

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – FOTBAL**  
*anul universitar 2023 – 2024*

**1. Date despre program**

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București – Centrul Universitar Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	Performanță în Sport / Profesor antrenor în învățământul cu program sportiv integrat gimnazial, liceal / antrenor la cluburi sportive, asociații sportive etc.

**2. Date despre disciplină**

2.1	Denumirea disciplinei					Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – fotbal					
2.2	Titularul activităților de curs					Conf.univ.dr. Trandafirescu Gabriel					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Conf.univ.dr. Trandafirescu Gabriel					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	Opțională

**3. Timpul total estimat**

3.1	Număr de ore pe săptămână	4	3.2	din care curs	2	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	56	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	28
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								<b>94 ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								30
Tutorat								2
Examinări								2
Alte activități .....								
3.7	Total ore studiu individual	94						
3.8	Total ore pe semestru	150						
3.9	Număr de credite	6						

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

4.1	De curriculum	
4.2	De competențe	

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

5.1	De desfășurare a cursului	Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia.
5.2	De desfășurare a laboratorului	Teren de fotbal / mingi, tricouri, jaloane și alte materiale auxiliare.

**6. Competențe specifice vizate**

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport C5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport C6.Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	

**7. Obiectivele disciplinei**

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Studentul să fie capabil ca la finalul cursului și al activităților practice să își contureze o viziune dinamică, integrativă asupra cunoștințelor de bază privind metodologia domeniului și ale ariei de specializare, să identifice și să utilizeze adecvat conceptele, teoriile și modelele privind proiectarea și planificarea în fotbal, să elaboreze documente de planificare pentru microstructură, mezostructură și macrostructură.
7.2 Obiectivele specifice	<b>a.) Obiective cognitive</b> □ 1. Operarea cu conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv în general și ale fotbalului în

	<p>special și utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici jocului de fotbal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 2. Explicarea și interpretarea diferitelor concepte și teorii cu privire la forma sportivă și periodizarea antrenamentului în fotbal.</li> <li>□ 3. Cunoașterea și operarea cu conceptul de planificare a antrenamentului sportiv în fotbal.</li> <li>□ 4. Cunoașterea importanței planificării antrenamentului sportiv în fotbal.</li> <li>□ 5. Cunoașterea și operarea cu principalele documente de planificare: planul de perspectivă, macrociclul, mezociclul, microciclul, lecția de antrenament.</li> </ul> <p><b>b.) Obiective procedurale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 1. Identificarea unor situații concrete de aplicare a noțiunilor specifice disciplinei.</li> <li>□ 2. Utilizarea unor metode de evaluare și autoevaluare a propriei capacități de predare a elementelor tehnice specifice jocului de fotbal.</li> </ul> <p><b>c.) Obiective atitudinale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 1. Respectarea normelor de deontologie profesională (a codului deontologic al profesorului), fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în domeniul știința sportului și educației fizice.</li> <li>□ 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.</li> <li>□ 3. Transmiterea și cultivarea motivației pentru practicarea fotbalului, respectul față de valori și etica domeniului.</li> </ul>
--	---

