

FIȘA DISCIPLINEI

PRACTICĂ DE SPECIALITATE – APLICAȚII METODOLOGICE ALE
ANTRENAMENTULUI SPORTIV LA SENIORI – 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					Practică de specialitate - Aplicații metodologice ale antrenamentului sportiv la seniori – Fotbal					
2.2	Titularul activităților de curs					-					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Lect.univ.dr. Vișan Paul					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	Verificare	2.7	Regimul disciplinei	Obligații

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	-	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	28	3.5	din care curs	-	3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								22 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								5
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								7
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								10
Tutorat								
Examinări								
Alte activități								
3.7	Total ore studiu individual	22						
3.8	Total ore pe semestru	50						
3.9	Număr de credite	2						

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	
5.2	De desfășurare a laboratorului	Teren de fotbal / mingi, tricouri, jaloane și alte materiale auxiliare / Liceul cu Program Sportiv – Pitești/ Academy FC Argeș /ACS – Campionii FC Argeș

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)
Competențe transversale	

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Familiarizarea studenților cu desfășurarea procesului instructiv-educativ din unitățile de învățământ cu program sportiv integrat și conturarea unei viziuni dinamice, integrative asupra inițierii în jocul de fotbal.
7.2 Obiectivele specifice	a) Obiective cognitive

	<p>□ 1. Cunoașterea modului de organizare și de funcționare a unității de învățământ cu program sportiv integrat.</p> <p>□ 2. Familiarizarea cu documentele școlare care fundamentează organizarea și conducerea procesului de pregătire sportivă.</p> <p>□ 3. Consolidarea și aprofundarea pregătirii de specialitate (profesor antrenor) în ramura sportivă fotbal, dar și pe cea psihopedagogică, metodică, managerială și de comunicare didactică.</p> <p>□ 4. Formarea abilităților necesare exercitării activităților de depistare, selecție și orientare a tinerelor talenete în ramura sportivă fotbal.</p> <p>□ 5. Dobândirea abilităților practice și metodologice care asigură eficientizarea activităților de predare-învățare-consolidare-perfecționare-evaluare, desfășurate la nivelul inițierii sportive.</p> <p>□ 6. Formarea abilităților și capacităților de cunoaștere a particularităților de vârstă în vederea orientării și selecției pentru sportul de performanță în ramura sportivă fotbal;</p> <p>□ 7. Formarea și dezvoltarea abilităților de proiectare și planificare a procesului de instruire.</p> <p>□ 8. Formarea capacității de observare și evaluare a comportamentului școlar și social al sportivului.</p> <p>□ 9. Formarea calităților și aptitudinilor necesare profesorului antrenor.</p> <p>b) Obiective procedurale</p> <p>□ 1. Corelarea unor cunoștințe curriculare dobândite anterior.</p> <p>□ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice și practice.</p> <p>c) Obiective atitudinale</p> <p>□ 1. Formarea unei atitudini corecte și responsabile cu privire la rolul specialiștilor domeniului și respectarea normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în domeniul știința sportului și educației fizice;</p> <p>□ 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.</p> <p>□ 3. Dezvoltarea dragostei pentru profesiunea didactică.</p>
--	---

8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
8.2. Aplicații: Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
LUCRĂRI PRACTICE – SEMESTRUL I				
1.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cunoașterea structurii organizatorice a unității de învățământ cu program sportiv integrat: organigrama, resurse umane și materiale (generale și specifice ramurii sportive fotbal). ▪ Cunoașterea catedrei de fotbal. - Cunoașterea documentelor standard de planificarea a programelor de antrenamente, emise de comisia tehnică SFA/FRF/UEFA. - Identificarea numărului total de antrenamente pe diferite grupe de vârstă: U18 și echipe de seniorat; 	2	discuția, dezbateră, dialogul, conversația euristică	În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile de la lucrările practice ale studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării
2.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Studierea documentelor ce reglementează activitatea instructiv-educativă și consemnarea datelor semnificative, filiera vocațională, profil sportiv: a) documentele curriculare: □ planul-cadru de învățământ; □ scheme, orare; □ programele disciplinei fotbal; □ îndrumare, ghiduri pentru aplicarea planurilor cadru și a programelor, ghiduri de evaluare pentru disciplina fotbal. 	2	expunere didactică, demonstrația didactică	Caietul de practică al studentului
3.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Studierea documentelor ce reglementează activitatea instructiv-educativă și consemnarea datelor semnificative, filiera vocațională, profil sportiv: b) documente de management educațional: □ <i>regulamentul de organizare și funcționare a catedrei de fotbal:</i> ▪ planul managerial; ▪ graficul de activități; ▪ componența catedrei; ▪ analiza SWOT; ▪ graficul activităților ▪ graficul ședințelor de catedră și tematica lor; ▪ calendarul sportiv competițional; ▪ responsabilitățile membrilor catedrei. □ <i>regulamentul de ordine interioară;</i> □ <i>regulamentul școlar.</i> 	2	discuția, dezbateră, dialogul, conversația euristică	Caietul de practică al studentului
4.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Studierea documentelor ce reglementează activitatea instructiv-educativă și consemnarea datelor semnificative, filiera vocațională, profil sportiv: c) documente de proiectare-planificare-programare a activității instructiv-educative: 	2	explicația, metoda exercițiului euritic, algoritimizarea	Caietul de practică al studentului

