



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre Program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2. Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Kinetoterapie
1.5. Anul universitar	2024-2025
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Specializarea / Programul de studii	Kinetoterapie și Motricitate Specială
1.8. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BIBF3O03 Fundamentele științifice ale jocurilor sportive-VOLEI
2.2. Titular Plan învățământ	Dr. Bulzan Claudiu Octavian
2.3. Asistent	Dr. Bulzan Claudiu Octavian
2.4. Anul de studiu	2
2.5. Semestrul	1
2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Ob

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	4
3.2. Ore de curs pe săptămână	2
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56
3.5. Ore de curs pe semestru	28
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	28
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	15

3.4.4. Tutoriat	4
3.4.5. Examinări	4
3.4.6. Alte activități ...	20
3.7. Total ore studiu individual	83
3.8. Total ore pe semestru	56
3.9. Numărul de credite	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Precondiții de curriculum	- noțiuni de bază de biomecanică, anatomie, kinesiologie
4.2. Precondiții de competențe	- practicarea jocului de volei

5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	Sala de curs cu dotări adecvate (calculator, videoproiector); Bibliotecă cu lucrări de referință în domeniu,
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	Sală de jocuri dotată cu aparatură și materiale specifice activității jocului de volei (stâlpi, plasă, mingi);
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	C1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (1 credit) C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (1 credit) C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic (1 credit)
6.2. Competențe transversale	CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională (1 credit) CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive (1 credit)

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Formarea unui sistem de cunoștințe cu caracter științific și practico-metodic despre conținutul și caracteristicile educației fizice (învățarea elementelor și procedeele tehnice, învățarea elementelor tactice în apărare și atac, învățarea regulamentului de joc, învățarea metodicii predării elementelor tehnice și tactice (volei))
7.2. Obiectivele specifice	Acest curs de Volei dorește să completeze cunoștințele studentului, viitorului kinetoterapeut cu un set de noțiuni teoretice, care să fie transformate în abilități practice.

8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
-------------------	-------------------	------------

Scurt istoric, apariția și dezvoltarea jocului de volei, voleiul în România și contribuția țării noastre la dezvoltarea acestuia. Caracteristicile jocului de volei. Noțiuni de bază ale regulamentului (terenul, fileul, mingea, echipa) Tehnica jocului de volei. Acțiuni individuale în volei. Particularități și sistematizare. Tehnica jocului de volei. Acțiuni individuale în atac. Tehnica jocului de volei. Acțiuni individuale în apărare. Tactica colectivă a jocului de volei. Acțiuni colective. Noțiuni de arbitraj. Organizarea de competiții între studenți și elevi	Expunere orală, Prezentare Powerpoint Idem Idem Idem Idem Idem Idem	2 ore; 2 ore; 2 ore; 2 ore; 2 ore; 2 ore; 2 ore;
8.2 Bibliografie Curs BULZAN, C., Note de curs, ediție revizuită (suport electronic), 2024; BENGEANU C., 2000, Volei. Inițiere, fixare, consolidare. Editura Casa cărții de știință, Cluj, RUSU, F., Curs de volei, Universitatea Babes-Bolyai Cluj Napoca, 2007 RUSU, F., 2008, Jocul de volei în școală, Editura Napoca star, Cluj Napoca, F.R.V., Colegiul arbitrilor de Volei, 2013, Regulamentul jocului de volei.		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
8.4 Bibliografie Seminar		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
Jocul de volei: - generalități; scopul jocului; terenul de joc; zone și spații; acțiuni de joc. Poziția fundamentală, deplasările în teren, Pasa cu două mâini de sus: execuții pregătitoare; execuții globale; execuții în doi jucători; Pasa cu două mâini de jos: execuții pregătitoare, execuții globale; execuții în doi jucători; -Serviciul de jos: execuții pregătitoare, execuții globale, execuții peste fileu - Serviciul de sus din față: execuții pregătitoare, execuții globale, execuții peste fileu. - Serviciu - preluare din serviciu (a nu se neglija preluarea de sus). Joc bilateral 3-3 pe jumătate de teren utilizând cele trei acțiuni de joc insusite Lovitura de atac (atacul): generalități; execuții fără minge; execuții globale: la minge ținută, din minge aruncată; din pasă. Blocaj individual - generalități; execuții fără minge; execuții globale. Combinații: Atac - blocaj. Plonjonul: diferențiat fete - băieți (facultativ) execuții globale. Complexe tehnico-tactice cu accent pe regula celor trei lovituri. Lovitura de atac din zonele 4 și 3 cu ridicătorul între zonele 2 și 3. Exerciții și jocuri pregătitoare pentru învățarea acțiunilor de bază -serviciu, preluare, pasă, lovitura de atac și blocaj.	Demonstrația, Explicația, Lucrul individ., pe perechi/ în echipă, Idem; Idem; Idem; Idem; Idem; Idem; Idem; Idem; Idem; Idem;	2 ore; 2 ore; 2 ore; 2 ore; 4 ore; 2 ore; 2 ore; 4 ore; 2 ore; 2 ore; 2 ore; 2 ore;
8.6 Bibliografie Laborator BULZAN, C., Note de curs, ediție revizuită (suport electronic), 2024; BENGEANU C., 2000, Volei. Inițiere, fixare, consolidare. Editura Casa cărții de știință, Cluj, RUSU, F., Curs de volei, Universitatea Babes-Bolyai Cluj Napoca, 2007 RUSU, F., 2008, Jocul de volei în școală, Editura Napoca star, Cluj Napoca, F.R.V., Colegiul arbitrilor de Volei, 2013, Regulamentul jocului de volei.		
8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații
8.8 Bibliografie Proiect		

9. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei (acolo unde este cazul)

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului, încadrabili la nivel de: Unități ale Ministerului Educației Cercetării Tineretului și Sportului, Unități ale Federației „Sportul pentru Toți”, Ministerului Apărării, Asociații și cluburi sportive, Centre de sănătate, destindere și petrecerea timpului liber, Centre de plasament, Fundații, firme, Centre turistice, Tabere, centre de joacă și recreere, etc.

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	-cunoaștere și înțelegere, participare activă, rezolvare de itemi;	- Examen scris/oral	40 %
10.2. Seminar			
10.3. Laborator			
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță 1. Prezență minim la 40% ore curs și 60% Lp 2. Studentul cunoaște care sunt principalele concepte, le recunoaște și le definește corect; 2. Realizarea și susținerea referatului; 3. Minim nota 5 la testarea practică, aceasta fiind o condiție obligatorie de acces la examenul scris; 4. Să rezolve minim 50% din întrebările testului scris.			

Titular
Dr. Bulzan Claudiu
Octavian

Asistent
Dr. Bulzan Claudiu
Octavian

Director Departament
Conf.univ.dr. Corina Ramona
Dulceanu

DECAN
Conf. univ. dr. Viorel-Petru
ARDELEAN