



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1.	UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE "CAROL DAVILA"
1.2.	FACULTATEA MEDICINA/ DEPARTAMENTUL RECUPERARE MEDICALA
1.3.	DISCIPLINA EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4.	DOMENIUL DE STUDII : Sănătate - Reglementat sectorial în cadrul Uniunii Europene
1.5.	CICLUL DE STUDII: LICENȚĂ
1.6.	PROGRAMUL DE STUDII: MEDICINA

2. Date despre disciplină

2.1.	Denumirea disciplinei/materiei obligatorii/ optionale din cadrul disciplinei: VOLEI						
2.2.	Locația disciplinei: Sala de Sport a Facultății de Medicina						
2.3.	Titularul activităților de curs:						
2.4.	Titularul activităților de Lp :						
2.5. Anul de studiu	I II	2.6. Semestrul	I, II III, IV	2.7. Tipul de evaluare	Examen Practic	2.8. Regimul disciplinei	Obligativ DC/DO

3. Timpul total estimat (ore/semestru de activitate didactică) – învățământ modular

Nr. ore pe săptămână	2	din care : curs		Curs practic	2
Total ore din planul de învățământ	112	Din care : curs		Curs practic	112
Distributia fondului de timp	56 săpt			2 ore/ săpt	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					NU
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					DA
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofoliu și eseuri					DA
Tutoriat					-
Examinări					DA
Alte activități					DA
Total ore de studiu individual					-
Numărul de credite					3 credite Anul I 3 credite Anul II

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Nu este cazul
5.2. de desfășurare a stagiului clinic	Teren volei, mingi volei, fileu, fluier

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale (exprimate prin cunoștințe și abilități)	<ul style="list-style-type: none">- Capacitatea de practicare a jocului de volei în condiții regulamentare, cu respectarea structurii jocului (cele 3 lovituri);- Capacitatea de practicare independentă a jocului de volei în scop sanogenetic, profilactic sau corectiv, recreativ și compensator;- Capacitatea de a arbitra un joc de volei, la nivel elementar;- Un bagaj larg de priceperi și deprinderi motrice de bază și specifice; un nivel al capacității motrice care să le asigure adecvarea la solicitările vieții profesionale și sociale;- Cunoștințe teoretice de fiziologia efortului, igiena activităților sportive, cunoștințe privind utilizarea exercițiului fizic în scop sano-genetic, profilactic și curativ;- Cunoștințe teoretice legate de sistemele de joc utilizate în volei la nivel de începători;
Competențe transversale (de rol, de dezvoltare profesională, personale)	<ul style="list-style-type: none">- Îmbunătățirea unor calități și trăsături moral-volitve și intelectuale, a imaginii de sine, a simțului estetic, a inițiativei și spiritului de echipă, a responsabilității sociale, etc..

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

5.1. Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">- Conservarea și îmbunătățirea stării de sănătate, dezvoltarea fizică armonioasă a studenților și optimizarea potențialului lor motric;
5.2. Obiective specifice	<ul style="list-style-type: none">- Însușirea și consolidarea acțiunilor tehnico-tactice de bază, individuale și colective ale jocului de volei (serviciu, preluare din serviciu, ridicare și lovitură de atac) corespunzător modelului I și II de joc și aplicarea acestora în joc bilateral cu efectiv redus sau complet;- Dezvoltarea capacităților motrice care să le permită studenților adecvarea la solicitările vieții profesionale și sociale- Îmbunătățirea bagajului de cunoștințe, deprinderi și priceperi motrice de bază și specifice;- Recrearea studenților și compensarea efortului intelectual depus de către aceștia în timpul orelor de studiu;- Însușirea unor cunoștințe teoretice, organizatorice și de regulament care să permită practicarea independentă a jocului de volei de către studenți, în scop recreativ și compensator;- Însușirea unor cunoștințe teoretice legate de exercițiul fizic (de natură anatomică, fiziologică, profilactică, curativă, de igienă), care să-i conștientizeze pe studenți cu privire la legătura strânsă care există între domeniul nostru și viitoarea lor profesie.

8. Conținutul

Conținutul disciplinei	Nr. ore/ săptămână
8.2 Curs practic	
Semestrul I (anul I):	

