

## 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 PERFORMANȚĂ MOTRICĂ Antrenor într-o ramură sportivă/Profesor de educație fizică

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	<b>FOTBAL - METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURA DE SPORT - ÎNCEPĂTORI</b>						
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	III	2.5 Semestrul	V	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	2	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					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					24
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					28
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități:					2
3.7 Total ore studiu individual					94
3.8 Total ore pe semestru					56
3.9 Numărul de credite					6

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Să parcurgă disciplina Fotbal – teorie și practică.</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică fotbalului.</li> </ul>

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție.</li> </ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C 1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</li> <li>• C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică).</li> <li>• C 3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport.</li> <li>• C.4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport</li> <li>• C 5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• CT 2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire / competiție.</li> </ul>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea noțiunilor privind antrenamentul la copii și juniori, efortul din antrenament și concurs, calitățile motrice, metodică specială de antrenament.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitatea de a demonstra corect procedeele tehnico - tactice, precum și succesiunea metodică în învățarea și perfecționarea acestora.</li> <li>• Competențe necesare conducerii unei lecții de antrenament în jocul de fotbal: alcătuirea structurilor de exerciții adecvate temei.</li> <li>• Competențe necesare în a conduce sportivii în competiții oficiale.</li> <li>• Capacitatea de a eșalona corespunzător instruirea sportivilor în diferite etape de pregătire (conspect de lecție de antrenament, ciclul săptămânal de antrenament, plan de etapă).</li> </ul>

## 8. Conținuturi

<b>8.1 Curs</b>	Metode de predare	Observații
1. Organizarea, obiectivele și stadiul de dezvoltare a fotbalului de performanță la nivel de copii și juniori.	Curs interactiv	2 ore
2. Concepția de pregătire a copiilor și juniorilor încadrați în eșalonul bazei de masă a fotbalului de performanță, după modelele FRF.	Curs interactiv	2 ore
3. Formele de organizare și sistemele competiționale la nivelul juniorilor.	Curs interactiv	2 ore
4. Selecția copiilor și juniorilor. Etapizarea și criteriile de selecție.	Curs interactiv	2 ore
5. Documente de planificare a instruirii copiilor și juniorilor.	Curs interactiv	4 ore

6. Priorități în programarea instruirii specifice diferitelor etape și perioade ale planului anual, în raport cu calendarul competițional și obținerea formei sportive.	Curs interactiv	4 ore
7. Particularitățile periodizării instruirii, obiectivele caracteristice școlărilor și etapele de instruire pentru CSS și LPS.	Curs interactiv	4 ore
8. Ponderea componentelor antrenamentului (fizică, tehnică, tactică, teoretică și psihică) la grupele de copii și metodologia îmbunătățirii acestora.	Curs interactiv	4 ore
9. Metode și procedee de investigare a capacității de efort la nivelul copiilor și juniorilor.	Curs interactiv	2 ore
10. Modalități de refacerea a capacității de efort la nivelul copiilor și juniorilor.	Curs interactiv	2 ore
		<b>Total 28 ore</b>

#### 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.

<b>8.2 Seminar / LP</b>	Metode de predare	Observații
1. Învățarea elementelor tehnice fără minge (alergările schimbările de direcție, opririle, rostogolirile, săriturile).	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
2. Dezvoltarea principalelor componente ale psihomotricității (precizia, echilibrul, coordonarea, lateralitatea, rapiditatea mișcărilor).	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
3. Învățarea transmiterii și intrării în posesia mingii.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
4. Învățarea conducerii mingii.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
5. Învățarea mișcărilor înșelătoare (driblingul) de pe loc și din deplasare.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
6. Instruirea mijloacelor tehnico-tactice specifice jocului în atac.	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
7. Instruirea mijloacelor tehnico-tactice specifice jocului în apărare.	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
		<b>Total 28 ore</b>

#### Bibliografie

10. **APOLZAN, D.**, (1999), *Fotbal 2010*, Editată sub egida FRF, București.
11. **CERNAIANU, C.**, (2000), *Manualul antrenorului profesionist*, Editura Rotech Pro, București.
12. **DRAGAN, D., L.**, (2003), *Fotbalul de performanță: structură, caracteristici*, Editura Universității din Oradea.
13. **DUMITRESCU, GH.**, (2004), *Fotbal-terminologie*, Editura Universității din Oradea.

14. NEȚA, GH., POPOVICI, C., ORMENISAN, S., (2000), *Fotbal*, Editura JRC, Turda.
15. NEȚA, GH., (2005), *Bazele jocului de fotbal*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
16. NEȚA, GH., (2008), *Strategia performanței în fotbal*, Editura Dacia, Cluj-Napoca.
17. ORMENISAN, S., (2009), *Relația dintre anxietate și performanță la jucătorii de fotbal*, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca.
18. 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	Demonstrarea nivelului de cunoștințe teoretice corespunzătoare juniorilor.	Evaluare scrisă	40%
	Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament.	Evaluare scrisă	20%
10.5 Seminar/LP	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică și conducerea lecțiilor de antrenament.	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. univ.dr. ORMENIȘAN VASILE

Semnătura titularului de seminar  
Conf. univ.dr. ORMENIȘAN VASILE

Semnătura directorului de departament  
Conf. univ.dr. BACIU ALIN