017) – Inițierea în jocul de volei, Editura Universitaria Craiova.  4. Bompa, O.T., (2014), Antrenamentul pentru sporturile de echipă, Edit. Ad Point Promo S.R.L., Bucureşti.  5. Bompa, O.T., Haff, G.G., 2014, Periodizarea, teoria şi metodologia antrenamentului, Edit. Point Promo S.R.L., Bucureşti.  6. Dearing, J., (2018) – Volleyball Fundamentals, Editura MG-HumanKinetics.  7. Jinga, G., (2014) – Metodica învățării jocului de volei în învățământul superior de neprofil, Editura ASE, București.  8. Kroeger, C., (2014) – Volleyball Drills,Editura, [Meyer & Meyer Sport](https://www.enbook.ro/catalogsearch/result?q=Meyer%20&%20Meyer%20Sport)  9. Masep, D., (2019) **–** The Volleyball Psychology Workbook: How to Use Advanced Sports Psychology to Succeed on the Volleyball Court, Editura [Independently Published](https://www.libris.ro/librarie-online?fsv_77658=Independently+Published)  10. Niculescu M., Niculescu, I., Rada, L., (2014) – Fundamentele jocului de volei, Editura Universitaria Craiova.  11. Rada, L., (2024) – Voleiul în învățământul liceal și postliceal - suport de curs.  12. Reynaud, C., (2015) - Volleyball Coaching Bible, Vol. II, Editura [Human Kinetics Publishers](https://www.libristo.ro/ro/editura/Human%20Kinetics%20Publishers?_gl=1*b8x4cw*_up*MQ..*_gs*MQ..&gclid=CjwKCAiA74G9BhAEEiwA8kNfpWoEoW5q8H4aewMvyvsRTjBvFqsEqhtwlWGyw8U7vpARI3e4P4R0tBoCFiwQAvD_BwE).  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/> | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **LABORATOR/ SEMINAR/PROIECT** | | |
| **Nr. crt.** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| 1. | LP.1. Metodica predării serviciul din săritură planat; | 4 |
| 2. | LP.2. Metodica predării atacului din pase speciale; | 4 |
| 3. | LP.3. Metodica predării blocajului la atacuri din „urcare” sau din pase întinse; | 4 |
| 4. | LP.4. Sistem de acţionare pentru perfecţionarea acţiunilor specifice structurii II de joc, | 6 |
| 5. | LP.5. Sistem de acţionare pentru perfecţionarea acţiunilor specifice structurii I de joc, | 6 |
| 6. | LP.6. VERIFICARE  Elaborarea unui plan de pregătire din etapa pregătitoare şi a unui ciclu săptămânal din perioada competiţională la o echipă de avansaţi;  Joc 6X6 cu aplicarea modelului optim. | 4 |
|  | **Total:** | **28** |
| **Bibliografie:**  1. Rada, L., (2024) – Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – volei, suport de curs.  2.Amzăr, L., Rada, L., (2015) – Volei –îndrumar practico-metodic, Editura Universitatea din Piteşti.  3. Amzăr, L., Rada, L., (2017) – Inițierea în jocul de volei, Editura Universitaria Craiova.  4. Bompa, O.T., (2014), Antrenamentul pentru sporturile de echipă, Edit. Ad Point Promo S.R.L., Bucureşti.  5. Bompa, O.T., Haff, G.G., 2014, Periodizarea, teoria şi metodologia antrenamentului, Edit. Point Promo S.R.L., Bucureşti.  6. Dearing, J., (2018) – Volleyball Fundamentals, Editura MG-HumanKinetics.  7. Jinga, G., (2014) – Metodica învățării jocului de volei în învățământul superior de neprofil, Editura ASE, București.  8. Kroeger, C., (2014) – Volleyball Drills,Editura, [Meyer & Meyer Sport](https://www.enbook.ro/catalogsearch/result?q=Meyer%20&%20Meyer%20Sport)  9. Masep, D., (2019) **–** The Volleyball Psychology Workbook: How to Use Advanced Sports Psychology to Succeed on the Volleyball Court, Editura [Independently Published](https://www.libris.ro/librarie-online?fsv_77658=Independently+Published)  10. Niculescu M., Niculescu, I., Rada, L., (2014) – Fundamentele jocului de volei, Editura Universitaria Craiova.  11. Rada, L., (2024) – Voleiul în învățământul liceal și postliceal - suport de curs.  12. Reynaud, C., (2015) - Volleyball Coaching Bible, Vol. II, Editura [Human Kinetics Publishers](https://www.libristo.ro/ro/editura/Human%20Kinetics%20Publishers?_gl=1*b8x4cw*_up*MQ..*_gs*MQ..&gclid=CjwKCAiA74G9BhAEEiwA8kNfpWoEoW5q8H4aewMvyvsRTjBvFqsEqhtwlWGyw8U7vpARI3e4P4R0tBoCFiwQAvD_BwE).  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/> | | |

**10. Evaluare**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
| 10.4 Curs | Calitatea, gradul de asimilare a terminologiei de specialitate și coerența tratării subiectului de examen. | Evaluare orală | 50 |
| 10.5 Seminar/laborator/proiect | Structuri tehnico-tactice.  Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită.  Referat ca temă de casă:  □ Elaborarea unui mezociclu (plan de pregătire pe etapă) din etapa pregătitoare. Nivelul de instruire: seniori  □ Elaborarea unui ciclu săptămânal din perioada precompetiţională.  Nivelul de instruire: seniori  Participare la activitățile practice. | 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  Portofoliu  Observarea activității studenților | 50 |
| 10.6 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  27.09.2025 | Titular de curs | Titular(ii) de aplicații |
|  | Lect.univ.dr. Rada Larisa | Lect.univ.dr. Rada Larisa |
|  |  |  |
| Data avizării în departament  29.09.2025 | Director de departament  Conf.univ.dr. Mihailescu Liviu\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
|  |  | |
| Data aprobării în Consiliul Facultății | Decan  Conf.univ.dr. Fleancu Leonard | |

29.09.2025