## 8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
<b>CURS</b>				
<b>Master PS / Anul I / Semestrul al II-lea</b>				
1	<b>1. Instruirea echipelor de fotbal de performanță</b> 1.1. Tendințe moderne de pregătire utilizate în antrenamentul echipelor de fotbal de performanță. / U16-U18 / Seniorat.	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea - Conversația euristică. - Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	<b>Predare față în față primele / fizic.</b>  <b>Laptop Videoproiector/ Tabletă</b>
2	<b>2. Individualizarea antrenamentului în jocul de fotbal</b> 2.1. Bazele teoretico-metodice ale individualizării. 2.2. Regândirea și reactualizarea conceptului de antrenament. 2.3. Individualizarea antrenamentului în dependență de postul de joc.	2		
3	<b>3. Dinamica efortului în fotbal</b> 3.1. Caracterizarea efortului în jocul de fotbal. 3.2. Volumul efortului în jocul de fotbal.	2		
4	<b>4. Dinamica efortului în fotbal</b> 4.1. Intensitatea efortului în jocul de fotbal. 4.2. Complexitatea efortului în jocul de fotbal. 4.3. Densitatea efortului în jocul de fotbal.	2		
5	<b>5. Evaluarea capacității de efort în jocul de fotbal</b> 5.1. Evaluarea capacității de efort aerob.	2		
6	<b>6. Evaluarea capacității de efort în jocul de fotbal</b> 6.1. Evaluarea capacității de efort anaerob.	2		
7	<b>7. Evaluarea capacității de efort în jocul de fotbal</b> 7.1. Evaluarea capacității de performanță a jucătorilor de fotbal în dependență de postul de joc.	2		
8	<b>8. Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de fotbal – conforme recomandărilor comisiei tehnice SFA/ANF/FRF/UEFA</b> 8.1. Fișă de evaluare a jucătorilor pentru jocul în atac. 8.2. Fișă de evaluare a jucătorilor pentru jocul în apărare, U16-U18 / Seniorat	2		
9	<b>9. Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de fotbal</b> 9.1. Fișă de evaluare-autoevaluare a comportamentului performanțial. 9.2. Fișă pentru evaluarea tehnico-tactică a jucătorului pe posturi de specializare.	2		
10	<b>10. Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de fotbal</b> 10.1. Fișă de observație a comportamentului jucătorilor în cadrul jocului. 10.2. Centralizator observații asupra comportamentului echipei.	2		
11	<b>11. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de handbal</b> 11.1. Dezvoltarea forței în jocul de fotbal.	2		
12	<b>12. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de fotbal</b> 12.1. Dezvoltarea vitezei în jocul de fotbal.	2		
13	<b>13. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de fotbal</b> 13.1. Dezvoltarea rezistenței în jocul de fotbal	2		
14	<b>14. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de fotbal</b> 14.1. Dezvoltarea îndemnării în jocul de fotbal, U16-U18 / Seniorat	2		

**Bibliografie:**

1. Bompă T. (2003) - *Performanța în jocurile sportive*, Ed. Ex Ponto, SNA, București,
2. Neța, GH., Popovici, C., Ormenisan, S., (2016), *Fotbal*. Turda: Ed JRC;
3. Ormenisan, S., (2009), *Relatia dintre anxietate si performanta la jucatorii de fotbal*, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.
4. Popovici, C., (2018), *Fotbal – Copii și juniori*. Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.
5. Popovici, C., Monea Dan(2014), *Fotbal – curs de bază*. Uz intern, Cluj-Napoca.
6. Popovici, C., (2016), *Fotbal curs de bază – ediție revizuită*. Uz intern, Cluj-Napoca;
7. Trandafirescu Gabriel – 2014 - *Orientari si tendinte in pregatirea jucatorilor de fotbal*, Editura Universitatii din Pitesti 2014, ISBN 978-606-560-413-1, 2014, (TC\_2\_2014\_DEFS);
8. Trandafirescu Gabriel – 2014 - *Strategii de optimizare a pregatirii in jocul de fotbal la nivelul juniorilor*, Editura Universitatii din Pitesti 2014, ISBN 978-606-560-412-4, 2014, (TC\_2\_2014\_DEFS)
9. Vișan, P., Trandafirescu, G., (2019) *Fotbal - Strategie Metodica*, Facultatea de Educație Fizică și Sport / Uz intern.
10. Vișan Paul, *Contribuții metodologice privind învățarea tehnicii și tacticii jocului de fotbal*, Editura Universității din Pitești, ISBN: 978-606-560-669-2, 254 pagini, 2020.
11. Vișan Paul, *Fundamentele metodice ale jocului de fotbal cu aplicații în kinetoterapie*, Editura Universității din Pitești, ISBN: 978-606-560-667-8, 220 pagini, 2020.
12. Vișan Paul, *Metodica jocului de fotbal, Suport de curs* - Editura Universității din Pitești, / Uz intern, 2023.
1. <https://www.frf.ro/wp-content/uploads/public/images/uploads/REGULAMENT%20PRIVIND%20STATUTUL%20ANTRENORULUI%202011.pdf>
2. <https://www.frf.ro/publicatii/metodologia-pregatirii-copiiilor-si-juniorilor/>
3. <https://www.frf.ro/wp-content/uploads/public/images/uploads/REGULAMENT%20PRIVIND%20STATUTUL%20ANTRENORULUI%202011.pdf>
4. <https://www.frf.ro/recomandate/curs-de-perfectionare-pentru-antrenorii-cu-licenta-uefa-pro/>
5. <https://www.frf.ro/recomandate/academia-nationala-de-fotbal-a-lansat-programul-educational-2022-23/>

