



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1.	UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE “CAROL DAVILA”
1.2.	FACULTATEA: MEDICINĂ
1.3.	DEPARTAMENTUL: 9 - MEDICINĂ FIZICĂ ȘI DE REABILITARE
1.4.	DISCIPLINA EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.5.	DOMENIUL DE STUDII: SĂNĂTATE
1.6.	CICLUL DE STUDII: LICENȚĂ
1.7.	PROGRAMUL DE STUDII: MEDICINĂ

### 2. Date despre disciplină

2.1.	Denumirea disciplinei din planul de învățământ: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT (VOLEI)				
2.2.	Codul disciplinei: DC I 10 S2M				
2.3.	Tipul disciplinei : DC				
2.4.	Regimul disciplinei : DOB				
2.5.	Titularul activităților de curs:				
2.6.	Titularul activităților de seminar: Conf. univ. dr. Tudor Iulian-Doru; Lector univ. dr. Tudor Maria				
2.7. Anul de studiu	I	2.8. Semestrul	I, II	2.9. Tipul de evaluare (E/C)	C

### 3. Timpul total estimat (ore/semestru de activitate didactică și de pregătire/studiu individual)

<b>I. Pregătire universitară (predare, aplicare practică, evaluare)</b>						
3.1. Nr ore pe săptămână	1	din care:	3.2. curs	-	3.3. seminar/ laborator	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	14	din care:	3.5. curs	-	3.6. seminar/ laborator	14
Evaluare (nr. ore) :						
<b>II. Pregătire/studiu individual</b>						
Distribuția fondului de timp						ore
Studiu al suporturilor de curs, al manualelor, al cărților, studiu al bibliografiei minimale recomandate						-
Documentare suplimentară în bibliotecă, documentare prin intermediul internetului						6
Desfășurare a activităților specifice de pregătire pentru proiect, laborator, întocmire de teme, referate						10
Pregătire pentru prezentări sau verificări, pregătire pentru examinarea finală						4
Consultații						-
Alte activități						16
<b>3.7. Total ore de studiu individual</b>						
<b>3.9. Total ore pe semestru (3.4.+ 3.7.)</b>				<b>50</b>		
<b>3.10. Numărul de credite</b>				<b>2 Credite</b>		

#### 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	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului	Condiții materiale: Teren volei, mingi volei, fileu, fluier Condiții privind studenții: Prezența studenților la lecții în echipament sportiv adecvat, conoform indicațiilor expuse la lecțiile de deschidere

#### 6. Rezultatele învățării\*

6.1 Cunoștințe	6.2 Aptitudini	6.3 Responsabilitate și autonomie
C1. Studenții vor avea cunoștințe teoretice de fiziologia efortului, fiind capabili să identifice efectele fiziologice ale efortului fizic asupra organismului; C2. cunoștințe privind reguli de igienă a activităților sportive; C3. Cunoștințe privind utilizarea exercițiului fizic în scop sano-genetic, profilactic și curativ; C4. Cunoștințe despre principalele tipuri de activități fizice și beneficiile acestora pentru sănătatea fizică și psihică; C5. Cunoștințe de bază privind regulamentul jocului de volei; C6. Cunoștințe teoretice legate de sistemele de joc utilizate în volei la nivel de începători.	A1. Un bagaj larg de priceperi și deprinderi motrice de bază și specifice voleiului; A2. Un nivel al capacității motrice care să le asigure adecvarea la solicitările vieții profesionale și sociale; A3. Capacitatea de a adapta intensitatea efortului în activitățile fizice și sportive la propriul nivel de prețire; A4. Capacitatea de a executa corect exerciții fizice de bază, precum și elemente tehnice specifice jocului de volei A5. Capacitatea de practicare a jocului de volei în condiții regulamentare, cu respectarea structurii jocului (cele 3 lovituri); A6. Capacitatea de practicare a jocului de volei cu organizarea jocului în conformitate cu modelele I și II de joc, specifice începătorilor	RA1. Studenții vor căpăta o atitudine responsabilă față de sănătatea proprie, manifestată prin practicarea constantă a exercițiului fizic; RA2. Capacitatea de practicare independentă a jocului de volei în scop sanogenetic, profilactic sau corectiv, recreativ și compensator; RA3. Capacitatea de organizare a echipei conform unuia din cele două modele de joc pentru începători, în condiții de practicare independentă a jocului de volei RA4. Capacitatea de a arbitra un joc de volei, la nivel elementar; RA5. Obișnuința de a respecta normele de siguranță și regulile de fair-play în activitățile sportive; RA6. Capacitatea de a colabora eficient în cadrul activităților sportive de echipă; RA7. Studenții vor beneficia de 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 (corelate cu rezultatele învățării)

