

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
24	-	-	-	56	72
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual⁸					Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					24
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					24
Tutoriat ⁹					7
Examinări ¹⁰					6
3.3. Total ore alocate studiului individual¹¹ (NOSI_{sem})					85
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD_{sem})					72
3.5. Total ore pe semestru¹² (NOAD_{sem} + NOSI_{sem})					157
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 volei 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. Curs ²⁰	Metode de predare ²¹	Nr. ore
Selecția în volei	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Pregătirea fizică în volei	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Pregătirea tehnică în volei	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Pregătirea tactică în volei	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Pregătirea teoretică în volei	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Pregătirea psihologică în volei	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Total ore curs:		24
8.2. Activități practice (8.2.a. Seminar ²² / 8.2.b. Laborator ²³ / 8.2.c. Proiect ²⁴ / 8.2.d. Alte act.practice ²⁵)	Metode de predare	Nr. ore



Structuri de exerciții pentru consolidarea-perfecționarea elementelor și procedeele tehnice de deplasare la nivelul juniorilor	Explicația, demonstrația, problematizarea	4
Structuri de exerciții pentru consolidarea-perfecționarea elementelor și procedeele tehnice de deplasare și lovire a mingii cu două mâini de sus la nivelul juniorilor	Explicația, demonstrația, problematizarea	8
Structuri de exerciții pentru consolidarea-perfecționarea elementelor și procedeele tehnice de deplasare și lovire a mingii cu două mâini de jos la nivelul juniorilor	Explicația, demonstrația, problematizarea	8
Structuri de exerciții pentru consolidarea-perfecționarea elementelor și procedeele tehnice de serviciu, la nivelul juniorilor	Explicația, demonstrația, problematizarea	8
Structuri de exerciții pentru consolidarea-perfecționarea elementelor și procedeele tehnice de execuție a elanului și loviturii de atac, la nivelul juniorilor	Explicația, demonstrația, problematizarea	8
Structuri de exerciții pentru consolidarea-perfecționarea acțiunilor tactice individuale defensive, la nivelul juniorilor	Explicația, demonstrația, problematizarea	6
Structuri de exerciții pentru consolidarea-perfecționarea acțiunilor tactice individuale ofensive de bază, la nivelul juniorilor	Explicația, demonstrația, problematizarea	6
Total ore seminar/laborator		48

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 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	• 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:	80 % (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

Str.
____, Sibiu, România
____.ulbsibiu.ro

Tel.: +40 269 ____
Fax: +40 269 ____
E-mail: ____@ulbsibiu.ro

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 Liniile 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.