

FIȘA DISCIPLINEI
PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – FOTBAL
anul universitar 2019 – 2020

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					Asist.univ.dr. Vișan Paul					
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	Obligatorii

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 învăț.	56	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								119 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								43
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								35
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								35
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) C5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport (1 PC) C6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului (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)

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea și valorificarea unor cunoștințe de specialitate privind conducerea și optimizarea procesului de pregătire sportivă specifică activității de mare performanță la nivelul juniorilor și seniorilor.
7.2 Obiectivele specifice	<p>a.) Obiective cognitive</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Operarea cu conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv în general, ale fotbalului în special și utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici jocului de fotbal. □ 2. Cunoașterea individualizării antrenamentului în jocul de fotbal. □ 3. Cunoașterea variabilelor pregătirii: volumul, intensitatea, densitatea și complexitatea efortului în jocul de fotbal. □ 4. Cunoașterea și operarea cu fișele de înregistrare folosite în jocul de fotbal. □ 5. Cunoașterea modului de dezvoltare a principalelor calități motrice implicate în jocul de fotbal. □ 6. Capacitatea de a organiza și conduce lecții de antrenament și competiții care propun obiective de mare performanță. <p>b.) Obiective procedurale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Identificarea unor situații concrete de aplicare a noțiunilor specifice disciplinei fotbal. □ 2. Utilizarea unor metode de evaluare și autoevaluare a propriei capacități de predare a elementelor tehnice specifice jocului de fotbal. <p>c.) Obiective atitudinale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 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. □ 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare. □ 3. Transmiterea și cultivarea motivației pentru practicarea fotbalului, respectul față de valori și etica domeniului.

8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
CURS				
Master PS / Anul I / Semestrul al II-lea				
1	1. Instruirea echipelor de fotbal de performanță 1.1. Tendințe moderne de pregătire utilizate în antrenamentul echipelor de fotbal de performanță.	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea - Conversația euristică. - Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	Calculator, Videoproiector
2	2. Individualizarea antrenamentului în jocul de fotbal 2.1. Bazele teoretico-metodice ale individualizării. 2.2. Regândirea și reactualizarea conceptului de antrenament. 2.3. Individualizarea antrenamentului în dependență de postul de joc.	2		
3	3. Dinamica efortului în fotbal 3.1. Caracterizarea efortului în jocul de fotbal. 3.2. Volumul efortului în jocul de fotbal.	2		
4	4. Dinamica efortului în fotbal 4.1. Intensitatea efortului în jocul de fotbal. 4.2. Complexitatea efortului în jocul de fotbal. 4.3. Densitatea efortului în jocul de fotbal.	2		
5	5. Evaluarea capacității de efort în jocul de fotbal 5.1. Evaluarea capacității de efort aerob.	2		
6	6. Evaluarea capacității de efort în jocul de fotbal 6.1. Evaluarea capacității de efort anaerob.	2		
7	7. Evaluarea capacității de efort în jocul de fotbal 7.1. Evaluarea capacității de performanță a jucătorilor de fotbal în dependență de postul de joc.	2		
8	8. Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de fotbal 8.1. Fișă de evaluare a jucătorilor pentru jocul în atac. 8.2. Fișă de evaluare a jucătorilor pentru jocul în apărare.	2		
9	9. Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de fotbal 9.1. Fișă de evaluare-autoevaluare a comportamentului performanțial. 9.2. Fișă pentru evaluarea tehnico-tactică a jucătorului pe posturi de specializare.	2		
10	10. Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de fotbal 10.1. Fișă de observație a comportamentului jucătorilor în cadrul jocului. 10.2. Centralizator observații asupra comportamentului echipei.	2		
11	11. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de handbal 11.1. Dezvoltarea forței în jocul de handbal.	2		
12	12. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de fotbal 12.1. Dezvoltarea vitezei în jocul de fotbal.	2		
13	13. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de	2		

	fotbal 13.1. Dezvoltarea rezistenței în jocul de fotbal			
14	14. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de fotbal 14.1. Dezvoltarea îndemnării în jocul de fotbal.	2		

Bibliografie:

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.

8.2. Aplicații: Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
LUCRĂRI PRACTICE				
Master PS / Anul I / Semestrul al II-lea				
1	Jocul pe teren normal, cu efectiv complet	2		
2	Jocul pe teren redus	2		
3	Conducerea verigii de învățare (consolidare) a unui procedeu tehnic de bază în atac	2		
4	Conducerea verigii de învățare (consolidare) a unui procedeu tehnic de bază în atac	2		
5	Conducerea verigii de învățare (consolidare) a unui procedeu tehnic de bază în apărare	2		
6	Conducerea verigii de învățare (consolidare) a unui procedeu tehnic de bază în apărare	2		
7	Conducerea verigii de învățare (consolidare) a acțiunilor tactice în atac	2		
8	Conducerea verigii de învățare (consolidare) a acțiunilor tactice în apărare	2		
9	Jocuri, mijloace de pregătire	2		
10	Jocuri cu număr redus de jucători	2		
11	Jocuri cu număr redus de jucători	2		
12	Jocuri de tip 5 contra 2	2		
13	Jocuri de posesie și pozitionale	2		
14	VERIFICARE Structuri tehnico-tactice. Conducerea unei lecții de antrenament cu o temă prestabilită	2		

Bibliografie:

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.

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

01. 10. 2019

Titular de curs,

Conf.univ.dr. Trandafirescu Gabriel

Titular de lucrări practice,

Asist.univ.dr. Vișan Paul

Data aprobării în Consiliul departamentului,

01. 10. 2019

Director de departament,
(prestator)

Prof.univ.dr. Marian Crețu

Director de departament,
(beneficiar),

Prof.univ.dr. Marian Crețu