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"><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></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <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

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
<b>Bibliografie recentă:</b>		
8.2. Laborator/ lucrare practică	Metode de predare	Observații
<b>Semestrul I:</b>		
1. Prezentarea jocului de volei – noțiuni generale. Prezentarea modelului I de joc.	- Metoda explicației - Metoda demonstrației - Metoda exersării	
2. Poziții fundamentale și deplasări în teren la volei . Școala mingii (exerciții de acomodare cu mingea de volei )	idem	
3. Lovirea mingii cu două mâini de sus (pasa) – inițiere	idem	
4. Lovirea mingii cu două mâini de sus (pasa) – fixare	idem	
5. Lovirea mingii cu două mâini de jos (preluarea pe antebrațe) – inițiere	idem	
6. Lovirea mingii cu două mâini de jos (preluarea pe antebrațe) – fixare	idem	
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)	idem	
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.	idem	
9. Trecerea mingii peste plasă cu două mâini și cu o mână, din săritură.	idem	
10. Lovitura de atac – inițiere-fixare	idem	
11. Blocaj individual – inițiere-fixare	idem	
12. 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).	idem	
13. Organizarea celor 3 lovituri: preluare din minge aruncată, ridicare, trecerea mingii peste plasă cu o mână sau cu două mâini din săritură. (fără căderea mingii)	idem	
14. 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.	idem	

Joc cu efective reduse (4x4) pe ½ din teren cu serviciu de jos		
<b>Semestrul II:</b>		
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.	- Metoda explicației - Metoda demonstrației - Metoda exersării	
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	idem	
17. Organizarea atacului cu ridicătorul pe zona 3 și ridicare înainte pe zona 4 sau zona 2	idem	
19. Organizarea atacului cu ridicătorul pe zona 3 și ridicare înainte pe zona 4 sau zona 2	idem	
20. Evaluare parțială – probe fizice	idem	
20. 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.	idem	
21. 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	idem	
22. 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	idem	
23. 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.	idem	
24. Joc bilateral cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul I)	idem	
25. Joc bilateral cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul I)	idem	
26. Joc bilateral cu respectarea integrală a modelului de joc preconizat (modelul I)		
28. Colocviu – probe specifice		
<b>Bibliografie recentă:</b>		
1. 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		
2. Tudor, Iulian-Doru, - <i>Volei - Manual pentru studenții din universitățile de neprofil</i> , Editura Printech, București, 2011, ISBN 978-606-521-810-9		
3. 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		
4. 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		
5. Tudor, Maria, - <i>Volei – Noțiuni teoretice pentru studenții Mediciniști</i> , Editura Printech, București, 2015, ISBN 978-606-23-0485-0		
6. Mugurel Niculescu, Ionela Ioana Niculescu, Larisa Rada - <i>Fundamentele jocului de volei</i> , Editura Pro Universitaria, Bucuresti, 2014, ISBN 978-606-26-0000-6		
Joel Dearing - <i>Volleyball Fundamentals</i> , Second Edition, Human Kinetics Publisers, 2018, ISBN 9781492567295		

## 9. Evaluarea

Tip de activitate	9.1. Criterii de evaluare	9.2. Metode de evaluare	9.3. Pondere din nota finală
9.4. Curs			
9.5. Seminar/ laborator	Probe fizice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Testarea musculaturii abdominale – nr. repetări în 30 sec.</li> <li>• Testarea musculaturii trenului superior: flotări – băieți; flotări plan înclinat - fete</li> <li>• Săritura complexă – 4 timpi – nr. repetări în 30 sec</li> </ul>	20%
	Probe tehnice specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Serviciu de jos</li> <li>• Joc bilateral - cu respectarea modelului de joc preconizat - Model I .</li> </ul>	20%
	Participarea la lecții	Pentru a primi notă, studentul trebuie să frecventeze minim 20 lecții pe an	60%
9.5.1. Proiect individual (dacă există)	- participarea activă, cu o frecvență de minimum 80%, la antrenamentele organizate pentru echipa reprezentativă a universității; - participarea la minimum 80% din orele de șah este obligatorie pentru studenții care beneficiază de această recomandare, pe baza unei adeverințe medicale eliberată de unitatea medicală acreditată în acest sens		100%
<b>9.6. Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pentru promovare, studentul trebuie să fi participat la cel puțin 20 lecții pe an și să susțină probele fizice și tehnice.</li> </ul>			

Data completării:

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de  
laborator

Data avizării în Consiliul  
Departamentului:

Semnătura directorului de departament