**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 IV – 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 | | IV | | 2.6. Tipul de evaluare | E | | 2.7 Statutul disciplinei | Ob |
| 2.8 Categoria formativă | | DA | | 2.9 Codul disciplinei: | | | | UPB.18.M4.O.04-09 | | |

**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 | | | | | | | 76 |
| Tutorat | | | | | | | 10 |
| Examinări | | | | | | | 8 |
| Alte activități (dacă există): | | | | | | |  |
| 3.7 Total ore studiu individual | | **94** | |
| 3.8 Total ore pe semestru | | **150** | |
| 3.9 Numărul de credite | | **6** | |

**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**

Studentul să fie capabil ca la finalul cursului şi al activităţilor practice să îşi contureze o viziune dinamică, integrativă asupra cunoştinţelor de bază privind metodologia domeniului şi ale ariei de specializare, să identifice şi să utilizeze adecvat conceptele, teoriile şi modelele privind planificarea în volei, modelul voleibalistului de performanță, sarcinile jucătorului în apărare, modelul pregătirii echipei pentru meci.

**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, 2  Planul individual de antrenament  Introducere  Model de fișă individuală  Planul individuale de pregătire | **4** |
| II | CURSUL 3, 4  Planificarea pe termen lung și identificarea talentelor  Noțiuni introductive  Etapele dezvoltării sportive  Ciclul olimpic  Identificarea talentelor | **4** |
| III | CURSUL 5  Modelul voleibalistului de performanță  Tehnica jucătorului specializat pe postul de coordonator de joc  Conținutul tehnico-tactic al jucătorului specializat pe postul de coordonator de joc  Profilul jucătorului de volei specializat pe postul de coordonator de joc  Sarcinile jucătorului pe post – coordonator de joc | **2** |
| IV | CURSUL 6  4. Modelul voleibalistului de performanţă  4.1. Conţinutul tehnico-tactic al jucătorului specializat pe postul de trăgător princicpal  4.2. Profilul jucătorului de volei specializat pe postul de trăgător princicpal  4.3. Sarcinile jucătorului pe post – trăgător princicpal | **2** |
| V | CURSUL 7  Modelul voleibalistului de performanță  Conţinutul tehnico-tactic al jucătorului specializat pe postul de trăgător secund  Profilul jucătorului de volei specializat pe postul de trăgător secund  Sarcinile jucătorului pe post – trăgător secund | **2** |
| VI | CURSUL 8  Modelul voleibalistului de performanță  Conţinutul tehnico-tactic al jucătorului specializat pe postu de jucător universal  Profilul jucătorului de volei specializat pe postul de jucător universal  Sarcinile jucătorului pe post – jucător universal | **2** |
| VII | CURSUL 9  Modelul voleibalistului de performanță de performanță  Conţinutul tehnico-tactic al jucătorului specializat pe postul de libero  Profilul jucătorului de handbal specializat pe postul de libero  Sarcinile jucătorului pe post – libero | **2** |
| VIII | CURSUL 10  Tactica echipei  Sarcinile coordonatorului de joc în cadrul echipei  Sarcinile jucătorului principal în cadrul echipei  Sarcinile jucătorului secund în cadrul echipei  Sarcinile jucătorului universal în cadrul echipei  Sarcinile jucătorului libero în cadrul echipei | **2** |
| IX | CURSUL 11  Jocul – mijloc de pregătire  Conceptul de joc  Jocul şcoală  Jocul de antrenament  Jocul de verificare  Jocul competiţional | **2** |
| X | CURSUL 12, 13  Modelul pregătirii echipei pentru meci  Etapizarea procesului de pregătire  Şedinţa de pregătire a meciului  Încălzirea înainte de antrenament şi jocuri  Conducerea echipei în jocuri  Structura funcțională a echipei și repartizarea jucătorilor pe posturi  Reguli privind alcătuirea formaţiei | **4** |
| XI | CURSUL 14  Antrenorul  Sarcinile antrenorului de volei  Rolul antrenorului de volei în antrenamente şi competiţii  Relaţia dintre antrenorul de lot reprezentativ şi ceilalţi antrenori din cluburile de volei  Colaborarea antrenorului cu jucătorii  Statutul antrenorilor | **2** |
|  | **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. | Pregătirea metodică: Însuşirea conţinutului metodicii predării voleiului la echipele de performanţă  Sisteme de acţionare pentru automatizarea acţiunilor specifice apărării.  Exemplificări de antrenamente pentru intrarea, menţinerea şi scoaterea din forma sportivă. | 2 |
| 2. | Pregătirea metodică: Însuşirea conţinutului metodicii predării voleiului la echipele de performanţă  Sisteme de acţionare pentru automatizarea acţiunilor specifice apărării.  Exemplificări de antrenamente pentru intrarea, menţinerea şi scoaterea din forma sportivă. | 2 |
| 3. | Modalităţi de utilizare a testelor de pregătire fizică | 2 |
| 4. | Modalităţi de utilizare a testelor de pregătire fizică | 2 |
| 5. | Modalităţi de utilizare a testelor de pregătire tehnică | 2 |
| 6. | Modalităţi de utilizare a testelor de pregătire tehnică | 2 |
| 7. | Modalităţi de utilizare a testelor de pregătire tactică | 2 |
| 8. | Metodica predării combinaţiilor în atac | 4 |
| 9. | Metodica predării apărării (C2 avansat, C2 retras) | 4 |
| 10. | Metoda eforturilor variabile  Adaptarea procedeelor atletice la jocul de volei  Procedee tehnice, acţiuni tactice şi jocuri de pregătire | 2 |
| 11. | Pregătire metodică  Însuşirea conţinutului metodicii predării voleiului la echipele de juniori | 2 |
| 12. | VERIFICARE  Structuri tehnico-tactice.  Joc bilateral.  Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită. | 2 |
|  | **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 precompetițională.  Nivelul de instruire: seniori  □ Elaborarea unui ciclu săptămânal din perioada competițională.  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