1. Prezentarea jocului de volei – noțiuni generale. Prezentarea modelului I de joc.	2h
2. Poziții fundamentale și deplasări în teren la volei . Școala mingii (exerciții de acomodare cu mingea de volei)	2h
3. Lovirea mingii cu două mâini de sus (pasa) – inițiere	2h
4. Lovirea mingii cu două mâini de sus (pasa) – fixare	2h
5. Lovirea mingii cu două mâini de jos (preluarea pe antebrațe) – inițiere	2h
6. Lovirea mingii cu două mâini de jos (preluarea pe antebrațe) – fixare	2h
7. Jocuri pregătitoare cu tema: retrimiteră peste plasă a mingii aruncate din terenul advers, prin lovire cu două mâini de sus sau de jos; este permisă o cădere a mingii. Joc 1x1 în condițiile precizate, cu două lovituri de fiecare (pas de control sau auto-preluare de jos și pasare de sus)	2h
8. Jocuri pregătitoare cu tema: retrimiteră peste plasă a mingii aruncate din terenul advers, prin lovire cu două mâini de sus sau de jos, cu accent pe deplasarea pentru intervenția la minge și oprirea în poziție fundamentală sub traiectoria mingii; este permisă o cădere a mingii.	2h
9. Trecerea mingii peste plasă cu două mâini și cu o mână, din săritură.	2h
10. Organizarea celor 3 lovituri: preluare din minge aruncată, ridicare, trecerea mingii peste plasă cu o mână sau cu două mâini din săritură; este permisă o cădere a mingii. (cu și fără pas de control).	2h
11. Joc cu efective reduse (4x4, 3x3) pe ½ din teren, cu punerea mingii în joc cu două mâini de sus sau de jos și trecerea peste plasă din a treia lovitură cu o mână sau două din săritură.	2h
12. Serviciul de jos și preluarea serviciului - Inițiere-fixare.	2h
13. Joc cu efective reduse (4x4) pe ½ din teren cu serviciu de jos	2h
14. Lovitura de atac – inițiere	2h
TOTAL sem I	28 h
Semestrul II (anul I):	
15. Joc cu efective reduse (3x3, 4x4), pe ½ teren, având ca temă exersarea elementelor tehnico-tactice însușite: serviciu de jos, preluare din serviciu, organizarea celor 3 lovituri, atac și blocaj individual.	2h
16. Joc cu efective reduse (3x3, 4x4), pe ½ teren, având ca temă exersarea elementelor tehnico-tactice însușite: serviciu de jos, preluare din serviciu, organizarea celor 3 lovituri, atac și blocaj individual	2h
17. Organizarea atacului cu ridicătorul pe zona 3 și ridicare înainte pe zona 4 sau zona 2	2h
18. Însușirea acțiunilor tehnico-tactice corespunzătoare structurii a II- a a jocului (joc la primirea serviciului). Dispozitiv la primire cu 5 jucători în W, cu ridicătorul pe zona 3 și organizarea atacului cu ridicare înainte pe zona 4 sau zona 2.	2h
19. Însușirea acțiunilor tehnico-tactice corespunzătoare structurii a II- a a jocului (joc la primirea serviciului). Dispozitiv la primire cu 5 jucători în W, cu ridicătorul pe zona 3 și organizarea atacului cu ridicare înainte pe zona 4 sau zona 2. Facultativ, ridicare înapoi	2h
20. Însușirea acțiunilor tehnico-tactice corespunzătoare structurii I a jocului (joc la serviciu), cu jucătorul din zona 3 la plasă, centrul 2 avansat și extremele din linia I retrase la 3 m	2h

21. Înșușirea acțiunilor tehnico-tactice corespunzătoare structurii I a jocului (joc la serviciu), cu jucătorul din zona 3 la plasă, centrul 2 avansat și extremele din linia I retrase la 3 m.	2h
22. Joc bilateral cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul I)	2h
23. Joc bilateral cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul I)	2h
24. Joc bilateral cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul I)	2h
25. Joc bilateral cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul I)	2h
26. Joc bilateral cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul I)	2h
27. Probe de control – probele fizice	2h
28. Probe de control – probele tehnice	2h
TOTAL sem II	28
Semestrul III (anul II):	
29. Prezentarea modelului II de joc	2h
30. Pasa cu două mâini de sus – consolidare	2h
31. Pasa cu două mâini de sus – consolidare	2h
32. Preluarea pe antebrațe – consolidare	2h
33. Preluarea pe antebrațe – consolidare	2h
34. Lovitura de atac– consolidare și blocajul individual- fixare	2h
35. Joc 3x3 și 4x4 pe teren 4,5x4,5 m cu serviciu, preluare, ridicare, atac, blocaj individual	2h
36. Preluarea din atac – inițiere	2h
37. Preluarea din atac - fixare	2h
38. Serviciul de sus din față – inițiere Preluarea din serviciu – consolidare	4 2h
39. Serviciul de sus din față – fixare Preluarea din serviciu – consolidare	2h
40. Joc bilateral conform modelului 1 de joc, sistem de atac cu ridicătorul pe zona 3, cu pasa înainte sau peste cap la zonele 2 și 4; sistem de apărare cu centrul 2 avansat, blocaj individual la corespondent .	2h
41. Joc bilateral conform modelului 1 de joc, sistem de atac cu ridicătorul pe zona 3, cu pasa înainte sau peste cap la zonele 2 și 4; sistem de apărare cu centrul 2 avansat, blocaj individual la corespondent	2h
42. Joc bilateral conform modelului 1 de joc, sistem de atac cu ridicătorul pe zona 3, cu pasa înainte sau peste cap la zonele 2 și 4; sistem de apărare cu centrul 2 avansat, blocaj individual la corespondent	2h
TOTAL sem III	28 h

