

FIȘA DISCIPLINEI
pentru anul universitar 2025/26

Aprobat prin decizia Consiliului
Facultății nr. 99/2025.09.09

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Sapienția din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Științe ale Vieții și Sport din Sfântu Gheorghe
1.3. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.4. Ciclul de studii	Licență (BSc)
1.5. Programul de studiu	Sport și performanță motrică
1.6. Calificarea	Licențiat în educație fizică și sport

2. Date despre disciplină

2.0. Departamentul				Științe ale Vieții						
2.1. Denumirea disciplinei				Fundamentele științifice ale jocurilor sportive (volei)						
2.2. Tipul activității				Asistat integral		Asistat parțial:		Neasistat		
2.3. Titularul disciplinei /Titularul cursului				conf. univ. dr. Ökrös Csaba						
2.4. Titularul(ii) activităților de			seminar							
			laborator	asist univ. drd. Jakab-Benke Hajnalka						
			proiect							
2.5. Anul de studiu		I	2.6. Semestrul	2	2.7. Forma de verificare		E	2.8. Tipul disciplinei		DI
2.9. Categoria formativă		DF	2.10 Categoria disciplinei	-	2.11. Codul disciplinei		SBSS0071			

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	1	Din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar / laborator/ proiect/ practică	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	Din care: 3.5. curs	14	3.6. seminar/ laborator/ proiect/ practică	14
3.7. Numărul de puncte de credit conform planului de învățământ					2
3.8. Total ore pe semestru					56
3.9. Total ore studiu individual					28

3.10. Distribuția fondului de timp pentru studiu individual:	ore
a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	10
b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	5
c) Pregătire seminarii /laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	5
d) Tutoriat	3
e) Examinări	3
f) Alte activități:	2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului	Sală de curs
5.2. De desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului/practicii	Sala de sport prevăzută cu echipament specific voleiului

6. Competențele specifice acumulate

Cunoștințe	Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.
Aptitudini	Studentul/Absolventul: 4.1. Identifică forma și conținutul exercițiului fizic 4.2. Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. 4.3. Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: 4.1.1. Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. 4.2.1. Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. 4.2.2. Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse. 4.3.1. Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Studentii să cunoască cele mai importante reguli de joc ale voleiului, precum și elementele tehnice și tactice de bază și metodologia de predare a acestora.
7.2. Obiectivele specifice	

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Fond de timp alocat / Observații
Prezentare, prezentarea cerințelor semestrului. Prezentarea principalelor valori ale jocului de volei.	Prelegeri interactive, explicația	2 ore
Dezvoltarea abilităților de coordonare și condiționare necesare pentru volei prin intermediul jocurilor de educație fizică.		2 ore
Regulile jocului și arbitrajul.		2 ore
Fazele de bază ale jocului: caracteristicile fazelor din perspectiva tehnicii și tacticii.		2 ore
Planul didactic pentru predarea jocului de volei 1.		2 ore
Planul didactic pentru predarea jocului de volei 2.		2 ore
Prezentarea tehnicilor de deschidere și a posibilităților tactice (tehnică și tactică).		2 ore
Caracteristicile tehnice și tactice ale recepției deschiderii (tehnică și tactică).		2 ore
Caracteristicile tehnice și tactice ale pasării (tehnică și tactică).		2 ore
Caracteristicile tehnice și tactice ale atingerilor ofensive (tehnică și tactică).		2 ore
Posibilitățile tehnice și tactice ale apărării (tehnică și tactică).		2 ore
Cerințele adresate profesorilor de educație fizică și antrenorilor de tineret.		2 ore
Repetare, pregătire pentru examen.		2 ore
Evaluare: Examen scris.		2 ore
Bibliografie 1. Garamvölgyi M.: A röplabdázás technikája és taktikája. 1996 2. Rigler E. - Koltai M.: Gyakorlatgyűjtemény a röplabda iskolai oktatásához. 2001 3. Kiss L. - Porubszky L. - Tarnawa F.: Röplabdázás. 1981 4. Röplabdázás - Játék- és versenyszabályok 2024.		
8.2. Laborator	Metode de predare	Fond de timp alocat/ Observații

Prezentare, prezentarea și explicarea cerințelor semestrului. Jocuri de pregătire pentru dezvoltarea abilităților de coordonare necesare pentru volei. Dezvoltarea abilităților generale și specifice. Conducerea mingii, prinderea mingii, menținerea mingii în aer.	Explicație, demonstrație	2 ore
Dezvoltarea abilităților de condiționare necesare pentru volei prin intermediul jocurilor de pregătire (educație fizică). Deschiderea: tehnicile deschiderii inferioare și superioare		2 ore
Cunoașterea și exersarea principalelor reguli de joc. Manipularea mingii: însușirea tehnicii atingerii cu mâna, exerciții de pregătire și ghidare individual și în perechi. Jocuri 1:1.		2 ore
Manipularea mingii: însușirea tehnicii atingerii cu antebrațul, exerciții de pregătire și ghidare individual și în perechi. Jocuri 1:1, 2:2.		2 ore
Utilizarea elementelor tehnice de bază (atingerea cu mâna și antebrațul) în timpul jocului. Jocuri specifice educației fizice și sportului. Jocuri pe teren mic 3:3.		2 ore
Tehnica muncii brațului și a picioarelor în atac, separat. Corelarea muncii brațului și a picioarelor. Joc 6:6.		2 ore
Corelarea elementelor tehnice învățate, utilizarea acestora în timpul jocului pe teren mare. Examen practic.		2 ore
Bibliografie 1. V.Hancik - J.Belaj - I.Macura - L.Horsky: Röplabdaedzés utánpótláskorú és felnőtt csapatok részére. 1990 2. Rigler E. - Koltai M. Röplabdázók felmérő és felkészítő eljárásai. 2005		

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

Prin tematica abordată, conținutul disciplinei este astfel organizat încât să atingă nevoile pieței muncii, ale reprezentanților comunității din segmentele vizate de programul în sine. Parcurgerea disciplinei oferă

posibilitatea achiziționării unor cunoștințe și competențe practice și teoretice, în acord cu cerințele domeniului și a standardelor profesionale.

10. Evaluare

A. Condiții de îndeplinit pentru prezentarea la evaluare:

B. Criterii, metode și ponderi în evaluare:

Tip activitate		10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs		Descrierea tehnică și tactică a conceptelor învățate, cunoașterea metodologiei de predare.	Examen scris.	50%
10.5.	Seminar			
	Laborator	Prezentarea cât mai calitativă și eficientă a elementelor tehnice învățate.	Evaluare practică	50%
	Proiect			
	Practică			
10.6. Standard minim de performanță				
Cunoașterea metodologiei de predare a elementelor tehnice de bază învățate (tehnici de atac și de apărare) și executarea acestora la un nivel de bază.				

Data completării Semnătura titularului disciplinei Semnătura titularului/rilor de aplicații

29.08.2025 conf. univ. dr. Ökrös Csaba asist. univ. drd. Jakab-Benke Hajnalka

Data avizării în departament

03.09.2025

Semnătura directorului de departament

șef lucr. dr. Csiszér Levente

Semnătura responsabilului programului de studii

conf. univ. dr. Freyer Gyula - Tamás