

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 ¹ | Licență |
| 1.6. Specializarea | Sport și Performanță Motrică |

2. Date despre disciplină

| | | | | | |
|---------------------------------------|--|---|-----|-------------------------------------|--------|
| 2.1. Denumirea disciplinei | <i>Metodica antrenamentului pe ramură de sport I - Volei</i> | | Cod | FSTI.MFE.SPM.L.SO.5.2004.E-6.42 | |
| 2.2. Titular activități de curs | Lector univ.dr. Sopa Ioan Sabin | | | | |
| 2.3. Titular activități practice | Lector univ.dr. Sopa Ioan Sabin | | | | |
| 2.4. An de studiu ² | 3 | 2.5. Semestrul ³ | 5 | 2.6. Tipul de evaluare ⁴ | Examen |
| 2.7. Regimul disciplinei ⁵ | O | 2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶ | 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 |
| 2 | - | - | - | 4 | 6 |
| 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 ⁷ |
| 28 | - | - | - | 56 | 84 |
| Distribuția fondului de timp pentru studiu individual⁸ | | | | | Nr. ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | 21 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 21 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 14 |
| Tutoriat ⁹ | | | | | 7 |
| Examinări ¹⁰ | | | | | 6 |
| 3.3. Total ore alocate studiului individual¹¹ (NOS_{sem}) | | | | | 69 |
| 3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD_{sem}) | | | | | 84 |
| 3.5. Total ore pe semestru¹² (NOAD_{sem} + NOS_{sem}) | | | | | 153 |
| 3.6. Nr ore / ECTS | | | | | 25 |
| 3.7. Număr de credite¹³ | | | | | 6 |



4. Precondiții (acolo unde este cazul)

| | |
|---|--|
| 4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ¹⁴ | <i>Fundamentele Științifice ale Voleiului; Metodica Predării Voleiului în Școală</i> |
| 4.2. Competențe | <i>Nu este cazul</i> |

5. Condiții (acolo unde este cazul)

| | |
|--|--|
| 5.1. De desfășurare a cursului ¹⁵ | <i>Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice</i> |
| 5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) ¹⁶ | <i>Teren de tenis regulamentar</i> |

6. Competențe specifice acumulate¹⁷

| | | | |
|---|-----|---|---|
| Număr de credite alocat disciplinei ¹⁸ | | 6 | Repartizare credite pe competențe ¹⁹ |
| 6.1. Competențe profesionale | CP1 | <i>Să stabilească obiectivele de instruire și de performanță pe diferite nivele de pregătire și strategiile de realizare a acestora;</i> | 1 |
| | CP2 | <i>Să eșaloneze conținuturile tehnico-tactice proprii voleiului pe stadii de pregătire;</i> | 1 |
| 6.2. Competențe transversale | CT1 | <i>Să elaboreze sisteme competiționale și să organizeze competiții, pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</i> | 1 |
| | CT2 | <i>Să opereze cu cunoștințe de natură biologică, psihologică, socială și managerială, necesare organizării acțiunilor de dezvoltare a performanței sportive.</i> | 1 |
| 6.3. Competențe digitale | CD1 | <i>Integrarea aplicațiilor multimedia/hypermedia pentru educația modernă;</i> | 1 |
| | CD2 | <i>Utilizarea platformelor de tip e-learning</i> | 1 |

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

| | |
|----------------------------|---|
| 7.1. Obiectivul general | <i>Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice antrenamentului sportiv în volei.</i> |
| 7.2. Obiectivele specifice | <i>Valorificarea maximă a aptitudinilor psiho-motrice ale practicanților voleiului; Formarea capacității de a concepe și pune în practică mijloace specifice voleiului.</i> |

8. Conținuturi

| 8.1. Curs²⁰ | Metode de predare²¹ | Nr. ore |
|--|--|----------------|
| Antrenamentul în volei: definiție, caracteristici generale | Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții | 4 |
| Principiile antrenamentului în volei | Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții | 4 |
| Obiectivizarea antrenamentului în volei | Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții | 4 |
| Mijloacele specifice antrenamentului în volei | Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții | 4 |
| Metode de antrenament în volei | Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții | 4 |
| Periodizarea antrenamentului în volei | Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții | 4 |
| Planificarea antrenamentului în volei | Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții | 4 |
| Total ore curs: | | 28 |
| 8.2. Activități practice (8.2.a. Seminar²²/ 8.2.b. Laborator²³) | Metode de predare | Nr. ore |



