



MINISTERUL EDUCAȚIEI
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
 310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
 Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
<http://www.uav.ro>; e-mail: rectorat@uav.ro
 Operator de date cu caracter personal nr.2929

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre Program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2. Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Anul universitar	2023-2024
1.6. Ciclu de studii	Master
1.7. Specializarea / Programul de studii	Sport și Performanță Motrică
1.8. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BmCA2020 Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – FOTBAL
2.2. Titular Plan învățământ	doctor Andrei Vasile Liviu
2.3. Asistent	doctor Bulzan Claudiu Octavian
2.4. Anul de studiu	1
2.5. Semestrul	2
2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Op

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	4
3.2. Ore de curs pe săptămână	1
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	3
3.4. Total ore din planul de învățământ	56
3.5. Ore de curs pe semestru	14
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	42
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	0

3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	0
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	0
3.4.4. Tutoriat	0
3.4.5. Examinări	0
3.4.6. Alte activități ...	0
3.7. Total ore studiu individual	0
3.8. Total ore pe semestru	56
3.9. Numărul de credite	8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Precondiții de curriculum	
4.2. Precondiții de competențe	

5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	CP1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientarea interdisciplinară. CP3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor și modelelor specifice pe ramură de sport CP4 Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport
6.2. Competențe transversale	CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire/ competiție CT3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală..

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul cursurilor Însușirea și aplicarea următoarelor problematice: Conținutul și metodică antrenamentului sportiv în jocul de fotbal la copii și juniori, grupa 6-10 ani Conținutul și metodică antrenamentului sportiv în jocul de fotbal la copii și juniori, grupa 10-12 ani; Regulament, arbitraj, organizare
7.2. Obiectivele specifice	Jocul de fotbal la nivel de copii și juniori; Legile jocului de fotbal

8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
-------------------	-------------------	------------

Programarea și planificarea procesului de pregătire Mijloace de investigare și apreciere în timpul jocului–	Prelegere interactiva	3 ore
Modelul jocului actual și variantele sale	Idem	3 ore
Obiectivele procesului de pregătire Concepția de joc	Idem	3 ore
Modelul jucătorului Probe și norme de control Indicații metodice privind instruire	Idem	3 ore
Concepția de joc. Dinamica jocului Concepția de antrenament	Idem	3 ore
Periodizarea și etapizarea procesului de pregătire (obiective, sarcini, conținut, mijloace, indicații metodice) într-un an competițional.	Idem	3 ore
Dinamica efortului în raport cu perioada, etapa de pregătire, ciclurile săptămânale și lecția de antrenament (graficul anual și pe etape)	Idem	5 ore
Structura generală a unui ciclu săptămânal de antrenament, în diferite perioade de pregătire (conținut și mijloace) Modelul orientativ privind conținutul și cuantificarea mijloacelor specifice, într-un ciclu– săptămânal din perioada competițională Indicații metodice pentru realizarea obiectivelor și sarcinilor, într-un ciclu săptămânal în– perioada competițională	Idem	5 ore
8.2 Bibliografie Curs 1. Demeter, A., Activitățile fiziologice ale educației fizice școlare, Ed. Stadion, București, 1974 2. Drăgan, A., Refacerea organismului după efort, Ed. Sport-Turism, București, 1979 3. Drăgan, I. Și colaboratorii, Selecția metodică-biologică în sport, Ed. Sport-Turism, București, 1979. 4. Gîrleanu, D., Lecții pentru dezvoltarea calităților motrice la fotbaliști, Ed. Sport-Turism, București, 1975. 5. Gârleanu, D., Tănăsescu, I., Poliatloane, pregătirea copiilor și juniorilor, Ed. Sport-Turism, București, 1981 6. Ionescu, V.I., Fotbal. Tehnica și tactica jocului, Ed. Helicon, Timișoara, 1995. 7. Motroc, I. , Fotbalul la copii și juniori, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996 8. Neța, Gh., Jocul de fotbal în programele școlare, Ed. UBB, Cluj-Napoca, 1986 9. Neța, Gh., Îndrumător pentru disciplinele sportive, Ed. UBB, Cluj-Napoca, 1987 10. Neța, GH. , Bazele jocului de fotbal, Cluj-Napoca, Editura Risoprint, 2005 11. Niculescu, A., Ionescu, V.I., Fotbal. Metode și mijloace, Ed. Stadion, București, 1972 12. Radu, I. și colab., Psihologia școlară, Editura UBB Cluj-Napoca, 1980 13. Raynovici, V., Metodica pregătirii tinerilor jucători, Ed. Stadion București, 1972		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
Mijloace specifice pentru dezvoltarea calităților motrice prin mijloace tehnico-tactice. Joc bilateral	Explicație, demonstrație	3 ore
Variante de acționare pe grupe mici, în situații de 2:1 pe principiul „Dă și du-te” pe spațiul liber și la finalizare Structuri de exerciții pentru învățarea și îmbunătățirea tacticii de joc Joc bilateral	Idem	3 ore
Mijloace cu conținut tehnico-tactic pentru acțiunile individuale și colective de joc în atac. Joc bilateral	Idem	3 ore
Grupa 14-16 ani Structuri de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice Joc bilateral	Idem	3 ore
Structuri de exerciții pentru învățarea și perfecționarea tehnicii. Jocuri pentru îmbunătățirea circulației mingii pe grupe funcționale. Joc bilateral	Idem	3 ore
Mijloace standardizate pentru formarea relațiilor în cadrul grupelor funcționale cu conținut tehnico-tactic în apărare Joc bilateral	Idem	3 ore

