

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024 - 2025

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
1.2. Facultatea	Științe
1.3. Departament	Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studiu	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii <sup>1</sup>	Licență
1.6. Specializarea	Educație Fizică și Sportivă

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale jocului de volei			Cod	FSTLMFE.EFS.L.FO.1.12 00.E-4.6
2.2. Titular activități de curs	Conf. univ. dr. Pomohaci PuIU Marcel				
2.3. Titular activități practice	Conf. univ. dr. Pomohaci PuIU Marcel				
2.4. An de studiu <sup>2</sup>	1	2.5. Semestrul <sup>3</sup>	1	2.6. Tipul de evaluare <sup>4</sup>	Examen
2.7. Regimul disciplinei <sup>5</sup>	O			2.8. Categoria formativă a disciplinei <sup>6</sup>	S

### 3. Timpul total estimat

3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână					
3.1.a.Curs	3.1.b. Seminar	3.1.c. Laborator	3.1.d. Proiect	3.1.e Alte	Total
1	2	-	-	-	3
3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – total ore din planul de învățământ					
3.2.a.Curs	3.2.b. Seminar	3.2.c. Laborator	3.2.d. Proiect	3.2.e Alte	Total <sup>7</sup>
14	28	-	-	-	42
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiu individual<sup>8</sup></b>					<b>Nr. ore</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					16
Tutoriat <sup>9</sup>					10
Examinări <sup>10</sup>					2
<b>3.3. Total ore alocate studiului individual<sup>11</sup> (NOSI<sub>sem</sub>)</b>					<b>58</b>
<b>3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD<sub>sem</sub>)</b>					<b>42</b>
<b>3.5. Total ore pe semestru<sup>12</sup> (NOAD<sub>sem</sub> + NOSI<sub>sem</sub>)</b>					<b>100</b>
<b>3.6. Nr ore / ECTS</b>					<b>25</b>
<b>3.7. Număr de credite<sup>13</sup></b>					<b>4</b>

**4. Precondiții** (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) <sup>14</sup>	<i>Nu este cazul</i>
4.2. Competențe	<i>Nu este cazul</i>

**5. Condiții** (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului <sup>15</sup>	<i>Videoproiector, platforme on-line</i>
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) <sup>16</sup>	<i>Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice</i>

**6. Competențe specifice acumulate<sup>17</sup>**

		Număr de credite alocat disciplinei <sup>18</sup>	<b>4</b>	Repartizare credite pe competențe <sup>19</sup>
<b>6.1. Competențe profesionale</b>	CP1	Organizarea curriculumului integrat pentru disciplina Metodica disciplinei volei, instruire și învățare, cu accent interdisciplinar.		1
	CP2	Evaluarea potrivit cerințelor/ obiectivelor metodicii disciplinei volei, instruire și învățare, cu accent interdisciplinar.		1
	CP3	Lărgirea bagajului de cunoștințe privind evoluția voleiului și a fenomenului sportiv, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic		1
<b>6.2. Competențe Transversale</b>	CT1	Stimularea utilizării limbajului de specialitate în diferite situații. Susținerea și inițierea de conversații pe teme date.		1
<b>6.3 Competențe digitale</b>	CD1	Integrarea aplicațiilor multimedia/hypermedia pentru educația modernă.		1
	CD2	Utilizarea platformelor de tip e-learning.		1

**7. Obiectivele disciplinei** (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general	Realizarea legăturii jocului de volei cu sistemul disciplinelor ce alcătuiesc știința educației fizice și a sportului, prin însușirea și aprofundarea cunoștințelor teoretice fundamentale ale voleiului și aplicarea lor în domeniu
7.2. Obiectivele specifice	Abordarea metodologiei cercetării științifice în domeniul jocului de volei.

**8. Conținuturi**

<b>8.1. Curs<sup>20</sup></b>	<b>Metode de predare<sup>21</sup></b>	<b>Nr. ore</b>
Aspecte generale. Evoluția jocului de volei	Prelegere, utilizare videoproiector	1
Rolul F.I.V.B. și a marilor competiții în procesul jocului. Contribuția României la dezvoltarea voleiului pe plan mondial	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Aspecte caracteristice ale principalelor școli de volei	Prelegere, utilizare videoproiector	1
Obiectul și problemele teoriei și metodicii jocului de volei	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Locul și rolul voleiului în sistemul nostru de educație fizică și sport	Prelegere, utilizare videoproiector	2



Legătura jocului de volei cu sistemul disciplinelor ce alcătuiesc știința educației fizice și a sportului	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Problematica și metodologia cercetării științifice în domeniul jocului de volei	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Caracteristicile jocului de volei: accesibilitatea; variabilitatea în solicitarea la efort; multilateralitatea; alte caracteristici.	Prelegere, utilizare videoproiector	2
<b>Total ore curs:</b>		<b>14</b>