Semestrul IV (anul II):		
43. Atac din ridicare scurtă înainte de pe zona 2 pe zona 3, și lungă de pe zona 2 pe zona 4		2h
44. Organizarea atacului cu ridicare scurtă înainte de pe zona 2 pe zona 3, și lungă de pe zona 2 pe zona 4		2h
45. Însușirea acțiunilor tehnico-tactice colective corespunzătoare structurii a II-a a jocului (joc la primirea serviciului), conform modelului II de joc. Organizarea atacului cu ridicare scurtă înainte de pe zona 2 pe zona 3, și lungă de pe zona 2 pe zona 4		2h
46. Însușirea acțiunilor tehnico-tactice colective corespunzătoare structurii a II-a a jocului (joc la primirea serviciului), conform modelului II de joc. Organizarea atacului cu ridicare scurtă înainte de pe zona 2 pe zona 3, și lungă de pe zona 2 pe zona 4		2h
47. Însușirea acțiunilor tehnico-tactice colective corespunzătoare structurii I-a a jocului (joc la serviciu), conform modelului II de joc, cu jucătorii din linia I la plasă pentru blocaj individual la corespondent și dispozitiv în linia a II-a cu centrul 2 intermediar.		2h
48. Însușirea acțiunilor tehnico-tactice colective corespunzătoare structurii I-a a jocului (joc la serviciu), conform modelului II de joc, cu jucătorii din linia I la plasă pentru blocaj individual la corespondent și dispozitiv în linia a II-a cu centrul 2 intermediar		2h
49. Joc cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul II)		2h
50. Joc cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul II)		2h
51. Joc cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul II)		2h
52. Joc cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul II)		2h
53. Joc cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul II)		2h
54. Joc cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul II)		2h
55. Probe de control – probele fizice		2h
56. Probe de control – probele tehnice		2h
	TOTAL sem IV	28 h
TOTAL SEMESTRELE I, II, III, IV = 112 h		
Bibliografie		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bâc, O. – <i>Volleyball</i>, Editura Universității Oradea, 1999 2. Cojocaru, A., - <i>Voleiul la juniori</i>, Editura Universitaria Craiova, ,2008, ISBN 978-606-510-034-3 3. Croitoru, D. – <i>Volei</i> , Editura ANEFS, București, 2000 4. Hector, L și colaboratorii - <i>Programa de studii pe ramuri de sport pentru învățământul superior medical</i>, Editura Universitară „Carol Davila” București , 2002 5. Grapă, Fl., Mârza, D. – <i>Volei în Învățământ</i> – Editura Plumb, Bacău, 1998, ISBN 973-9362-03-6 6. Tudor, Iulian-Doru, - <i>Educația Fizică și Sportul în Învățământul Superior de neprofil – Coordonate teoretice</i>, Editura Printech, București, 2011, ISBN 978-606-521-745-4 7. Tudor, Iulian-Doru, - <i>Volei - Manual pentru studenții din universitățile de neprofil</i>, Editura Printech, București, 2011, ISBN 978-606-521-810-9 8. Tudor, Iulian-Doru, - <i>Volei – Îndrumar metodic pentru învățarea rapidă a jocului în învățământul superior</i>, Editura Printech, București, 2011, ISBN 978-606-521-809-3 		

9. Tudor Iulian-Doru, - *Volleyball – Methodology Guide for quick learning of the game in universityes*, Editura Printech, București, 2012, ISBN 978-606-521-878-9
10. Tudor, Maria, - *Volei – Noțiuni teoretice pentru studenții Mediciniști*, Editura Printech, București, 2015, ISBN 978-606-23-0485-0

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

10. Evaluarea

Tip de activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs			
Curs practic	1. Probe fizice	- Testarea musculaturii abdominale – nr. repetări în 30 sec. - Testarea musculaturii trenului superior:- flotări – băieți; flotări plan înclinat - fete - Săritura complexă – 4 timpi – nr. repetări în 30 sec	Aprox. 20%
	2. Probe tehnice	- Serviciu (de jos anul I, de sus anul II): 6 execuții, cu nota 4 din oficiu. Fiecare reușită adaugă un punct (1 execuție reușită = nota 5, 6 execuții reușite = nota 10). - Joc bilateral - cu respectarea modelului de joc preconizat la fiecare an de studiu. Se acordă notă. Media notelor de la serviciu și joc se transformă în puncte astfel: Media 10 = 30 puncte Media 9 = 25 puncte Media 8 = 20 puncte, etc.	Aprox. 20%
	4. Participarea la lecții	Pentru a primi notă , studentul trebuie să frecventeze minim 20 lecții pe an .	Aprox. 60%

Standard minim de performanță

- Pentru promovare, studentul trebuie să fi participat la minim **20 lecții pe an** și să sustina probele fizice și tehnice.