| 8.2.c. Proiect ²⁴ / 8.2.d. Alte act.practice ²⁵) | | |
|---|---|-----------|
| Structuri de exerciții pentru învățarea elementelor și procedeele tehnice de deplasare la nivelul începătorilor | Explicația, demonstrația, problematizarea | 4 |
| Structuri de exerciții pentru învățarea elementelor și procedeele tehnice de deplasare și lovire a mingii cu două mâini de sus la nivelul începătorilor | Explicația, demonstrația, problematizarea | 10 |
| Structuri de exerciții pentru învățarea elementelor și procedeele tehnice de deplasare și lovire a mingii cu două mâini de jos la nivelul începătorilor | Explicația, demonstrația, problematizarea | 10 |
| Structuri de exerciții pentru învățarea elementelor și procedeele tehnice de serviciu, la nivelul începătorilor | Explicația, demonstrația, problematizarea | 10 |
| Structuri de exerciții pentru învățarea elementelor și procedeele tehnice de execuție a elanului și loviturii de atac, la nivelul începătorilor | Explicația, demonstrația, problematizarea | 10 |
| Structuri de exerciții pentru învățarea acțiunilor tactice individuale defensive, la nivelul începătorilor | Explicația, demonstrația, problematizarea | 6 |
| Structuri de exerciții pentru învățarea acțiunilor tactice individuale ofensive de bază, la nivelul începătorilor | Explicația, demonstrația, problematizarea | 6 |
| Total ore seminar/laborator | | 56 |

9. Bibliografie

| | |
|---|--|
| 9.1. Referințe bibliografice recomandate | <ol style="list-style-type: none"> Pomohaci, M., Sopa, I. S. (2015). Methodical discipline of volleyball. LAP Lambert. ISBN 978-3-659-78757-7. Pomohaci, M., Sopa, I. S. (2019). Jocul de volei ca știință și specializare în lecția de educație fizică și antrenament sportiv. Editura Univ. „Lucian Blaga” Sibiu. Pomohaci, M., Sopa, I. S. (2020). Tehnica și tactica în jocul de volei. Editura Univ. „Lucian Blaga” Sibiu. Pomohaci, M., Sopa, I. S. (2021). Voleiul și coaching-ul în jocul de volei. Editura Univ. „Lucian Blaga” Sibiu. Pomohaci, M., Sopa, I. S. (2023). The methodology of specialization in the game of volleyball and the importance of communication in the transmission of knowledge. LAP Lambert. ISBN 978-620-6-15938-4 |
| 9.2. Referințe bibliografice suplimentare | <ol style="list-style-type: none"> Bompa, T., O. (2003). Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Ex Ponto, Constanța; Prescorniță, A. (2008). Cartea antrenorului de volei, Editura Universității Transilvania, Brașov. |

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului²⁶

Disciplina “Metodica antrenamentului pe ramură de sport - Volei” prin competențele însușite de către studenți contribuie într-un mod semnificativ și integrator la pregătirea viitorului specialist în domeniul sportului de performanță.

11. Evaluare

| Tip activitate | 11.1 Criterii de evaluare | 11.2 Metode de evaluare | | 11.3 Pondere din nota finală | Obs. ²⁷ |
|-------------------------------|--|----------------------------------|------------------|------------------------------|--------------------|
| 11.4a Examen / Colocviu | <ul style="list-style-type: none"> Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea) | Teste pe parcurs ²⁸ : | 10% | 100 % (minim 5) | |
| | | Teme de casă: | 10% | | |
| | | Alte activități ²⁹ : | - | | |
| | | Evaluare finală: | 50 % (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: 27.09.2024

Data avizării în Departament: 02.10.2024

| | Grad didactic, titlul, prenume, numele | Semnătura |
|--------------------------------------|---|------------------|
| Titular disciplină | Lector univ.dr. Sopa Ioan Sabin | |
| Responsabil program de studii | Conf. univ. dr. Iulian Stoian | |
| Director Departament | Lector univ.dr. Tăușan Ioan | |

¹ Licență / Master

² 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

³ 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

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

⁵ Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

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

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

⁸ Liniiile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

⁹ Între 7 și 14 ore

¹⁰ Între 2 și 6 ore

¹¹ Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

¹² 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.)

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

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

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_C/C_A = 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 |

¹⁴ Se menționează disciplinele obligatorii a fi promovate anterior sau echivalente

¹⁵ Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

¹⁶ Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

¹⁷ Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

¹⁸ Din planul de învățământ

¹⁹ Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

²⁰ Titluri de capitole și paragrafe

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

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

²³ Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

²⁴ Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

²⁵ Alte tipuri de activități practice specifice

²⁶ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

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

²⁸ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁹ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.