

## 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	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTER
1.6 Programul de studiu / Calificarea	ANTRENAMENT ȘI PRFORMANȚĂ SPORTIVĂ Antrenor într-o ramură sportivă / Profesor de educație fizică

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - SENIORI P1 - FOTBAL						
2.2 Titularul activităților de curs	CONF.UNIV.DR. ORMENIȘAN VASILE SEPTIMIU						
2.3 Titularul activităților de seminar	CONF.UNIV.DR. ORMENIȘAN VASILE SEPTIMIU						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DA

### 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					34
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
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		150			
3.9 Numărul de credite		6			

### 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	Nu este cazul
5.2 De desfășurare a seminarului	Studentii vor respecta termenele stabilite de către cadrul didactic titular, vor alege și susține un referat din tematica propusă la începutul semestrului

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C 1. Proiectarea modulară (A.P.S.) 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 (A.P.S.)</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>• C5. 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> <li>• CT 3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizarea și conducerea lecțiilor de antrenament specifice procesului instructiv-educativ de consolidare și perfecționare a elementelor și procedeele tehnico-tactice specifice seniorilor</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Însușirea metodicii de antrenament specifică etapei de consolidare și perfecționare tehnico-tactică la nivelul seniorilor</li> <li>• Formarea capacității de a preda procedeele tehnico-tactice la nivelul cerințelor actuale ale jocului de fotbal</li> <li>• Organizarea și conducerea lecțiilor practico-metodice specifice consolidării și perfecționării procedeele tehnico-tactice</li> <li>• Capacitatea de a executa și demonstra procedeele tehnico-tactice învățate și de a utiliza corect terminologia de specialitate</li> <li>• Capacitatea de a aplica metodele și mijloacele corespunzătoare specifice pregătirii seniorilor</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Planificarea și programarea procesului de antrenament la nivelul seniorilor.	Curs interactiv	4 ore
Periodizarea antrenamentului pe etape de instruire: perioada pregătitoare, perioada precompetițională, perioada competițională, perioada de refacere.	Curs interactiv	4 ore

Concepția de joc pe plan internațional la nivelul seniorilor P1.	Curs interactiv	4 ore
Concepția de joc pe plan național la nivelul seniorilor P1.	Curs interactiv	4 ore
Tehnologii speciale de pregătire a sportivilor pentru concurs și de conducere a lor în competiții.	Curs interactiv	4 ore
Atribuțiile antrenorului înainte, în timpul și după terminarea jocului.	Curs interactiv	4 ore
Metode și soft-uri specializate de analiză a competiției sportive.	Curs interactiv	4 ore
		<b>TOTAL: 28 ore</b>

#### **Bibliografie:**

**Ionescu, I.** (1995) - *Fotbal – tehnica și tactica jocului*. Ed. Helicon, Timișoara.  
**Miu, Ș., Velea, F.** (2002) - *Fotbal – specializare*. Editura Fundației România de Măine, București.  
**Neța, Gh., Popovici, C., Ormenișan, S.,** (2000) - *Fotbal*. Ed JRC, Turda.  
**Neța, Gh.,** (2005) - *Bazele jocului de fotbal*. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.  
**Neța, Gh.,** (2008) - *Strategia performanței în fotbal*. Editura Dacia, Cluj-Napoca.  
**Ormenisan, S.,** (2010) - *Relatia dintre anxietate si performanta la jucatorii de fotbal*, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca.  
**Popovici, C.,** (2010) - *Fotbal-pregatirea fizica a fotbalistului*. Editura Napoca Star, Cluj-Napoca.  
**Popovici, C., Ormenișan, S.** (2000) - *Fotbal-copii și juniori. Caiet de lucrări practice*. Cluj-Napoca.  
**Stănculescu, V.,** (1982) - *Ghidul antrenorului de fotbal*. Ed. Sport-Tursim, București.

8.2 Lucrări practice	Metode de predare	Observații
Jocuri care favorizează trecerea rapidă din apărare în atac ( <i>tranziția pozitivă</i> ) și din atac în apărare ( <i>tranziția negativă</i> ).	Curs interactiv	4 ore
Combinatii tactice pentru instruirea atacului pozițional, atacului rapid și contraatacului.	Curs interactiv	4 ore
Antrenarea sistemelor de apărare în zonă (blocul de 8) și "om la om".	Curs interactiv	4 ore
Antrenarea sistemelor de apărare combinate.	Curs interactiv	4 ore
Apărarea împotriva atacului format din 1, 2 sau 3 atacanți.	Curs interactiv	4 ore
Atacul împotriva apărărilor aflate în superioritate numerică.	Curs interactiv	4 ore
Metode de realizare a antrenamentului individualizat pe compartimente.	Curs interactiv	4 ore
		<b>TOTAL: 28 ore</b>

#### **Bibliografie:**

**Ionescu, I.** (1995) - *Fotbal – tehnica și tactica jocului*. Ed. Helicon, Timișoara.  
**Miu, Ș., Velea, F.** (2002) - *Fotbal – specializare*. Editura Fundației România de Măine, București.  
**Neța, Gh., Popovici, C., Ormenișan, S.,** (2000) - *Fotbal*. Ed JRC, Turda.  
**Neța, Gh.,** (2005) - *Bazele jocului de fotbal*. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.  
**Neța, Gh.,** (2008) - *Strategia performanței în fotbal*. Editura Dacia, Cluj-Napoca.  
**Ormenisan, S.,** (2010) - *Relatia dintre anxietate si performanta la jucatorii de fotbal*, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca.

Popovici, C., (2010) - *Fotbal-pregatirea fizica a fotbalistului*. Editura Napoca Star, Cluj-Napoca.

Popovici, C., Ormenișan, S. (2000) - *Fotbal-copii și juniori. Caiet de lucrări practice*. Cluj-Napoca.

Stănculescu, V., (1982) - *Ghidul antrenorului de fotbal*. Ed. Sport-Tursim, 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).

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Examen	Evaluare orală	40%
	Prezentarea unui referat cu tematica specifică cursului.	Evaluare orală	10%
10.5 Lucrări practice	Întocmirea a 10 planuri de antrenament sportiv la nivelul seniorilor cu tematică impusă.	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
1. Întocmirea referatelor cu temă impusă. Condiție obligatorie pentru a putea susține examenul final			
2. Examen final: expunere orală, platforma Microsoft Teams.			
Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității practice și a proiectării didactice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice fotbalului la nivel de seniori.			

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Conf. univ.dr. ORMENIȘAN VASILE SEPTIMIU

Conf. univ.dr. ORMENIȘAN VASILE SEPTIMIU

Semnătura directorului de departament

Conf. univ.dr. BACIU ALIN