

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE ȘTIINȚE, EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI INFORMATICĂ
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	Educație Fizică/ Cadru Didactic de Educație Fizică și Sport – Sport și performanță motrică / Antrenor într-o ramură sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		Fundamentele științifice ale jocurilor sportive / - FOTBAL									
2.2 Titularul activităților de curs		Lect.univ.dr. TRANDAFIRESCU GABRIEL									
2.3 Titularul activităților de seminar / LP		Asist.univ.dr. VIȘAN PAUL									
2.4. Codul disciplinei		SPM / Sem. II	U	P	0	7	F	4	0	2	8
		EFS / Sem. II	U	P	0	7	F	4	0	1	2
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei					DF

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	28	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					10
Examinări					10
Alte activități:					10
3.7 Total ore studiu individual		69			
3.8 Total ore pe semestru		125			
3.9 Numărul de credite		5			

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	<ul style="list-style-type: none"> • Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> • Teren Sport Bitum/iarbă, "Gh. Doja" Nr. 41./Clubul Sportiv Aripa, Sc. Gimnazială Nr. 11, Pitești; mingi, vestuțe de departajare, jaloane, cercuri, competuri și alte materiale auxiliare.

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C 1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară; • C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă); • C 3. 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; • C 4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; • C 5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
Competențe transversale	<p>CT2 - Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocului de fotbal, precum și a principalelor noțiuni de regulament
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Formarea profilului de "bun executant" al principalelor acțiuni tehnico-tactice individuale și colective. • Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară. • Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber. • Inițierea în pregătirea metodică necesară predării temelor de fotbal din lecțiile de educație fizică din învățământul preuniversitar.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Tehnica jocului de fotbal, generalități, caracteristici, sistematizarea tehnicii, metodică învățării;	Curs interactiv	
2. Lovirea mingii cu piciorul;	Curs interactiv	
3. Intrarea în posesie;	Curs interactiv	
4. Conducerea și protejarea mingii, mișcările înșelătoare (fentele);	Curs interactiv	
5. Deposdarea de minge;	Curs interactiv	
6. Lovirea mingii cu capul;	Curs interactiv	
7. Aruncarea mingii de la margine. Tehnica jocului portarului;	Curs interactiv	
8. Tactica jocului de fotbal, generalități, caracteristici, sistematizare;	Curs interactiv	
9. Tactica individuală și colectivă în atac și apărare;	Curs interactiv	
10. Sistemul de joc: apariție, evoluție, cerințe;	Curs interactiv	
11. Metodică predării jocului de fotbal în învățământul primar, gimnazial și liceal; Metodică desfășurării lecțiilor de antrenament pe terenuri de dimensiuni reduse.	Curs interactiv	
12. Echipa reprezentativă școlară eșalon de masă a fotbalului de performanță. Organizarea fotbalului în școală, sistemul competițional	Curs interactiv	
13. Selecția și pregătirea echipei reprezentative școlare.	Curs interactiv	
Bibliografie: 1. APOLZAN, D. , (1999), <i>Fotbal 2010</i> . Editată sub egida FRF, București. 2. NEȚA, GH., POPOVICI, C., ORMENISAN, S. , (2000), <i>Fotbal</i> . Turda: Ed JRC 3. ORMENISAN, S. , (2009), <i>Relatia dintre anxietate si performanta la jucatorii de fotbal</i> , Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca. 4. POPOVICI, C. , (2004), <i>Pregătirea fizică a fotbalistului</i> . Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca. 5. POPOVICI, C. , (2008), <i>Fotbal – Copii și juniori</i> . Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca. 6. POPOVICI, C., MONEA DAN (2004), <i>Fotbal – curs de bază</i> . Uz intern, Cluj-Napoca. 7. POPOVICI, C. , (2006), <i>Fotbal curs de bază – ediție revizuită</i> . Uz intern, Cluj-Napoca; 8. VIȘAN, P., TRANDAFIRESCU, G. , (2009) <i>Fotbal - Strategie Metodică</i> , Facultatea de Educație Fizică și Sport / Uz intern.		
8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Cunoașterea colectivului, prezentarea cerintelor, sarcinilor si obligatiile studentilor la disciplina fotbal;	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
2. Joc bilateral pentru verificarea studentilor;		

