

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – FOTBAL**  
*anul universitar 2022 – 2023*

**1. Date despre program**

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	Performanță în Sport / Profesor antrenor în învățământul cu program sportiv integrat gimnazial, liceal / antrenor la cluburi sportive, asociații sportive etc.

**2. Date despre disciplină**

2.1	Denumirea disciplinei				Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – fotbal						
2.2	Titularul activităților de curs				Conf.univ.dr. Trandafirescu Gabriel						
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator				Conf.univ.dr. Trandafirescu Gabriel						
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	Opțională

**3. Timpul total estimat**

3.1	Număr de ore pe săptămână	4	3.2	din care curs	2	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de inv.	56	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	28
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								<b>119 ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								43
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								40
Tutorat								2
Examinări								2
Alte activități .....								2
3.7	Total ore studiu individual	119						
3.8	Total ore pe semestru	175						
3.9	Număr de credite	7						

**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	Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia.
5.2	De desfășurare a laboratorului	Teren de fotbal / mingi, tricouri, jaloane și alte materiale auxiliare.

**6. Competențe specifice vizate**

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (1 PC) C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) (1 PC) C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport (1 PC) C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport (1 PC)
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională (1 PC) CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire / competiție (1 PC) CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală (1 PC)

## 7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Studentul să fie capabil ca la finalul cursului și al activităților practice să își contureze o viziune dinamică, integrativă asupra cunoștințelor de bază privind metodologia domeniului și ale ariei de specializare, să identifice și să utilizeze adecvat conceptele, teoriile și modelele privind proiectarea și planificarea în fotbal, să elaboreze documente de planificare pentru microstructură, mezostructură și macrostructură.
7.2 Obiectivele specifice	<p><b>a.) Obiective cognitive</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 1. Operarea cu conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv în general și ale fotbalului în special și utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici jocului de fotbal.</li> <li>□ 2. Explicarea și interpretarea diferitelor concepte și teorii cu privire la forma sportivă și periodizarea antrenamentului în fotbal.</li> <li>□ 3. Cunoașterea și operarea cu conceptul de planificare a antrenamentului sportiv în fotbal.</li> <li>□ 4. Cunoașterea importanței planificării antrenamentului sportiv în fotbal.</li> <li>□ 5. Cunoașterea și operarea cu principalele documente de planificare: planul de perspectivă, macrociclul, mezociclul, microciclul, lecția de antrenament.</li> </ul> <p><b>b.) Obiective procedurale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 1. Identificarea unor situații concrete de aplicare a noțiunilor specifice disciplinei.</li> <li>□ 2. Utilizarea unor metode de evaluare și autoevaluare a propriei capacități de predare a elementelor tehnice specifice jocului de fotbal.</li> </ul> <p><b>c.) Obiective atitudinale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 1. Respectarea normelor de deontologie profesională (a codului deontologic al profesorului), fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în domeniul știința sportului și educației fizice.</li> <li>□ 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.</li> <li>□ 3. Transmiterea și cultivarea motivației pentru practicarea fotbalului, respectul față de valori și etica domeniului.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
<b>CURS</b> <b>Master PS / Anul II / Semestrul I</b>			
<b>1. Forma sportivă și periodizarea antrenamentului în fotbal</b> 1.1. Forma sportivă. Definiție și caracteristici. 1.2. Forma sportivă și periodizarea antrenamentului sportiv 1.3. Conținutul, durata și structura perioadelor de pregătire	2		
<b>2. Planificarea antrenamentului în fotbal</b> 2.1. Note definitorii 2.2. Importanța planificării 2.3. Tipuri de planuri de pregătire 2.4. Principii și reguli metodice în elaborarea planificării 2.5. Principalele operațiuni făcute de antrenor în vederea întocmirii documentelor de planificare 2.6. Documentele de planificare	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea</li> <li>- Conversația euristică.</li> <li>- Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT</li> </ul>	Calculator, Videoproector
<b>3. Planul de perspectivă</b>	4		
<b>4. Macrociclul – planul anual</b>	6		
<b>5. Mezociclul – planul de etapă</b>	4		
<b>6. Microciclul – planul săptămânal</b>	4		
<b>7. Lecția de antrenament</b>	4		
<b>Bibliografie:</b> 1. Achim Șt., 2002, Planificarea în pregătirea sportivă, Edit. Ex Ponto, București. 2. Bompa T., 2003, Performanța în jocurile sportive. Teoria și metodologia antrenamentului, Edit. Ex Ponto, București. 3. Dragnea A., Teodorescu Mate Silvia, 2002, Teoria sportului, Edit. FEST, București. 4. Dumitrescu, Gh., Fotbal Curs, Universitatea din Oradea, Facultatea de Geografie, Turism și Sport, Departamentul de Educație fizică, Sport și Kinetoterapie, Oradea, 2016. 5. Dumitrescu, Gh., 2006, Fotbal. Tehnica jocului. Pregătirea tehnică, Edit. Universității din Oradea. 6. Dumitrescu, Gh., Deac Anca, 2009, Fotbal: noțiuni generale de tehnică, tactică și regulament / Football: general notions of technique, tactics and rules, Edit. Universității din Oradea. 7. Motroc, I., Cojocaru, V., 1991, Fotbal – curs de bază – vol. I, II, III, ANEFS, București. 8. Nicu, A. și colab., 1993, Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis, București. 9. Simion Ghe., Mihăilă I., Stănculescu G., 2011, Antrenament sportiv. Concept sistemic, Edit. Ovidius University Press, Constanța.			
<b>8.2. Aplicații: Laborator</b>	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite

