

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA "BABEȘ-BOLYAI"
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚA MOTRICĂ/ antrenor Profesor de educație fizică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FOTBAL – BAZELE GENERALE						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. ORMENIȘAN VASILE SEPTIMIU						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Conf.univ.dr. ORMENIȘAN VASILE SEPTIMIU						
2.4 Anul de studiu	I	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	6	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/LP	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/LP	56
Distribuția fondului de timp:					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					6
Examinări					2
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual	66				
3.8 Total ore pe semestru	84				
3.9 Numărul de credite	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> 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"> Terenul nr. 2(iarbă artificială) și terenul nr. 3 (iarbă naturală) din parcul sportiv "Iuliu Hațieganu". Mingi, maieuri, jaloane, porți mobile 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>CT1</p> <p>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.</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 cunoscător 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
Obiectul teoriei și practicii fotbalului. Noțiuni fundamentale.	Curs interactiv	2 ore
Selecția în jocul de fotbal.	Curs interactiv	2 ore
Organizarea bazei de masă a fotbalului de performanță.	Curs interactiv	2 ore
Fotbalul ca mijloc al educației fizice.	Curs interactiv	4 ore
Fotbalul ca disciplină sportivă.	Curs interactiv	2 ore
Tehnica jocului de fotbal.	Curs interactiv	6 ore

Tactica jocului de fotbal.	Curs interactiv	6 ore
Sistemul competițional intern și regulamentul de organizare a competițiilor.	Curs interactiv	2 ore
Sistemul competițional intern și regulamentul de organizare a competițiilor.	Curs interactiv	2 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

1. **APOLZAN, D.**, (1999), *Fotbal 2010*, Editată sub egida FRF, București.
2. **CERNAIANU, C.**, (2000), *Manualul antrenorului profesionist*, Editura Rotech Pro, București.
3. **DRAGAN, D., L.**, (2003), *Fotbalul de performanță: structură, caracteristici*, Editura Universității din Oradea.
4. **DUMITRESCU, GH.**, (2004), *Fotbal-terminologie*, Editura Universității din Oradea.
5. **NEȚA, GH., POPOVICI, C., ORMENISAN, S.**, (2000), *Fotbal*, Editura JRC, Turda.
6. **NEȚA, GH.**, (2005), *Bazele jocului de fotbal*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
7. **NEȚA, GH.**, (2008), *Strategia performanței în fotbal*, Editura Dacia, Cluj-Napoca.
8. **ORMENISAN, S.**, (2009), *Relația dintre anxietate și performanță la jucătorii de fotbal*, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca.
9. **RADULESCU, M., COJOCARU, V.**, (2003), *Ghidul antrenorului de fotbal-copii și juniori*, Editura Axis Mundi, București.

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Cunoașterea colectivului, prezentarea cerințelor, sarcinilor și obligațiile studenților la disciplina fotbal.	Explicație, demonstrație, repetare	2
2. Joc bilateral pentru verificarea studenților .	Explicație, demonstrație, repetare	2
3. Principalele procedee tehnice de lovire a mingii și de intrare în posesia acesteia.	Explicație, demonstrație, repetare	12
4. Învățarea conducerii, protejării și a mișcărilor înșelătoare (fentele).	Explicație, demonstrație, repetare	10
5. Deposedarea adversarului de minge.	Explicație, demonstrație, repetare	2
6. Marcajul individual și colectiv.	Explicație, demonstrație, repetare	2
8. Lovirea mingii cu capul.	Explicație, demonstrație, repetare	4
9. Elemente specifice jocului portarului.	Explicație, demonstrație, repetare	6
10. Aruncarea mingii de la margine.	Explicație, demonstrație, repetare	2
11. Acțiuni de joc în 2-3 jucători cu și fără finalizare.	Explicație, demonstrație, repetare	4
12. Sistemul de joc cu patru fundași în faza de atac și cea de apărare.	Explicație, demonstrație, repetare	4
13. Contraatacul, atacul rapid, atacul pozițional.	Explicație, demonstrație, repetare	2
14. Acțiuni de joc la fazele fixe.	Explicație, demonstrație, repetare	4
		Total 56 ore

Bibliografie

1. **APOLZAN, D.**, (1999), *Fotbal 2010*, Editată sub egida FRF, București.
2. **CERNAIANU, C.**, (2000), *Manualul antrenorului profesionist*, Editura Rotech Pro, București.
3. **DRAGAN, D., L.**, (2003), *Fotbalul de performanță: structură, caracteristici*, Editura Universității din Oradea.
4. **DUMITRESCU, GH.**, (2004), *Fotbal-terminologie*, Editura Universității din Oradea.
5. **NEȚA, GH., POPOVICI, C., ORMENISAN, S.**, (2000), *Fotbal*, Editura JRC, Turda.
6. **NEȚA, GH.**, (2005), *Bazele jocului de fotbal*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

7. **NEȚA, GH.**, (2008), *Strategia performanței în fotbal*, Editura Dacia, Cluj-Napoca.
8. **ORMENISAN, S.**, (2009), *Relația dintre anxietate și performanță la jucătorii de fotbal*, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca.
9. **RADULESCU, M., COJOCARU, V.**, (2003), *Ghidul antrenorului de fotbal-copii și juniori*, Editura Axis Mundi, București.

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	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice fotbalului și a principalelor noțiuni de regulament.	Evaluare scrisă	60%
10.5 Seminar/LP	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică.	Evaluare practică	20%
	Punerea în practică în timpul jocului a elementelor și procedeele tehnice.	Evaluare practică	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			

Semnătura titularului de curs

Conf. dr. Ormenișan Vasile Septimiu

Semnătura titularului de seminar

Conf. dr. Ormenișan Vasile Septimiu

Semnătura directorului de departament

Conf. dr. BACIU ALIN