

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	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURA DE SPORT – AVANSAȚI - FOTBAL						
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	VI	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	150				
3.9 Numărul de credite	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Să parcurgă disciplina Fotbal – bazele generale. Să parcurgă disciplina Metodica antrenamentului pe ramură de sport - începători
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică fotbalului.

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 (EFS&SPM) 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 (EFS&SPM). • C 3. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport • C 4. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • CT 2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire / competiție.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea noțiunilor privind antrenamentul la copii și juniori, efortul din antrenament și concurs, calitățile motrice, metodică specială de antrenament.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții pentru instruirea copiilor și juniorilor nivel avansați • Competențe necesare conducerii unei lecții de antrenament în jocul de fotbal: alcătuirea structurilor de exerciții adecvate temei. • Competențe necesare în a conduce sportivii în competiții oficiale. • Dobândirea competențelor pentru întocmirea documentelor de planificare la nivelul copiilor și juniorilor.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Elaborarea documentelor de evidență și control ale antrenorului la nivel de juniori. Elaborarea fișelor de înregistrare a competițiilor la nivel de junior.	Curs interactiv	4 ore
2. Modelul de joc la nivelul juniorilor. Modelul de pregătire la nivelul juniorilor. Componente, operații de elaborare, corelații.	Curs interactiv	4 ore
3. Dinamica componentelor antrenamentului la nivelul juniorilor în cadrul ciclului săptămânal și metodologia perfecționării acestora.	Curs interactiv	4 ore
4. Particularitățile pregătirii echipei în cantonamente și tabere de pregătire.	Curs interactiv	4 ore

5. Tehnologii speciale de pregătire a juniorilor pentru competițiile oficiale și amicale.	Curs interactiv	4 ore
6. Atribuțiile antrenorului înainte, în timpul și după terminarea jocului.	Curs interactiv	4 ore
7. Conducerea echipei în competițiile amicale și oficiale. Modalități de evaluare a competiției la nivelul juniorilor.	Curs interactiv	4 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. **ORMENISAN, S.**, (2018), *Note curs Metodica antrenamentului pe ramură de sport începători și avansați*.
10. **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. Structuri de exerciții pentru învățarea și perfecționarea acțiunilor pregătitoare de atac și finalizare.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
2. Mijloace pentru învățarea și perfecționarea acțiunilor de joc specifice apărării.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
3. Jocuri care favorizează păstrarea posesiei mingii.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
4. Mijloace folosite pentru învățarea apărării în "zonă" în sistemul 1-4-4-2 și 1-4-3-3.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
5. Apărarea împotriva atacului aflat în superioritate / inferioritate numeric.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
6. Atacul împotriva apărărilor aflate în superioritate / inferioritate numerică.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
7. Tehnica jocului portarului în atac și apărare (plasament, deplasarea în teren, prinderea mingii, respingerea mingii, boxarea mingii, repunerea mingii în joc).	Explicație, demonstrație, repetare	4 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. **ORMENISAN, S.**, (2018), *Note curs Metodica antrenamentului pe ramură de sport începători și avansați*.
10. **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 principalelor metode și mijloace specifice procesului de antrenament sportiv în jocul de fotbal	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%
	Întocmirea unui portofoliu personal cu tematică impusă.	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

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