

FIȘA DISCIPLINEI
DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CAPACITĂȚII MOTRICE PE RAMURI DE SPORT
LA SENIORI II– 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					Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramuri de sport la seniori II – fotbal					
2.2	Titularul activităților de curs					Lect.univ.dr. Paul Vișan					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Lect.univ.dr. Paul Vișan					
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	2	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	1
3.4	Total ore din planul de învăț.	28	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	14
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								72 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								30
Tutorat								
Examinări								
Alte activități								2
3.7	86 ore		72					
3.8	Total ore pe semestru		100					
3.9	Număr de credite		4					

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	
4.2	De competențe	Capacitatea de documentare, sistematizare, selecționare, capacitate de concepție-editare scrisă în stil științific.

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	

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
Competențe transversale	

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Disciplina are ca obiectiv general însușirea de către studenți a sistemului de cunoștințe privind metodologia dirijării capacității motrice generale și specifice a jocului de fotbal, identificarea și utilizarea unor mijloace de acționare menite să ducă la creșterea capacității de performanță, evaluarea capacității de performanță la copii, juniori și seniori.
---------------------------------------	--

7.2 Obiectivele specifice	<p>a) Obiective cognitive</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea adecvată a diferitelor concepte teoretice de bază, a principalelor teorii și orientări specifice disciplinei: identificarea de termeni, relații, procese; perceperea unor relații și conexiuni. □ 2. Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice, metodologice și practice cu privire la dirijarea metodologică a capacității motrice în jocul de fotbal □ 3. Cunoașterea și utilizarea individualizării în jocul de fotbal. □ 4. Cunoașterea modului în care se efectuează evaluarea nivelului de pregătire la nivelul echipelor de fotbal. <p>b) Obiective procedurale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Corelarea unor cunoștințe curriculare dobândite anterior cu unele probleme legate de dirijarea capacității motrice; □ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: teorii, taxonomii, criterii, etc. <p>c) Obiective atitudinale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice / valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice / implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice / angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane / instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională): <ul style="list-style-type: none"> ▪ reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice și sportive; ▪ implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina studiată; ▪ abilitatea de a colabora cu specialiștii din alte domenii.
---------------------------	--

8. Conținuturi

8.1. Curs			Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
CURS Master PS / Anul I / Semestrul al II-lea					
1	Individualizarea ca principiu și metodă de lucru. Factori determinanți. Conținut. Forme de organizare.	2		- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea - Conversația euristică. - Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	Laptop Videoproiector/ Tabletă
2	Atingerea vârfului de formă la competițiile importante. Condiții. Factori care facilitează atingerea vârfului de formă.	2			
3	Modelul de pregătire la nivelul echipelor de fotbal seniori.	2			
4	Concepția de joc la nivelul echipelor de fotbal seniori.	2			
5	Recuperarea, oboseala, supraantrenarea și deantrenarea la nivelul echipelor de fotbal seniori.	2			
6	Coaching în jocul de fotbal. Rolul coach/ului. Modelarea coachingului.	2			
7	Evaluarea nivelului de pregătire și eficacitate la nivelul echiplor de fotbal. Înregistrări și statistici.	2			
8	Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de fotbal 1. Fișă de evaluare a jucătorilor pentru jocul în atac. 2. Fișă de evaluare a jucătorilor pentru jocul în apărare.	2			
9	Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de fotbal 1. Fișă de evaluare-autoevaluare a comportamentului performanțial. 2. Fișă pentru evaluarea tehnico-tactică a jucătorului pe posturi de specializare.	2			
10	Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de fotbal 1. Fișă de observație a comportamentului jucătorilor în cadrul jocului. 2. Centralizator observații asupra comportamentului echipei.	2			
11	11. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de handbal 11.1. Dezvoltarea forței în jocul de fotbal.	2			
12	12. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de fotbal 1. Dezvoltarea vitezei în jocul de fotbal.	2			
13	Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de fotbal 1. Dezvoltarea rezistenței în jocul de fotbal	2			
14	14. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de fotbal 1. Dezvoltarea îndemînării în jocul de fotbal.	2			
Bibliografie: 1. Bompa T . (2003) - Performanța în jocurile sportive, Ed. Ex Ponto, SNA, București, 2. Neța, GH., Popovici, C., Ormenisan, S., (2016), <i>Fotbal</i> . Turda: Ed JRC; 3. Ormenisan, Ș., (2009). <i>Relatia dintre anxietate si performanta la jucatorii de fotbal</i> . Ed. Napoca Star. Cluj-Napoca.					