	<input type="checkbox"/> eșalonarea anuală (macro ciclul – planul anual); <input type="checkbox"/> mezociclul de antrenament (planul de etapă); <input type="checkbox"/> microciclul de antrenament (planul săptămânal); <input type="checkbox"/> planul de antrenament; <input type="checkbox"/> planificările pentru perioada de evaluare finală; - Identificarea și prezentarea documentelor standard de planificarea a programelor de antrenamente, emise de comisia tehnică SFA/FRF/UEFA. - Identificarea numărului total de antrenamente pe diferite grupe de vârstă: U18 și echipe de seniorat;			
5.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cunoașterea sistemului de evaluare a sportivilor la disciplina fotbal: <input type="checkbox"/> Standarde de evaluare <input type="checkbox"/> Sistemul de evaluare <input type="checkbox"/> Fișa individuală pentru înregistrarea rezultatelor obținute la susținerea probelor de evaluare 	2	expunere sistematică a cunoștințelor, demonstrația didactică	Caietul de practică al studentului
6.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cunoașterea documentelor de evidență: <input type="checkbox"/> Catalogul clasei <input type="checkbox"/> Carnetul de elev <input type="checkbox"/> Caietul profesorului antrenor; <input type="checkbox"/> Completarea condicii de prezență; <input type="checkbox"/> Portofoliul profesorului antrenor (încadrare, orar, programa școlară în vigoare, planificări anuale/semestriale, protecția muncii, sistemul de evaluare, anexe de evaluare, evidența normelor și probelor de control, calendar competițional, cursuri de perfecționare, publicații de specialitate, activitatea metodică-științifică la nivelul comisiei etc). - Recomandările emise de comisia tehnică a SFA/FRF/UEFA – pentru grupele de fotbal: U18 și echipe de seniorat; 	2	expunere didactică demonstrația didactică metode de comunicare oral-vizuală	Caietul de practică al studentului
7.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Organizarea activităților sportive. ▪ Calendarul competițional – particularitățile de întocmire a lui pe faze succesive – pe școală, municipiu, județ, zonă, finală națională. ▪ Regulamentul de organizare și desfășurare a competițiilor sportive școlare: dispoziții generale, obiective, măsuri organizatorice, condiții de participare și calificare, titluri și premii, reglementări administrativ financiare, sancțiuni, dispoziții finale. 	2	conversația didactică, învățarea prin descoperire	Caietul de practică al studentului
8.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Asistență la lecțiile demonstrative (trei lecții) susținute de profesorul mentor și consemnarea observațiilor: <input type="checkbox"/> fișele de observație a lecțiilor asistate ; - fișe de înregistrare și verificare a comportamentului de joc la diferite grupe de vârstă U18 și echipe de seniorat; 	6	metoda observației, discuția, dezbateră, dialogul, conversația euristică	Caietul de practică al studentului
9.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Elaborarea unor materiale necesare organizării și desfășurării activităților didactice și educative; a) materiale legate de activitățile didactice cu grupa de sportivi: <input type="checkbox"/> periodizarea anului competițional <input type="checkbox"/> elaborarea planului de pregătire anual <input type="checkbox"/> elaborarea planului de etapă <input type="checkbox"/> elaborarea planului săptămânal de antrenament <input type="checkbox"/> planuri de lecții de antrenament pentru toate lecțiile susținute de către studenții practicanți <input type="checkbox"/> seturi de materiale didactice utilizate în lecțiile de antrenament b) materiale ce ilustrează activitatea desfășurată pentru cunoașterea și caracterizarea psiho-pedagogică a sportivului: <input type="checkbox"/> fișa de observație a unui sportiv; <input type="checkbox"/> probele psihologice aplicate și interpretarea lor; <input type="checkbox"/> caracterizarea psiho-pedagogică a unui sportiv. 	6	conversația didactică, învățarea prin descoperire	Caietul de practică al studentului
10.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Susținerea, autoevaluarea și evaluarea lecțiilor de probă (două lecții): <input type="checkbox"/> proiectarea și susținerea lecțiilor de probă; <input type="checkbox"/> autoevaluarea lecțiilor susținute, pe baza criteriilor de evaluare a lecțiilor. 	6	explicația, demonstrația, execuția, lucrul în grup, discuția, dialogul	Caietul de practică al studentului Mingi de fotbal Materiale auxiliare
11.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Susținerea, autoevaluarea și evaluarea lecției finale: <input type="checkbox"/> 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. - Recomandările emise de comisia tehnică a SFA/FRF/UEFA – pentru grupele de fotbal: U18 și echipe de seniorat. 	4	explicația demonstrația, execuția, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dialogul,	Caietul de practică al studentului Mingi de fotbal Materiale auxiliare
12.	Responsabilitățile și documentele de înregistrare a procesului de	4	explicația, demonstrația,	Caietul de practică al

