



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1.	UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE "CAROL DAVILA"
1.2.	FACULTATEA MEDICINA/ DEPARTAMENTUL 9 - MEDICINĂ FIZICĂ ȘI DE REABILITARE
1.3.	DISCIPLINA <i>EDUCATIE FIZICA SI SPORT</i>
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: <i>VOLEI</i>						
2.2.	Locația disciplinei: <i>Sala de jocuri/ Facultăți de Medicina</i>						
2.3.	Titularul activităților de curs:						
2.4.	Titularul activităților de Lp : Conf. univ. dr. Tudor Iulian-Doru 55/31; Lector univ. dr. Tudor Maria 56/ 30						
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	III, IV	2.7. Tipul de evaluare	Colocviu	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	56	Din care : curs		Curs practic	56
Distributia fondului de timp	28 săptămâni			2 ore/ săptămână	56 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		2 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)	- 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 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)	- 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 (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

5.1. Obiectivul general	- Conservarea și îmbunătățirea stării de sănătate, dezvoltarea fizică armonioasă a studenților și optimizarea potențialului lor motric;
5.2. Obiective specifice	- 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 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. Lovitura de atac– consolidare și blocajul individual - consolidare	2h
8. Joc 3x3 și 4x4 pe teren 4,5x4,5 m cu serviciu, preluare, ridicare, atac, blocaj individual	2h
9. Joc 3x3 și 4x4 pe teren 4,5x4,5 m cu serviciu, preluare, ridicare, atac, blocaj individual	2h
10. Preluarea din atac – inițiere 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
11. Preluarea din atac - fixare 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
12. Serviciul de sus din față – inițiere Preluarea din serviciu – consolidare	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
TOTAL SEM III	28h
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	2h

înainte de pe zona 2 pe zona 3, și lungă de pe zona 2 pe zona 4	
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: probe fizice	2h
28. Probe de control: probe specifice	2h
TOTAL SEM IV	28h
Bibliografie	
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, - <i>Volleyball – Methodology Guide for quick learning of the game in universities</i> , Editura Printech, București, 2012, ISBN 978-606-521-878-9	
10. 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 angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

10. Evaluarea

Tip de activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	-	-	-
Lucrări practice	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	20%
	Probe specifice	- 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	20%
	Participarea la lecții	Pentru a primi notă , studentul trebuie să frecventeze minim 20 lecții pe an	60%
Standard minim de performanță			
Pentru promovare, studentul trebuie să fi participat la cel puțin 20 lecții pe an și să susțină probele fizice și tehnice.			

Data completării:

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

23.09.2023