3. Invatarea principalelor procedee tehnice de lovire a mingii si intrare in posesie din prima grupa; Biomecanica mișcărilor, sisteme de acționare pentru inițere/învățare, greșeli de execuție, aplicare în joc.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
4. Invatarea conducerii, protejării si a miscarilor inselatoare (fentele); Biomecanica mișcărilor, sisteme de acționare pentru inițere/învățare, greșeli de execuție, aplicare în joc.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
5. Invatarea tehnicii si tacticii de baza ale jocului de fotbal. Lovirea mingii cu piciorul: -lovirea cu latul(interiorul piciorului); -lovirea cu siretul interior; -lovirea cu siretul exterior; -lovirea mingii cu siretul plin; -joc bilateral- regulament. Biomecanica mișcărilor, sisteme de acționare pentru inițere/învățare, greșeli de execuție, aplicare în joc.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
6. Lovirea mingii cu capul:de pe loc, din misare, din saritura si cu plonjon; Biomecanica mișcărilor, sisteme de acționare pentru inițere/învățare, greșeli de execuție, aplicare în joc. Biomecanica mișcărilor, sisteme de acționare pentru inițere/învățare, greșeli de execuție, aplicare în joc.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
7. Preluarea mingii: -preluarea mingii cu piciorul; -preluarea mingii cu coapsa; -preluarea mingii cu pieptul; -joc bilateral-regulament; Biomecanica mișcărilor, sisteme de acționare pentru inițere/învățare, greșeli de execuție, aplicare în joc.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
8. Preluarea mingii: -preluarea mingii cu piciorul; -preluarea mingii cu coapsa; -preluarea mingii cu pieptul; -joc bilateral-regulament; Biomecanica mișcărilor, sisteme de acționare pentru inițere/învățare, greșeli de execuție, aplicare în joc.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
9. Deposedarea adversarului de minge: - deposedarea prin atac din fata si din lateral-joc-regulament; Biomecanica mișcărilor, sisteme de acționare pentru inițere/învățare, greșeli de execuție, aplicare în joc.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
10. Aruncarea mingii de la margine: -arungarea mingii de la margine, de pe loc; -aruncarea mingii de la margine din alergare; -joc-regulament; Biomecanica mișcărilor, sisteme de acționare pentru inițere/învățare, greșeli de execuție, aplicare în joc.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
11. Miscarea inselatoare(trunchi-corp): -joc bilateral-regulament; Biomecanica mișcărilor,	Explicație, demonstrație,	2 ore

sisteme de acționare pentru inițiere/învățare, greșeli de execuție, aplicare în joc.	repetare	
12. Acțiuni tactice individuale în atac și în apărare. Regulament - greșeli și comportări nesportive. Momente fixe ale jocului în atac și în apărare. Rolul portarului în dirijarea acțiunilor colective la unele faze fixe din apropierea porții. Tactica jocului portarului. Regulament-loviturile libere.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
13. Tehnica jocului portarului. Regulament-lovitura de început și de reluarea jocului. Tactica jocului - definiție, sistematizare, caracteristici. Fazele și formele atacului. Fazele și formele apărării. Regulament-mingea în joc și în afara din joc. Structuri de exerciții pentru învățarea și perfecționarea acțiunilor de joc specifice apărării. Perfecționarea procedurilor tehnico-tactice specifice funcțiilor jucătorilor, în fazele de organizare ale atacului și apărării. Acțiuni tehnico-tactice frecvente în joc pe compartimente în atac și apărare.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
14. Probe și norme de control și indicații metodice privind instruirea. Mijloace specifice pentru dezvoltarea calităților motrice pe compartimente. Structuri de exerciții pentru învățarea și perfecționarea elementelor și procedurilor tehnico-tactice de păstrare a mingii la nivelul juniorilor. <ul style="list-style-type: none"> • conducerea de lecții metodice și întocmirea de proiecte didactice • participare activă (joc de fotbal, cu aplicarea cunoștințelor învățate) 	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
		Total 28 ore
Bibliografie: <ol style="list-style-type: none"> 1. APOLZAN, D., (1999), <i>Fotbal 2010</i>. Editată sub egida FRF, București. 2. NEȚA, GH., POPOVICI, C., ORMENISAN, S., (2000), <i>Fotbal</i>. Turda: Ed JRC 3. ORMENISAN, S., (2009), <i>Relatia dintre anxietate si performanta la jucatorii de fotbal</i>, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca. 4. POPOVICI, C., (2004), <i>Pregătirea fizică a fotbalistului</i>. Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca. 5. POPOVICI, C., (2008), <i>Fotbal – Copii și juniori</i>. Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca. 6. POPOVICI, C., MONEA DAN(2004), <i>Fotbal – curs de bază</i>. Uz intern, Cluj-Napoca. 7. POPOVICI, C., (2006), <i>Fotbal curs de bază – ediție revizuită</i>. Uz intern, Cluj-Napoca; 8. VIȘAN, P., TRANDAFIRESCU, G., (2009) <i>Fotbal - Strategie Metodică</i>, Facultatea de Educație Fizică și Sport / Uz intern. 		

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor

profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezență	Prezență	10%
	Explicarea corectă a con-ceptelor și noțiunilor spe-cifice fotbalului	Evaluare scrisă/Examen Final	40%
	Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament		
10.5 Seminar/LP	Execuția corectă a elemen-telor și procedeele tehnice pentru proba practică	Activitate Lucrări Practice	30%
	Punerea în practică în timpul jocului a elemente- lor și procedeele tehnice	Temă de casă – Portofoliu metodic Explicație/Demonstrație	20%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar			

**Data completării
seminar (L.P)**

21.IX.2016

Semnătura titularului de curs

Lect. Univ. Dr.
TRANDAFIRESCU GABRIEL

.....

Semnătura titularului de

Asist. Univ. Dr.
VIȘAN PAUL

.....

Data avizării în departament

.....

Semnătura directorului de departament

Numele și prenumele:

Prof. Univ. Dr. Ionela Niculescu

.....