



## FIȘA 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: 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	II 2020/2021	2.5. Semestrul	III, IV	2.6. Tipul de evaluare	Examen Practic	2.7. Regimul disciplinei	Obligativu 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, portofolii 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. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

<b>7.1. Obiectivul general</b>	Conservarea și îmbunătățirea stării de sănătate, dezvoltarea fizică armonioasă a studenților și optimizarea potențialului lor motric;
<b>7.2. Obiective specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 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;</li><li>- Dezvoltarea capacităților motrice care să le permită studenților adecvarea la solicitările vieții profesionale și sociale</li><li>- Îmbunătățirea bagajului de cunoștințe, deprinderi și priceperi motrice de bază și specifice;</li><li>- Recrearea studenților și compensarea efortului intelectual depus de către aceștia în timpul orelor de studiu;</li><li>- 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;</li><li>- 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.</li></ul>

## 8. Conținuturi

Conținutul disciplinei	Nr. ore/ Săpt.
<b>8.2 Curs practic</b>	
Semestrul III (anul II):	
1 . Prezentarea modelului II de joc	2h
2. Pasa cu două mâini de sus – consolidare	2h
3. Pasa cu două mâini de sus – consolidare	2h
4. Preluarea pe antebrațe – consolidare	2h
5. Preluarea pe antebrațe – consolidare	2h
6. Lovitura de atac– consolidare și blocajul individual- fixare	2h
7. Joc 3x3 și 4x4 pe teren 4,5x4,5 m cu serviciu, preluare, ridicare, atac, blocaj individual	2h
8. Preluarea din atac – inițiere	2h
9. Preluarea din atac - fixare	2h
10. Serviciul de sus din față – inițiere Preluarea din serviciu – consolidare	4
11. Serviciul de sus din față – fixare Preluarea din serviciu – consolidare	2h
12. 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
13. 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
14. 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
<b>TOTAL sem III</b>	<b>28h</b>
Semestrul IV (anul II):	
15. Atac din ridicare scurtă înainte de pe zona 2 pe zona 3, și lungă de pe zona 2 pe zona 4	2h
16. Organizarea atacului cu ridicare scurtă înainte de pe zona 2 pe zona 3, și lungă de pe zona 2 pe zona 4	2h
17. 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

18. 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
19. 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
20. 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
21. Joc cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul II)	2h
22. Joc cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul II)	2h
23. Joc cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul II)	2h
24. Joc cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul II)	2h
25. Joc cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul II)	2h
26. Joc cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul II)	2h
27. Probe de control – probele fizice	2h
28. Probe de control – probele tehnice	2h
TOTAL sem IV	28
<b>TOTAL SEMESTRELE III, IV = 56 h</b>	
<b>Bibliografie</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Croitoru, D. – <i>Volei</i>, Editura ANEFS, București, 2000</li> <li>2. Hector, L și colaboratorii - <i>Programa de studii pe ramuri de sport pentru învățământul superior medical</i>, Editura Universitară „Carol Davila” București, 2002</li> <li>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</li> <li>4. Tudor, Iulian-Doru, - <i>Volei - Manual pentru studenții din universitățile de neprofil</i>, Editura Printech, București, 2011, ISBN 978-606-521-810-9</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>7. Tudor, Maria, - <i>Volei – Noțiuni teoretice pentru studenții Mediciniști</i>, Editura Printech, București, 2015, ISBN 978-606-23-0485-0</li> </ol>	

## 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori 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 psihosomatice 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	- 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	- 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%
	3. Participarea la lecții	Pentru a primi notă, studentul trebuie să frecventeze minim 20 lecții pe an	Aprox. 60%
<b>Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pentru promovare, studentul trebuie să fi participat la minim 20 lecții pe an și să susțină probele fizice și tehnice</li> </ul>			

Data completării:

..... 01.10.2020 .....

Semnătura Șef Disciplină

Semnătura titulari curs

Semnătura titulari seminar

Data avizării în Consiliul  
Departamentului:

..... 01.10.2020 .....

Semnătura Director Departament