8.2. Activități practice (8.2.a. Seminar <sup>22</sup> / 8.2.b. Laborator <sup>23</sup> / 8.2.c. Proiect <sup>24</sup> / 8.2.d. Alte act.practice <sup>25</sup> )	Metode de predare	Nr. ore
Conceptia de joc- conceptia tactica(atacul si apararea)	Expunere, discuții cu studenții	2
Tehnica și tactica individuală. Particularități tehnico-tactice individuale	Expunere, discuții cu studenții	4
Tehnica apărării în jocul de volei. Aspecte importante din tehnica apărării (preluare, blocajul, preluarea în cadrul autodublării)	Expunere, discuții cu studenții	4
Tehnica atacului în jocul de volei. Aspecte importante din tehnica atacului (serviciul, ridicarea, atacul)	Expunere, discuții cu studenții	4
Tactica colectivă în jocul de volei. Tactica colectivă în atac: particularități ale tacticii colective în atac la începători și avansați	Expunere, discuții cu studenții	4
Conținutul tacticii colective în atac; combinații tactice (cu atac simultan, cu schimbare de locuri, cu intrare)	Expunere, discuții cu studenții	2
Combinații tactice (cu preluare directă, cu atac din linia a doua, cu patru lovituri)	Expunere, discuții cu studenții	2
Tactica colectivă în apărare. Particularități ale tacticii colective în apărare la începători și avansați	Expunere, discuții cu studenții	4
Sisteme de joc în apărare: așezare inițială în dispozitivul de apărare; apărare în urma unui atac rapid	Expunere, discuții cu studenții	2
<b>Total ore seminar/laborator</b>		<b>28</b>

## 9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	Pomohaci, M. (2000). Volei, Editura Universității Lucian Blaga din Sibiu.
	Pomohaci, M. (2008). Metodica disciplinei volei, Editura Alma Mater, Sibiu.
	Pomohaci, M., Sopa, I. S. (2015). Methodical discipline of volleyball. LAP Lambert, pag. 269 ISBN 978-3-659-78757-7
	Pomohaci, M., Sopa, I. S. (2019). Volleyball game as science and specialization in sport and physical education. LAP Lambert, pag. 317 ISBN: 978-613-9-44474-8
	Pomohaci, M., Sopa, I. S. (2020). Selecția în jocul de volei. Pregătirea tehnico-tactică în minivolei. Editura Universității „Lucian Blaga” din Sibiu, pag. 166.
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	Pomohaci, M., Sopa, I. S. (2020). Tehnica și tactica în jocul de volei. Editura Universității „Lucian Blaga” din Sibiu, pag. 195.
	Pomohaci, M., Sopa, I. S. (2018). Metodologia științifică în jocul de volei – curs pentru studenți.
	Pomohaci, M., Sopa, I. S. (2019). Coaching-ul și jocurile colective – curs pentru studenți.
	Pomohaci, M., Sopa, I. S. (2020). Proiectare didactică în educație fizică și sport la nivel liceal – curs pentru studenți.

## 10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului<sup>26</sup>

Continuturile sunt coroborate cu problematica evoluției comunicării și a practicării exercițiilor fizice. Disciplina corespunde standardelor generale educației fizice și sportului, contribuind la formarea competențelor profesionale și transversale a absolvenților specific programului de studiu

## 11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. <sup>27</sup>
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea,	Teste pe parcurs <sup>28</sup> :	%	100% (minim 5)	
		Teme de casă:	%		
		Alte activități <sup>29</sup> :	%		



	corectitudinea, acuratețea)	Evaluare finală:	100% (min. 5)		
--	--------------------------------	------------------	------------------	--	--

*Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu CES (persoane cu dizabilități și persoane cu potențial înalt), în funcție de tipul și gradul acestora, la nivelul tuturor elementelor curriculare (competențe, obiective, conținuturi, metode de predare, evaluare alternativă), pentru a asigura șanse echitabile în pregătirea academică a tuturor studenților, acordând atenție sporită nevoilor individuale de învățare.*

Data completării: | 2 | 7 | / | 0 | 9 | / | 2 | 0 | 2 | 4 |

Data avizării în Departament: | 0 | 2 | / | 1 | 0 | / | 2 | 0 | 2 | 4 |

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Conf. Univ. Dr. Pomohaci Puiu Marcel	
Responsabil program de studii	Lector univ.dr. Hășmășan Ioan	
Director Departament	Lector univ.dr. Ioan Tausan	

<sup>1</sup> Licență / Master

<sup>2</sup> 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

<sup>3</sup> 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

<sup>4</sup> Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

<sup>5</sup> Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

<sup>6</sup> Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

<sup>7</sup> Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.d.e.)

<sup>8</sup> Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

<sup>9</sup> Între 7 și 14 ore

<sup>10</sup> Între 2 și 6 ore

<sup>11</sup> Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

<sup>12</sup> Suma (3.5.) dintre numărul de ore de activitate didactică directă (NOAD) și numărul de ore de studiu individual (NOSI) trebuie să fie egală cu numărul de credite alocate disciplinei (punctul 3.7) x nr. ore pe credit (3.6.)

<sup>13</sup> Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

$$\text{Nr. credite} = \frac{\text{NOCpSpD} \times C_C + \text{NOApSpD} \times C_A}{\text{TOCpSdP} \times C_C + \text{TOApSdP} \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

Unde:

- NOCpSpD = Număr ore curs/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- NOApSpD = Număr ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- TOCpSdP = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSdP = Număr total ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână din plan
- C<sub>C</sub>/C<sub>A</sub> = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

Coeficienți	Curs	Aplicații (S/L/P)
Licență	2	1
Master	2,5	1,5
Licență lb. străină	2,5	1,25

<sup>14</sup> Se menționează disciplinele obligatorii a fi promovate anterior sau echivalente

<sup>15</sup> Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

<sup>16</sup> Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

<sup>17</sup> Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

<sup>18</sup> Din planul de învățământ

<sup>19</sup> Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

<sup>20</sup> Titluri de capitole și paragrafe

<sup>21</sup> Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

<sup>22</sup> Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

<sup>23</sup> Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

<sup>24</sup> Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

<sup>25</sup> Alte tipuri de activități practice specifice

<sup>26</sup> Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

<sup>27</sup> CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

<sup>28</sup> Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

<sup>29</sup> Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.