

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025 – 2026

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							Metodica antrenamentului pe ramură de sport I - Volei			Cod	FSTI.MFE.SPM.L.DS.5.2004.E-5.3				
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					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat ⁹					3
Examinări ¹⁰					2
3.3. Total ore alocate studiului individual¹¹ (NOSI_{sem})					41
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD_{sem})					84
3.5. Total ore pe semestru¹² (NOAD_{sem} + NOSI_{sem})					125
3.6. Nr ore / ECTS					25
3.7. Număr de credite¹³					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ¹⁵	Sală de curs cu videoproiector
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) ¹⁶	Sală de sport

6. Rezultate ale învățării¹⁷

Numărul de credite alocat disciplinei: 5				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
RÎ 1	Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității sportive, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	Studentul/Absolventul: 1.1.Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 1.2.Clasifică formele de organizare și practicare a activității sportive. 1.3.Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului. 1.4.Identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică). 1.5.Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță. 1.6.Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	Studentul/Absolventul: 1.1.1.Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. 1.1.2.Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. 1.2.1.Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. 1.3.1.Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. 1.4.1.Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. 1.5.1.Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice.	2
RÎ 2	Studentul/Absolventul explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică și fiziologie, a fundamentelor biomecanice și comportamentale ale activităților motrice, în scopul utilizării eficiente pentru gestionarea efortului fizic sportiv.	Studentul/Absolventul: 2.1.Identifică structuri anatomice ale organismului uman și relațiile cu funcțiile acestora. 2.2.Prezintă acțiunile diferitelor grupe musculare și parametrii de mișcare. 2.3.Caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile somato-funcționale, motrice și psihice ale organismului uman.	Studentul/Absolventul: 2.1.1.ArgUMENTEAZĂ rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în efectuarea actelor și acțiunilor motrice. 2.2.1.Recunoaște parametrii de mișcare ai acțiunilor motrice. 2.3.1.Stabilește parametrii efortului fizic în funcție de obiectivele de instruire.	1
RÎ 3	Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.	Studentul/Absolventul: 4.1.Identifică forma și conținutul exercițiului fizic. 4.2.Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. 4.3.Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice.	Studentul/Absolventul: 4.1.1. Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. 4.2.1.Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. 4.2.2.Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse.	1

			4.3.1. Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.	
RÎ 4	Studentul/Absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.	Studentul/Absolventul: 5.1. Selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire. 5.2. Utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.	Studentul/Absolventul: 5.1.1. Alege variante de predare adecvate contextului educațional. 5.2.1. Adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice.	1

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

7.1. Obiectivul general	Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice antrenamentului sportiv în jocul de volei.
	Însușirea bazelor metodice ale jocului de volei
7.2. Obiectivele specifice	Valorificarea maximă a aptitudinilor psiho-motrice ale practicanților fotbalului;
	Formarea capacității de a concepe și pune în practică mijloace specifice jocului de fotbal.

8. Conținuturi

8.1. Curs ¹⁸	Metode de predare ¹⁹	Nr. ore
Antrenamentul în jocul de volei: definiție, caracteristici generale	Expunerea, prelegerea	4
Principiile antrenamentului în jocul de volei	Expunerea, prelegerea	4
Obiectivizarea antrenamentului în jocul de volei	Expunerea, prelegerea	4
Mijloacele specifice antrenamentului în jocul de volei	Expunerea, prelegerea	4
Metode de antrenament în jocul de volei	Expunerea, prelegerea	4
Periodizarea antrenamentului în jocul de volei	Expunerea, prelegerea	4
Planificarea antrenamentului în jocul de volei	Expunerea, prelegerea	4
Total ore curs:		28
8.2. Activități practice (8.2.a. Seminar ²⁰ / 8.2.b. Laborator ²¹ / 8.2.c. Proiect ²² / 8.2.d. Alte act.practice ²³)	Metode de predare	Nr. ore
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 lovituri 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	1. Pomohaci, M., Sopa, I. S. (2015). Methodical discipline of volleyball. LAP Lambert. ISBN 978-3-659-78757-7. 2. 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. 3. Pomohaci, M., Sopa, I. S. (2020). Tehnica și tactica în jocul de volei. Editura Univ. „Lucian Blaga” Sibiu. 4. Pomohaci, M., Sopa, I. S. (2021). Voleiul și coaching-ul în jocul de volei. Editura Univ. „Lucian Blaga” Sibiu. 5. 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
a. Referințe bibliografice suplimentare	2. Bompă, T., O. (2003). Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Ex Ponto, Constanța; 3. Prescorniță, A. (2008). Cartea antrenorului de volei, Editura Universității Transilvania, Brașov.

4. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului²⁴

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

5. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. ²⁵
11.4a Examen / Colocviu	Cunoștințe teoretice și practice înșușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ²⁶ :	50%	100 % (minim 5)	CPE
		Teme de casă:	%		
		Alte activități ²⁷ :	%		
		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: 29.09.2025

Data avizării în Departament: 02.10.2025

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lector univ. dr. Sopa Ioan Sabin	
Responsabil program de studii	Conf. univ. dr. Stoian Iulian	
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)

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

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 obligatoriu 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 Rezultatele învățării se vor menționa în funcție de standardele specifice ale Comisiilor de specialitate ARACIS (<https://www.aracis.ro/ghiduri/>)

¹⁸ Titluri de capitole și paragrafe

¹⁹ Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

²⁰ Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

²¹ Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

²² Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

²³ Alte tipuri de activități practice specifice

²⁴ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²⁵ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²⁶ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁷ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.