**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/ | | | **Dirijarea metodologica a capacității motrice pe ramuri de sport la seniori II** | | | | | | | |
| 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 | | IV | | 2.6. Tipul de evaluare | E | | 2.7 Statutul disciplinei | Op |
| 2.8 Categoria formativă | | DS | | 2.9 Codul disciplinei: | | | | UPB.18.M4.A.04-07 | | |

**3. Timpul total** (ore pe semestru al activităților didactice)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână/ | 2 | | Din care: 3.2 curs | | 1 | 3.3 seminar/laborator/proiect | 1 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 28 | | Din care: 3.5 curs | | 14 | 3.6 seminar/laborator/proiect | 14 |
| 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 | | | | | | | 54 |
| Tutorat | | | | | | | 10 |
| Examinări | | | | | | | 8 |
| Alte activități (dacă există): | | | | | | |  |
| 3.7 Total ore studiu individual | | **72** | |
| 3.8 Total ore pe semestru | | **100** | |
| 3.9 Numărul de credite | | **4** | |

**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 |  |

**6. Obiectiv general**

Disciplina are ca obiectiv general însuşirea de către studenţi a sistemului de cunoştinţe privind metodologia dirijării capacității motrice generale și specifice a jocului de volei, identificarea și utilizarea unor mijloace de acționare menite să ducă la creșterea capacității de performanță, evaluarea capacității de performanță la copii, juniori și seniori.

**7. Rezultatele învățării**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cunoștințe** | * Întelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fizice; * Înțelegerea impactului feedback-ului asupra procesului de învățare, dezvoltării abilităților motrice și îmbunătățirii performanței; * Identifică indicatori de performanță fizică și competență motrică pentru diferite categorii de vârstă și niveluri de pregătire. |
| **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 oferi feedback specific și adaptat nivelului de performanță al fiecărui elev sau sportiv; * Utilizează și aplică instrumente de evaluare pentru a oferi un feedback precis și relevant; * Dezvoltarea capacității de a aplica tehnici de evaluare formative și sumative pentru monitorizarea progresului elevilor/sportivilor; * Dezvoltarea de planuri de evaluare / analize manageriale pentru diferite grupe de elevi și sportivi. |
| **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 utilizarea unui feedback obiectiv și motivant în procesul educațional și sportiv; * Dezvoltarea inițiativei pentru integrarea tehnologiilor moderne în oferirea unui feedback instantaneu și personalizat; * Adaptarea procesului de evaluare la nevoile individuale ale elevilor/sportivilor, asigurând incluziunea și echitatea în evaluare; * Promovarea unui sistem de evaluare bazat pe feedback constructiv și motivant. |

**8. Metode de predare**

Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificare, studiul de caz, problematizarea, conversaţia euristică, metode intuitive de video proiecţie – expunere PPT

**9. Conținuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CURS** | | |
| **Capitolul** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| I | Individualizarea ca principiu și metodă de lucru. Factori determinanți. Conținut. Forme de organizare | **2** |
| II | Atingerea vârfului de formă la competițiile importante. Condiții. Factori care facilitează atingerea vârfului de formă. | **2** |
| III | Modelul de pregătire la nivelul echipelor de volei seniori. | **2** |
| IV | Concepția de joc la nivelul echipelor de volei seniori. | **2** |
| V | Recuperarea, oboseala, supraantrenarea și dezantrenarea la nivelul echipelor de volei seniori. | **2** |
| VI | Coaching în jocul de volei. Rolul coach/ului. Modelarea coachingului. | **2** |
| VII | Evaluarea nivelului de pregătire și eficacitate la nivelul echiplor de volei. Înregistrări și statistici. | **2** |
|  | **Total:** | **14** |
| **Bibliografie:**  1. Rada, L., (2024) – Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramuri de sport la seniori II – 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. | Antrenamentul de forță. Metode și mijloace de realizare | **2** |
| 2. | Antrenamentul de rezistență. Metode și mijloace de realizare. | **2** |
| 3. | Antrenamentul agilității. Metode și programe de realizare. | **2** |
| 4. | Antrenamentul capacităților coordinative. | **2** |
| 5. | Programe de antrenament pentru perfecționarea tehnicii jocului de atac și apărare | **2** |
| 6. | Programe de individualizare pe linii și posturi de joc – linia I și linia a II a | **2** |
| 7. | Stretching/ul în cadrul antrenamentului echipelor de volei seniori  Circuitul mijloc de pregătire. Modele de pregătire | **2** |
| **Total:** | | **14** |
| **Bibliografie:**  1. Rada, L., (2024) – Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramuri de sport la seniori II – 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 limbajului de specialitate şi coerenţa tratării subiectelor de examen. | Evaluare orală | 50 |
| 10.5 Seminar/laborator/proiect | • Activitate seminar | Analiza modului de implicare în activitatea de seminar | 50 |
| • Referat ca temă de casă. | Analiza modului de realizare a  referatului |
| • Participare la activitățile de seminar. | Notare curentă.  Evaluarea participării conştiente şi active din cadrul seminarului |
| 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