



FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1.	UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE “CAROL DAVILA”
1.2.	FACULTATEA de FARMACIE / DEPARTAMENTUL MEDICINĂ FIZICĂ ȘI DE REABILITARE
1.3.	DISCIPLINA: EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4.	DOMENIUL DE STUDII: SĂNĂTATE – FARMACIE - Reglementat sectorial în cadrul UE
1.5.	CICLUL DE STUDII: LICENȚĂ
1.6.	PROGRAMUL DE STUDII: FARMACIE

2. Date despre disciplină

2.1.	Denumirea disciplinei:Educație Fizică și Sport/ VOLEI						
2.2.	Titularul activităților de curs						
2.3.	Titularul activităților de seminar: 1. Lector univ. dr. Tudor Maria						
2.4. Anul de studiu 2020/2021	I 2020/2021	2.5. Semestrul I, II	2.6. Tipul de evaluare Examen Practic	2.7. Regimul disciplinei Obligatoriu DC			

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

3.1. Nr ore pe săptămână	2	din care : 3.2. curs		3.3. Curs practic	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	Din care : 3.5. curs		3.5. Curs practic	56
Distributia fondului de timp	28 saptamani			2 ore /sapt	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					Da
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolio și eseuri					Da
Tutoriat					-
Examinări					Da
Alte activități					Da
3.7. Total ore de studiu individual		-			
3.8. Total ore pe semestru		Da			28
3.9. Numărul de credite		2			

4.1. de curriculum	Nu e cazul
4.2. de competențe	Nu e cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Nu e cazul
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului	Nu e cazul

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 capacitatii motrice care să le asigure adevararea la solicitările vieții profesionale și sociale; - Cunoștințe teoretice de fiziologia efortului, igiena activităților sportive, cunoștințe privind utilizarea exercițiului fizic în scop sanogenetic, 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-volitive și intelectuale, a imaginii de sine, a simțului estetic, a inițiativei și spiritului de echipă, a responsabilității sociale, etc..

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

7.1. Obiectivul general	Conservarea și îmbunătățirea stării de sănătate, dezvoltarea fizică armonioasă a studenților și optimizarea potențialului lor motric;
7.2. 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 capacitatilor motrice care să le permită studenților adevararea la solicitările vieții profesionale și sociale - Îmbunătățirea bagajului de cunoștințe, deprinderi și priceperi motrice de bază și specifice; - Recreerea 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. Conținuturi

Conținutul disciplinei	Nr. ore/ Săpt.
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: retrimiterea 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: retrimiterea 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 mingă 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 mingă 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. 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
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
TOTAL SEMESTRELE I, II = 56 h	
Bibliografie	
1. Croitoru, D. – <i>Volei</i> , Editura ANEFS, București, 2000	
2. Hector, L și colaboratorii - <i>Programa de studii pe ramuri de sport pentru învățământul superior medical</i> , Editura Universitară „Carol Davila” București , 2002	
3. 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	
4. Tudor, Iulian-Doru, - <i>Volei - Manual pentru studenții din universitățile de neprofil</i> , Editura Printech, București, 2011, ISBN 978-606-521-810-9	
5. 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	
6. Tudor Iulian-Doru, - <i>Volleyball – Methodology Guide for quick learning of the game in universityes</i> , Editura Printech, București, 2012, ISBN 978-606-521-878-9	
7. Tudor, Maria, - <i>Volei – Noțiuni teoretice pentru studenții Mediciniști</i> , Editura Printech, București, 2015, ISBN 978-606-23-0485-0	

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

Datorită valențelor instructive și educative fotbalul a fost cuprins atât în programele școlare de educație fizică și cât și în instituțiile de neprofil. În jocul de fotbal se formează deprinderi psihosomatische specifice, pe fondul unor solicitări fizice și psihice, cu un caracter educativ. Astfel, jocul de fotbal este considerat un important mijloc al educației fizice, care rezolvă pozitiv unele din sarcinile acesteia în mediul instituțional.

Este una din cele mai complexe discipline sportive ce angrenează milioane de sportivi și spectatori, precum și profesori, specialiști, teoreticieni, cercetători științifici, medici, biologi, etc. Practicat ca agrement, dar mai ales ca mijloc competițional, jocul de fotbal unește oameni din diferite domenii de activitate.

10. Evaluarea

Tip de activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	-	-	-
Curs practic	1. Probe fizice	<ul style="list-style-type: none"> - 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 * Suma performanțelor realizate constituie nr. de puncte acumulat 	Aprox. 20%
	2. Probe specifice de volei	<ul style="list-style-type: none"> - Serviciu (de jos anul I, de sus anul II): 6 execuții, cu nota 4 din oficiu. Fiecare reușită adaugă un punct (1 execuție reușita = 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%)
	3. Participarea la lecții	Pentru a primi notă, studentul trebuie să frecventeze minim 20 lecții pe an	Aprox. 60%
Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Pentru promovare, studentul trebuie să fi participat la minim 20 lecții pe an și să susțină probele fizice și tehnice 			

Data completării: 01.10.2020

Semnătura Sef Disciplină

Semnătura titulari curs

Semnătura titulari seminar

Data avizării în Consiliul Departamentului: 01.10.2020

Semnătura Director Departament