LUCRĂRI PRACTICE			Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul, conversația euristică, chinograme	În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării.  Mingi de fotbal Materiale auxiliare
Master PS / Anul II / Semestrul I				
1	Metodica predării procedeele tehnice de bază – lovirea mingii cu latul	2		
2	Metodica predării procedeele tehnice de bază – lovirea mingii cu șiretul	2		
3	Metodica predării procedeele tehnice de bază – lovirea mingii cu capul	2		
4	Metodica predării procedeele tehnice de bază – conducerea mingii	2		
5	Metodica predării procedeele tehnice de bază – preluarea mingii	2		
6	Metodica predării procedeele tehnice de bază – depozitarea	2		
7	Metodica predării procedeele tehnice de bază – mișcarea înșelătoare	2		
8	Metodica predării procedeele tehnice de bază – protejarea mingii	2		
9	Metodica predării procedeele tehnice de bază – aruncarea de la margine	2		
10	Metodica predării acțiunilor tactice de bază în atac - pasa	2		
11	Metodica predării acțiunilor tactice de bază în atac – un-doi-ul	2		
12	Metodica predării acțiunilor tactice de bază în apărare – dublajul si presingul	2		
13	Metodica predării acțiunilor tactice de bază în apărare – presingul	2		
14	<b>VERIFICARE</b> Structuri tehnico-tactice. Joc bilateral. Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită.	2		

#### Bibliografie:

1. Achim Șt., 2002, Planificarea în pregătirea sportivă, Edit. Ex Ponto, București.
2. Bompă T., 2003, Performanța în jocurile sportive. Teoria și metodologia antrenamentului, Edit. Ex Ponto, București.
3. Dragnea A., Teodorescu Mate Silvia, 2002, Teoria sportului, Edit. FEST, București.
4. Dumitrescu, Gh., Fotbal Curs, Universitatea din Oradea, Facultatea de Geografie, Turism și Sport, Departamentul de Educație fizică, Sport și Kinetoterapie, Oradea, 2016.
5. Dumitrescu, Gh., 2006, Fotbal. Tehnica jocului. Pregătirea tehnică, Edit. Universității din Oradea.
6. Dumitrescu, Gh., Deac Anca, 2009, Fotbal: noțiuni generale de tehnică, tactică și regulament / Football: general notions of technique, tactics and rules, Edit. Universității din Oradea.
7. Motroc, I., Cojocaru, V., 1991, Fotbal – curs de bază – vol. I, II, III, ANEFS, București.
8. Nicu, A. și colab., 1993, Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis, București.
9. Simion Ghe., Mihăilă I., Stănculescu G., 2011, Antrenament sportiv. Concept sistemic, Edit. Ovidius University Press, Constanța.

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

Corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul știința sportului și educației fizice.

Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului cu program sportiv integrat (liceal).

NOTĂ: în cadrul programelor de formare continuă a personalului didactic va fi evaluat, periodic, gradul de satisfacție al reprezentanților comunității academice și al angajatorilor față de competențele profesionale și transversale dobândite de către absolvenții programului de studiu *Performanță în Sport*.

#### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Răspunsurile la examen -evaluarea finală	Examen scris cu subiecte alese din materia predată la curs	40%
10.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă	Prezența la lucrările practice	Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	10 %
	Referat	Analiza modului de realizare a referatului	20 %
	Participarea la lucrările practice	Probe de control	30 %
10.6 Standard minim de performanță	Îndeplinirea activităților de lucrări practice	absolut obligatorii. Promovarea evaluării finale (obținerea unui punctaj care să depășească jumătate din punctajul alocat evaluării finale)	

Data completării

**Titular de curs,**  
Conf.univ.dr. Trandafirescu Gabriel

**Titular de lucrări practice,**  
Lect.univ.dr. Vișan Paul

Data aprobării în Consiliul departamentului,

**Director de departament,**  
(prestator)  
Conf.univ.dr. Liviu Mihăilescu

**Director de departament,**  
(beneficiar),  
Conf.univ.dr. Liviu Mihăilescu



LUCRĂRI PRACTICE			
Master PS / Anul II / Semestrul I			
1	Metodica predării	procedeelor tehnice de bază – lovirea mingii cu latul	2
2	Metodica predării	procedeelor tehnice de bază – lovirea mingii cu șiretul	2
3	Metodica predării	procedeelor tehnice de bază – lovirea mingii cu capul	2
4	Metodica predării	procedeelor tehnice de bază – conducerea mingii	2
5	Metodica predării	procedeelor tehnice de bază – preluarea mingii	2
6	Metodica predării	procedeelor tehnice de bază – deposedarea	2
7	Metodica predării	procedeelor tehnice de bază – mișcarea înșelătoare	2
8	Metodica predării	procedeelor tehnice de bază – protejarea mingii	2
9	Metodica predării	procedeelor tehnice de bază – aruncarea de la margine	2
10	Metodica predării	acțiunilor tactice de bază în atac – pasa	2
11	Metodica predării	acțiunilor tactice de bază în atac – un-doi-ul	2
12	Metodica predării	acțiunilor tactice de bază în apărare – dublajul si presingul	2
13	Metodica predării	acțiunilor tactice de bază în apărare – presingul	2
14	<b>VERIFICARE</b> Structuri tehnico-tactice. Joc bilateral. Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită.		2

Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbaterea, dialogul, conversația euristică, chinograme	În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării.  Mingi de fotbal Materiale auxiliare
---	---

**Bibliografie:**

1. Achim Șt., 2002, Planificarea în pregătirea sportivă, Edit. Ex Ponto, București.
2. Bompă T., 2003, Performanța în jocurile sportive. Teoria și metodologia antrenamentului, Edit. Ex Ponto, București.
3. Dagnea A., Teodorescu Mate Silvia, 2002, Teoria sportului, Edit. FEST, București.
4. Dumitrescu, Gh., Fotbal Curs, Universitatea din Oradea, Facultatea de Geografie, Turism și Sport, Departamentul de Educație fizică, Sport și Kinetoterapie, Oradea, 2016.
5. Dumitrescu, Gh., 2006, Fotbal. Tehnica jocului. Pregătirea tehnică, Edit. Universității din Oradea.
6. Dumitrescu, Gh., Deac Anca, 2009, Fotbal: noțiuni generale de tehnică, tactică și regulament / Football: general notions of technique, tactics and rules, Edit. Universității din Oradea.
7. Motroc, I., Cojocaru, V., 1991, Fotbal – curs de bază – vol. I, II, III, ANEFS, București.
8. Nicu, A. și colab., 1993, Antrenamentul sportiv modern, Edit. Editis, București.
9. Simion Ghe., Mihăilă I., Stănculescu G., 2011, Antrenament sportiv. Concept sistemic, Edit. Ovidius University Press, Constanța.

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

Corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul științei sportului și educației fizice.

Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului cu program sportiv integrat (liceal).

NOTĂ: în cadrul programelor de formare continuă a personalului didactic va fi evaluat, periodic, gradul de satisfacție al reprezentanților comunității academice și al angajatorilor față de competențele profesionale și transversale dobândite de către absolvenții programului de studiu *Performanță în Sport*.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Răspunsurile la examen -evaluarea finală	Examen scris cu subiecte alese din materia predată la curs	40%
10.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă	Prezența la lucrările practice	Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	10 %
	Referat	Analiza modului de realizare a referatului	20 %
	Participarea la lucrările practice	Probe de control	30 %
10.6 Standard minim de performanță	Îndeplinirea activităților de lucrări practice absolut obligatorii. Promovarea evaluării finale (obținerea unui punctaj care să depășească jumătate din punctajul alocat evaluării finale)		

Data completării

30.09.2022

Titular de curs,

Conf.univ.dr. Trandafirescu Gabriel

Titular de lucrări practice,

Conf.univ.dr. Trandafirescu Gabriel

Data aprobării în Consiliul departamentului,

Director de departament,  
(prestator)

Conf.univ.dr. Liviu Mihăilescu

Director de departament,  
(beneficiar),

Conf.univ.dr. Liviu Mihăilescu