	antrenament în fotbal la copii și juniori: 1. Urmărirea, înregistrarea și analiza: - conținutului procesului de antrenament pe baza fișelor de observație; - evoluției colective și individuale în jocurile de pregătire și oficiale, pe baza unor fișe stabilite anterior; - randamentului în jocuri a tinerilor de perspectivă; 2. Participarea la ședințele de pregătire și analiză a jocurilor; 3. Condițiile și mijloacele folosite pentru refacere; 4. Folosirea metodelor și mijloacelor specifice perioadei de pregătire, ținând seama de raportul dintre factorii antrenamentului;		execuția, lucrul în grup, discuția, dialogul	studentului Mingi de fotbal Materiale auxiliare
13.	Elaborarea și conducerea unor programe de pregătire individuală; Participarea la programul de pregătire și verificare a tinerilor prin probele de control stabilite; Prestarea arbitrajului la centru și ca asistent la jocurile școlare și de pregătire programate în lecțiile de antrenament; conform AJF/CCA/FIFA;	2	explicația, demonstrația, execuția, lucrul în grup, discuția, dialogul	Caietul de practică al studentului Mingi de fotbal Materiale auxiliare
14.	Participarea directă, în rolul antrenorului secund, transpunerea cu acordul comisiei de antrenori la organizarea și desfășurarea lecțiilor de antrenament; Conducerea parțială sau integrală a unor lecții de antrenament; Participarea la organizarea acțiunilor de selecție și asigurarea arbitrajului cu aceste ocazii; Participarea la organizarea și desfășurarea competițiilor școlare de copii la nivelul unei școli sau a fazelor locale inițiate de către inspectorate. Elaborarea regulamentului de desfășurare a competițiilor pe teren redus. Verificarea finală – Susținerea de Lecție Practică cu teme prestabilite anterior, în prezența cadrului didactic de specialitate/responsabil cu practica de antrenorat cât și a antrenorului/antrenorilor de la nivelul juniorilor mari U18 și echipe de seniorat.	4	explicația, demonstrația, execuția, lucrul în grup, discuția, dialogul	Caietul de practică al studentului Mingi de fotbal Materiale auxiliare

Bibliografie:

- Bompa T. (2003) - Performanța în jocurile sportive, Ed. Ex Ponto, SNA, București,
- Neța, GH., Popovici, C., Ormenisan, S., (2016), *Fotbal*. Turda: Ed JRC;
- Ormenisan, S., (2009), *Relatia dintre anxietate si performanta la jucatorii de fotbal*, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.
- Popovici, C., (2018), *Fotbal – Copii și juniori*. Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.
- Popovici, C., Monea Dan(2014), *Fotbal – curs de bază*. Uz intern, Cluj-Napoca.
- Popovici, C., (2016), *Fotbal curs de bază – ediție revizuită*. Uz intern, Cluj-Napoca;
- Vișan, P., Trandafirescu, G., (2019) Fotbal - Strategie Metodică, Facultatea de Educație Fizică și Sport / Uz intern.
- 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.
- 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.
- Vișan Paul, *Metodica jocului de fotbal, Suport de curs* - Editura Universității din Pitești, / Uz intern, 2023.
- <https://www.frf.ro/wp-content/uploads/public/images/uploads/REGULAMENT%20PRIVIND%20STATUTUL%20ANTRENORULUI%202011.pdf>
- <https://www.frf.ro/publicatii/metodologia-pregatirii-copii-or-si-juniorilor/>
- <https://www.frf.ro/wp-content/uploads/public/images/uploads/REGULAMENT%20PRIVIND%20STATUTUL%20ANTRENORULUI%202011.pdf>
- <https://www.frf.ro/recomandate/curs-de-perfectionare-pentru-antrenorii-cu-licenta-uefa-pro/>
- <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 Aplicații metodologice la nivelul inițierii sportive – fotbal – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice și ale federației sportive de specialitate. Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Asociații Sportive, Cluburi Sportive Școlare – cu program sportiv integrat din învățământul gimnazial).

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	-		
10.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă	• Evaluare finală: proiectarea și susținerea lecției finale	Verificare practică Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecției finale	10 %
	• Participare la activitate – prezență	Notare curentă	10 %

		Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	
	• Activitate la lucrările practice	Evaluare practică Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii celor două lecții de probă	70 %
	• Referat	Analiza modului de realizare a referatului	10 %
10.6 Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Îndeplinirea activităților practice este absolut obligatorie (conducerea lecțiilor de probă și a celei finale). ▪ Întocmirea și predarea profesorului-coordonator a caietului de practică de antrenor. ▪ Cunoașterea documentelor de proiectare – planificare a procesului pe pregătire sportivă. ▪ Cunoașterea atribuțiilor profesorului antrenor în cadrul unității de învățământ cu program sportiv integrat. 		

Data completării

Titular de curs,

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

29.09.2023

.....

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