Cerințe și reguli de bază în atac și în apărare în cele trei zone de joc ale terenului în atac și în apărare: Joc bilateral	Idem	3 ore
Lecție de evaluare. Probe și norme: Aplicarea în jocul bilateral al regulilor tactice specifice în cele trei zone ale terenului în atac și apărare	Idem	4 ore
8.4 Bibliografie Seminar 1. Demeter, A., Activitățile fiziologice ale educației fizice școlare, Ed. Stadion, București, 1974 2. Drăgan, A., Refacerea organismului după efort, Ed. Sport-Turism, București, 1979 3. Drăgan, I. Și colaboratorii, Selecția metodico-biologică în sport, Ed. Sport-Turism, București, 1979. 4. Gârleanu, D., Lecții pentru dezvoltarea calităților motrice la fotbaliști, Ed. Sport-Turism, București, 1975. 5. Gârleanu, D., Tănăsescu, I., Poliatloane, pregătirea copiilor și juniorilor, Ed. Sport-Turism, București, 1981 6. Ionescu, V.I., Fotbal. Tehnica și tactica jocului, Ed. Helicon, Timișoara, 1995. 7. Motroc, I., Fotbalul la copii și juniori, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996 8. Neța, Gh., Jocul de fotbal în programele școlare, Ed. UBB, Cluj-Napoca, 1986 9. Neța, Gh., Îndrumător pentru disciplinele sportive, Ed. UBB, Cluj-Napoca, 1987 10. Neța, GH. , Bazele jocului de fotbal, Cluj-Napoca, Editura Risoprint, 2005 11. Niculescu, A., Ionescu, V.I., Fotbal. Metode și mijloace, Ed. Stadion, București, 1972 12. Radu, I. și colab., Psihologia școlară, Editura UBB Cluj-Napoca, 1980 13. Raynovici, V., Metodica pregătirii tinerilor jucători, Ed. Stadion București, 1972		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
8.6 Bibliografie Laborator		
8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații
8.8 Bibliografie Proiect		

9. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei (acolo unde este cazul)

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului, încadrabili la nivel de: Unități ale Ministerului Educației Cercetării Tineretului și Sportului, Unități ale Federației „Sportul pentru Toți”, Ministerului Apărării, Asociații și cluburi sportive, Centre de sănătate, destindere și petrecerea timpului liber, Centre de plasament, Fundații, firme, Centre turistice, Tabere, centre de joacă și recreere, etc.

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	Activitate la orele de curs	Examen scris	30%
10.2. Seminar	Promovarea normelor de control la lucrările practice	Evaluarea practică	70%
10.3. Laborator			
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță Minim nota 5			

Titular
doctor Andrei Vasile

Asistent
doctor Bulzan Claudiu

DIRECTOR DEPARTAMENT
Conf.univ.dr. Corina Ramona

DECAN
Prof. univ. dr. Vasile Liviu

Liviu

Octavian

Dulceanu

ANDREI