

## FIȘA DISCIPLINEI\*

### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu
Facultatea	Științe
Departament	Științe ale mediului, fizică și educație fizică și sport
Domeniul de studiu	Educație fizică și sport
Ciclul de studii	Licență
Specializarea	Sport și Performanță Motrică

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	<b>Metodica antrenamentului pe ramura de sport II – Fotbal</b>			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380607S06I031		III	II	6
Tipul de evaluare: E	Categoriza formativă a disciplinei: DS (DF=fundamentală.; DD=domeniu; DS=specialitate; DC=complementară)			
Examen	DS			
Titular activități curs	Lector univ.dr. Stoian Iulian			
Titular activități seminar / laborator/ proiect	Lector univ.dr. Stoian Iulian			

### 3. Timpul total estimat

Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total
2	4	-	-	6
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total (NOAD <sub>sem</sub> )
24	48	-	-	72

Distribuția fondului de timp pentru studiu individual		Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		24
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		24
Tutoriat:		
Examinări:		6
Total ore alocate studiului individual (NOSI <sub>sem</sub> )		78
<b>Total ore pe semestru (NOAD<sub>sem</sub> + NOSI<sub>sem</sub>)</b>		<b>150</b>

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

De curriculum	Fundamentele științifice ale jocului de fotbal, Bazele generale ale antrenamentului sportiv
De competențe	

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

De desfășurare a cursului	Sală de curs cu videoproiector
De desfășurare a sem/lab/pr	Teren de dimensiuni regulamentare

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să stăpânească limbajul terminologic specific fotbalului;</li> <li>• Să cunoască și să utilizeze în sistem interdisciplinar cunoștințele necesare proiectării și dirijării competițiilor sportive;</li> <li>• Să eșaloneze conținuturile tehnico-tactice proprii fotbalului pe stadii de pregătire;</li> <li>• Să opereze cu cunoștințe de natură biologică, psihologică, socială și managerială, necesare organizării acțiunilor de dezvoltare a performanței sportive.</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Să stabilească obiectivele de instruire și de performanță pe diferite nivele de pregătire și strategiile de realizare a acestora;</li> <li>• Să elaboreze sisteme competiționale și să organizeze competiții, pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională,</li> <li>• Să asigure un coaching performant;</li> <li>• Să promoveze relații de colaborare, să creeze un climat motivant, favorabil manifestării întregului potențial bio-psiho-motric.</li> </ul>

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorificarea maximă a aptitudinilor psiho-motrice ale practicanților fotbalului;</li> <li>• Formarea și perfecționarea obișnuinței de practicare sistematică a exercițiilor tehnico-tactice în cadrul pregătirii și perfecționării fotbalului manifestate în direcția obținerii performanței sportive;</li> <li>• Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice antrenamentului de fotbal.</li> </ul>
Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formarea capacității de a conduce și crea exerciții analitice specifice fotbalului;</li> <li>• Manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul studiat.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

Curs		Nr. ore
Curs 1 - 2	Selecția în jocul de fotbal	4
Curs 3 - 4	Pregătirea fizică în jocul de fotbal	4
Curs 5 - 6	Pregătirea tehnică în jocul de fotbal	4
Curs 7 - 8	Pregătirea tactică în jocul de fotbal	4
Curs 9 - 10	Pregătirea teoretică în jocul de fotbal	4
Curs 11 - 12	Pregătirea psihologică în jocul de fotbal	4
<b>Total ore curs:</b>		<b>24</b>
Seminar/Laborator/Lucrări practice		Nr. ore
L.P. 1 - 2	Structuri de exerciții pentru consolidarea - perfecționarea elementelor și procedeele tehnice fără minge, la nivelul juniorilor	4
L.P. 3 - 6	Structuri de exerciții pentru învățarea consolidarea - perfecționarea elementelor și procedeele tehnice de intrare în posesia mingii (preluarea - stoparea), la nivelul juniorilor	8
L.P. 7 - 10	Structuri de exerciții pentru consolidarea - perfecționarea elementelor și procedeele tehnice de	8

	transmitere a mingii (pasarea), la nivelul juniorilor	
L.P. 11 - 14	Structuri de exerciții pentru consolidarea - perfecționarea elementelor și procedeele tehnice de conducere a mingii, la nivelul juniorilor	8
L.P. 15 - 18	Structuri de exerciții pentru consolidarea - perfecționarea elementelor și procedeele tehnice de transmitere a mingii (șutul la poartă), la nivelul juniorilor	8
L.P. 19 - 20	Structuri de exerciții pentru învățarea - consolidarea acțiunilor tactice colective defensive de bază ( dublajul, schimbul de oameni etc.), la nivelul juniorilor	4
L.P. 21 - 22	Structuri de exerciții pentru învățarea - consolidarea acțiunilor tactice colective ofensive de bază (un – doi, învățării etc.), la nivelul juniorilor	4
L.P. 23	Structuri de exerciții pentru consolidarea - perfecționarea acțiunilor tactice individuale defensive de bază (marcajul, tatonarea, atacarea adversarului cu minge etc.), la nivelul juniorilor	2
L.P. 24	Structuri de exerciții pentru consolidarea - perfecționarea acțiunilor tactice individuale ofensive de bază (demarcajul, depășirea adversarului direct etc.), la nivelul juniorilor	2
<b>Total ore seminar/laborator/lucrări practice</b>		<b>48</b>

#### Metode de predare

Curs	Prelegerea, prezentarea PowerPoint, problematizarea
Lucrări practice	Explicația, demonstrația, corectarea,

#### Bibliografie

Referințe bibliografice recomandate	Stoian A., Stoian I., 2002, Fotbal – exerciții pentru pregătirea fizică, tehnică, tactică, Edit.Mira Design, Sibiu.;
	Stoian A., Stoian I., 2006, Fotbal – curs de specializare, Edit.Mira Design, Sibiu;
Referințe bibliografice suplimentare	Neța Ghe. Popovici C., Ormenișan S., 2000, Fotbal 2000, Edit.JRC, Turda;
	Motroc I., 1989, Fotbal-probleme ale teoriei și metodicii antrenamentului, Edit. C.N.E.F.S., București;

#### 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Disciplina "Metodica antrenamentului în fotbal" prin competențele însușite de către studenți contribuie într-un mod semnificativ și integrator la pregătirea viitorului specialist în domeniul sportului de performanță.

#### 10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Curs	Nivelul cunoștințelor teoretice	Examen scris / on line	50%	
Laborator	Nivelul cunoștințelor practice	Verificare practică / on line	50%	CPE

Standard minim de performanță:

(\*) Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.  
(\*\*) CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală;

Data completării: 25.09.2020

Data avizării în Departament: 05.10.2020

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lector univ.dr. Stoian Iulian	<i>Stoian Iulian</i>
Director de departament	Lector univ.dr. Voichița Gheoca	<i>Voichita Gheoca</i>