8.2. Aplicații: Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
<b>LUCRĂRI PRACTICE</b> <b>Master PS / Anul I / Semestrul I</b>				
1	<b>Pregătirea metodică: Însușirea conținutului metodicii predării fotbalului la echipele de performanță / U16-U18 / Seniorat</b> Sisteme de acționare pentru automatizarea acțiunilor specifice apărării. Exemplificări de antrenamente pentru intrarea, menținerea și scoaterea din forma sportivă specifică jocului de fotbal.	2	<b>Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul, conversația euristica, chinograme</b>	În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării.
2	<b>Pregătirea metodică: Însușirea conținutului metodicii predării fotbalului la echipele de performanță U16-U18 / Seniorat</b> Sisteme de acționare pentru automatizarea acțiunilor specifice apărării. Exemplificări de antrenamente pentru intrarea, menținerea și scoaterea din forma sportivă în jocul de fotbal.	2		
3	<b>Modalități de utilizare a testelor de pregătire fizică - specifică jocului de fotbal, U16-U18 / Seniorat</b>	2		
4	<b>Modalități de utilizare a testelor de pregătire fizică - specifică jocului de fotbal, U16-U18 / Seniorat.</b>	2		
5	<b>Modalități de utilizare a testelor de pregătire tehnică - specifică jocului de fotbal, U16-U18 / Seniorat.</b>	2		
6	<b>Modalități de utilizare a testelor de pregătire tehnică - specifică jocului de fotbal, U16-U18 / Seniorat.</b>	2		
7	<b>Modalități de utilizare a testelor de pregătire tactică - specifică jocului de fotbal, U16-U18 / Seniorat.</b>	2		
8	Metodica predării procedeele tehnice de bază – protejarea mingii	2		
9	Metodica predării procedeele tehnice de bază – aruncarea de la margine	2		
10	Metodica predării acțiunilor tactice de bază în atac - pasa	2		
11	▪ Asistență la <b>lecțiile demonstrative</b> (trei lecții) susținute de profesorul mentor și consemnarea observațiilor: □ fișele de observație a lecțiilor asistate ; - fișe de înregistrare și verificare a comportamentului de joc la diferite grupe de vârstă, U16-U18 / Seniorat.	2		
12	▪ Elaborarea unor materiale necesare organizării și desfășurării activităților didactice și educative; U16-U18 / Seniorat; a) materiale legate de activitățile didactice cu grupa de sportivi: □ periodizarea anului competițional □ elaborarea planului de pregătire anual □ elaborarea planului de etapă □ elaborarea planului săptămânal de antrenament □ planuri de lecții de antrenament pentru toate lecțiile susținute de către studenții practicanți □ seturi de materiale didactice utilizate în lecțiile de antrenament b) materiale ce ilustrează activitatea desfășurată pentru cunoașterea și caracterizarea psiho-pedagogică a sportivului: □ fișa de observație a unui sportiv; □ probele psihologice aplicate și interpretarea lor;	2		