4.	Popovici, C., (2018), <i>Fotbal – Copii și juniori</i> . Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.
5.	Popovici, C., Monea Dan(2014), <i>Fotbal – curs de bază</i> . Uz intern, Cluj-Napoca.
6.	Popovici, C., (2016), <i>Fotbal curs de bază – ediție revizuită</i> . Uz intern, Cluj-Napoca;
7.	Vișan, P., Trandafirescu, G., (2019) Fotbal - Strategie Metodică, Facultatea de Educație Fizică și Sport / Uz intern.
8.	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.
9.	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.
10.	Vișan Paul, <i>Metodica jocului de fotbal, Suport de curs</i> - Editura Universității din Pitești, / Uz intern, 2023.
11.	https://www.frf.ro/wp-content/uploads/public/images/uploads/REGULAMENT%20PRIVIND%20STATUTUL%20ANTRENORULUI%202011.pdf
12.	https://www.frf.ro/publicatii/metodologia-pregatirii-copiiilor-si-juniorilor/
13.	https://www.frf.ro/wp-content/uploads/public/images/uploads/REGULAMENT%20PRIVIND%20STATUTUL%20ANTRENORULUI%202011.pdf
14.	https://www.frf.ro/recomandate/curs-de-perfectionare-pentru-antrenorii-cu-licenta-uefa-pro/
15.	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
LUCRĂRI PRACTICE					
Master PS / Anul I / Semestrul al II-lea					
1	Jocul pe teren normal, cu efectiv complet		2		
2	Jocul pe teren redus		2		
3	Conducerea verigii de învățare (consolidare) a unui procedeu tehnic de bază în atac		2		
4	Conducerea verigii de învățare (consolidare) a unui procedeu tehnic de bază în atac		2		
5	Conducerea verigii de învățare (consolidare) a unui procedeu tehnic de bază în apărare		2		
6	Conducerea verigii de învățare (consolidare) a unui procedeu tehnic de bază în apărare		2		
7	Conducerea verigii de învățare (consolidare) a acțiunilor tactice în atac		2		
8	Antrenamentul de forță. Metode și mijloace de realizare		2		
9	Antrenamentul de rezistență. Metode și mijloace de realizare.		2		
10	Antrenamentul agilității. Metode și programe de realizare.		2		
11	Antrenamentul capacităților coordinative.		2		
12	Programe de antrenament pentru perfecționarea tehnicii jocului de atac și apărare		2		
13	Programe de individualizare pe linii și posturi de joc		2		
14	VERIFICARE Structuri tehnico-tactice. Conducerea unei lecții de antrenament cu o temă prestabilită		2		

Laptop
Videoproiector/
Tabletă

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. Vișan, P., Trandafirescu, G., (2019) Fotbal - Strategie Metodică, Facultatea de Educație Fizică și Sport / Uz intern.
8. 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.
9. 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.
10. Vișan Paul, *Metodica jocului de fotbal, Suport de curs* - Editura Universității din Pitești, / Uz intern, 2023.
11. <https://www.frf.ro/wp-content/uploads/public/images/uploads/REGULAMENT%20PRIVIND%20STATUTUL%20ANTRENORULUI%202011.pdf>
12. <https://www.frf.ro/publicatii/metodologia-pregatirii-copiiilor-si-juniorilor/>
13. <https://www.frf.ro/wp-content/uploads/public/images/uploads/REGULAMENT%20PRIVIND%20STATUTUL%20ANTRENORULUI%202011.pdf>
14. <https://www.frf.ro/recomandate/curs-de-perfectionare-pentru-antrenorii-cu-licenta-uefa-pro/>
15. <https://www.frf.ro/recomandate/academia-nationala-de-fotbal-a-lansat-programul-educational-2022-23/>

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	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor de examen.	Examen scris	40 %
10.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă	• Activitate seminar	Analiza modului de implicare în activitatea de seminar	20 %
	• Referat ca temă de casă.	Analiza modului de realizare a referatului	20 %
	• Participare la activitățile de seminar.	Notare curentă. Evaluarea participării conștiente și active din cadrul seminarului	20 %
10.6 Standard minim de performanță	Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate. Cunoașterea noțiunilor de bază privind dirijarea metodologică a capacității motrice.		

Data completării
29.09.2023

Titular de curs,
Lect.Univ.Dr. Vișan Paul

Titular de lucrări practice,
Lect.Univ.Dr. Vișan Paul

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