	□ caracterizarea psiho-pedagogică a unui sportiv.			
13	▪ Susținerea, autoevaluarea și evaluarea <b>lecțiilor de probă (două lecții) / - specifice antrenamentului și jocului de fotbal:</b> □ proiectarea și susținerea lecțiilor de probă; □ autoevaluarea lecțiilor susținute, pe baza criteriilor de evaluare a lecțiilor. U16-U18 / Seniorat.	2		
14	▪ Susținerea, autoevaluarea și evaluarea <b>lecției finale / specifice antrenamentului și jocului de fotbal:</b> □ proiectarea și susținerea lecției finale de antrenament sportiv cu treme pre-stabilite anterior în fața cadrului didactic și al profesorilor/antrenori din cadrul structurii / clubului sportiv, desemnate/desemnate pentru realizarea practicii de specialitate, U16-U18 / Seniorat.	2		
<b>Bibliografie:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bompă T. (2003) - <i>Performanța în jocurile sportive</i>, Ed. Ex Ponto, SNA, București,</li> <li>2. Neța, GH., Popovici, C., Ormenisan, S., (2016), <i>Fotbal</i>. Turda: Ed JRC;</li> <li>3. Ormenisan, S., (2009), <i>Relatia dintre anxietate si performanta la jucatorii de fotbal</i>, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.</li> <li>4. Popovici, C., (2018), <i>Fotbal – Copii și juniori</i>. Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.</li> <li>5. Popovici, C., Monea Dan(2014), <i>Fotbal – curs de bază</i>. Uz intern, Cluj-Napoca.</li> <li>6. Popovici, C., (2016), <i>Fotbal curs de bază – ediție revizuită</i>. Uz intern, Cluj-Napoca;</li> <li>7. Trandafirescu Gabriel – 2014 - <i>Orientari si tendinte in pregatirea jucatorilor de fotbal</i>, Editura Universitatii din Pitesti 2014, ISBN 978-606-560-413-1, 2014, (TC_2_2014_DEFS);</li> <li>8. Trandafirescu Gabriel – 2014 - <i>Strategii de optimizare a pregatirii in jocul de fotbal la nivelul juniorilor</i>, Editura Universitatii din Pitesti 2014, ISBN 978-606-560-412-4, 2014, (TC_2_2014_DEFS)</li> <li>9. Vișan, P., Trandafirescu, G., (2019) <i>Fotbal - Strategie Metodică</i>, Facultatea de Educație Fizică și Sport / Uz intern.</li> <li>10. Vișan Paul, <i>Contribuții metodologice privind învățarea tehnicii și tacticii jocului de fotbal</i>, Editura Universității din Pitești, ISBN: 978-606-560-669-2, 254 pagini, 2020.</li> <li>11. Vișan Paul, <i>Fundamentele metodice ale jocului de fotbal cu aplicații în kinetoterapie</i>, Editura Universității din Pitești, ISBN: 978-606-560-667-8, 220 pagini, 2020.</li> <li>12. Vișan Paul, <i>Metodica jocului de fotbal, Suport de curs</i> - Editura Universității din Pitești, / Uz intern, 2023.</li> <li>13. <a href="https://www.frf.ro/wp-content/uploads/public/images/uploads/REGULAMENT%20PRIVIND%20STATUTUL%20ANTRENORULUI%202011.pdf">https://www.frf.ro/wp-content/uploads/public/images/uploads/REGULAMENT%20PRIVIND%20STATUTUL%20ANTRENORULUI%202011.pdf</a></li> <li>14. <a href="https://www.frf.ro/publicatii/metodologia-pregatirii-copiiilor-si-juniorilor/">https://www.frf.ro/publicatii/metodologia-pregatirii-copiiilor-si-juniorilor/</a></li> <li>15. <a href="https://www.frf.ro/wp-content/uploads/public/images/uploads/REGULAMENT%20PRIVIND%20STATUTUL%20ANTRENORULUI%202011.pdf">https://www.frf.ro/wp-content/uploads/public/images/uploads/REGULAMENT%20PRIVIND%20STATUTUL%20ANTRENORULUI%202011.pdf</a></li> <li>16. <a href="https://www.frf.ro/recomandate/curs-de-perfectionare-pentru-antrenorii-cu-licenta-uefa-pro/">https://www.frf.ro/recomandate/curs-de-perfectionare-pentru-antrenorii-cu-licenta-uefa-pro/</a></li> <li>17. <a href="https://www.frf.ro/recomandate/academia-nationala-de-fotbal-a-lansat-programul-educational-2022-23/">https://www.frf.ro/recomandate/academia-nationala-de-fotbal-a-lansat-programul-educational-2022-23/</a></li> </ol>				

**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori din domeniul aferent programului**

Corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul știința sportului și educației fizice.  
 Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului cu program sportiv integrat (liceal).  
 NOTĂ: în cadrul programelor de formare continuă a personalului didactic va fi evaluat, periodic, gradul de satisfacție al reprezentanților comunității academice și al angajatorilor față de competențele profesionale și transversale dobândite de către absolvenții programului de studiu *Performanță în Sport*.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Răspunsurile la examen -evaluarea finala	Examen scris cu subiecte alese din materia predată la curs	40%
10.5 Seminar / <b>Lucrări practice</b> / Tema de casă	Prezența la lucrările practice	Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	10 %
	Referat	Analiza modului de realizare a referatului	20 %
	Participarea la lucrările practice	Probe de control	30 %
10.6 Standard minim de performanță	Îndeplinirea activităților de lucrări practice absolut obligatorii. Promovarea evaluării finale (obținerea unui punctaj care să depășească jumătate din punctajul alocat evaluării finale)		

Data completării  
29.09.2023

Titular de curs,  
**Conf.univ.dr. Trandafirescu Gabriel**

Titular de lucrări practice,  
**Conf.univ.dr. Trandafirescu Gabriel**

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
29.09.2023

Director de departament,  
(prestator)  
**Conf.univ.dr. Liviu Mihailescu**

Director de departament,  
(beneficiar),  
**Conf.univ.dr. Liviu Mihailescu**