



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	2024-2025
1.6. Ciclul 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	BmCA1009 Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – FOTBAL
2.2. Titular Plan învățământ	Dr. Bulzan Claudiu Octavian
2.3. Asistent	Dr. Bulzan Claudiu Octavian
2.4. Anul de studiu	1
2.5. Semestrul	1
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	Să parcurgă disciplina în centre specializate -începători Comportament academic și îndeplinirea cerințelor solicitate de cadrul didactic
4.2. Precondiții de competențe	Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică fotbalului

5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	Teren cu iarbă artificială și teren cu iarbă naturală. Mingi, maieuri, jaloane, porți mobile și alte materiale auxiliare.
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	C 1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C 2.Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă). C 3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic. C 4. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
6.2. Competențe transversale	Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocului de fotbal, precum și a principalelor noțiuni de regulament.
7.2. Obiectivele specifice	Formarea profilului de bun cunoscător al principalelor acțiuni tehnico-tactice individuale și colective. Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară. Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber.

8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
Elaborarea documentelor de evidență și control ale antrenorului la nivel de juniori. Elaborarea fișelor de înregistrare a competițiilor la nivel de juniori;. Modelul de joc la nivelul juniorilor. Modelul de pregătire la nivelul juniorilor. Componente, operații de elaborare ,corelații;Dinamica componentelor antrenamentului la nivelul juniorilor în cadrul ciclului săptămânal și metodologia perfecționării acestora;Particularitățile pregătirii echipei în cantonamente și tabere de pregătire;Tehnologii speciale de pregătire a juniorilor pentru competițiile oficiale și amicale;Atribuțiile antrenorului înainte, în timpul și după terminarea jocului;Conducerea echipei în competițiile amicale și oficiale. Modalități de evaluare a competiției la nivelul juniorilor.	Discutie interactiva, explicatia;Idem;Idem;Idem;Idem;Idem;Idem	2 ore;2 ore;2 ore;2 ore;2 ore;2 ore;2 ore;
8.2 Bibliografie Curs BULZAN, C.,(2024) Note de curs, ediție revizuită (format electronic); BULZAN, C.,(2015), Strategii privind optimizarea pregătirii în jocul de fotbal; COJOCARU, V.,(2000) Strategia pregătirii juniorilor pentru fotbalul de mare performanță, Editura AXIS MUNDI, București; DRAGAN, D., L., (2003), Fotbalul de performanță:structură, caracteristici, Editura Universității din Oradea. DUMITRESCU, GH., (2004), Fotbal-terminologie, Editura Universității din Oradea. NEȚA, GH., POPOVICI, C., ORMENISAN, S., (2000), Fotbal, Editura JRC, Turda. RĂDULESCU, M. COJOCARU, V., Ghidul antrenorului de fotbal – copii și juniori, Editura AXIS MUNDI, București ,2003 (Școala Federală de Antrenori) BRÎNDESCU SORIN, (2012) Jocul de Fotbal, Editura Mirton, Timișoara; BRÎNDESCU SORIN, (2013) Exerciții de fotbal, Editura de Vest, Timișoara;		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
Structuri de exerciții pentru învățarea și perfecționarea acțiunilor pregătitoare de atac și finalizare. Mijloace pentru învățarea și perfecționarea acțiunilor de joc specifice apărării. Jocuri care favorizează păstrarea posesiei mingii. Mijloace folosite pentru învățarea apărării în "zonă" în sistemul 1-4-4-2 , 1-4-3-3, 1-4-2-3-1. Apărarea împotriva atacului aflat în superioritate /inferioritate numeric. Atacul împotriva apărărilor aflate în superioritate /inferioritate numerică. Tehnica jocului portarului în atac și apărare (plasament,deplasarea în teren, prindereamingii, respingerea mingii, boxarea mingii, repunerea mingii în joc).	Explicație,demonstrație, repetare. Explicație,demonstrație, repetare. Explicație,demonstrație, repetare Explicație,demonstrație, repetare. Explicație,demonstrație, repetare. Explicație,demonstrație, repetare. Explicație,demonstrație, repetare. Explicație,demonstrație, repetare	6 ore;6 ore;6 ore;6 ore;6 ore;6 ore;6 ore;
8.4 Bibliografie Seminar BULZAN, C.,(2024) Note de curs, ediție revizuită (format electronic); BULZAN, C.,(2015), Strategii privind optimizarea pregătirii în jocul de fotbal; COJOCARU, V.(2000), Strategia pregătirii juniorilor pentru fotbalul de mare performanță, Editura AXIS MUNDI, București; DRAGAN, D., L., (2003), Fotbalul de performanță:structură, caracteristici, Editura Universității din Oradea; DUMITRESCU, GH., (2004), Fotbal-terminologie, Editura Universității din Oradea; NEȚA, GH., POPOVICI, C., ORMENISAN, S., (2000), Fotbal, Editura JRC, Turda; RĂDULESCU, M. COJOCARU, V.,(2003) Ghidul antrenorului de fotbal – copii și juniori, Editura AXIS		

MUNDI, București (Școala Federală de Antrenori)		
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)

<p>Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee, Școli generale, AJF) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.</p>
--

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	Demonstrarea nivelului de cunoștințe teoretice corespunzătoare copiilor și juniorilor; Cunoașterea principalelor metode și mijloace specifice procesului de antrenament sportiv în jocul de fotbal;	Evaluare scrisă; Evaluare scrisă;	30%; 20%;
10.2. Seminar	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică și conducerea lecțiilor de antrenament; la copii și juniori întocmirea portofoliului Verificare portofoliu personal	Evaluare practică Verificarea portofoliului	30%; 20%;
10.3. Laborator			
10.4. Proiect			

10.5 Standard minim de performanță

Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității practice și a proiectării didactice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice fotbalului juvenil.

SISTEM CERINȚE PARTEA METODICĂ:

- ☐ Întocmirea a 15 planuri de antrenament și conducerea parțială și totală a antrenamentului
- ☐ Întocmirea portofoliului pentru stagiul de practică în medii de inițiere sportivă – avansați
- ☐ Asistența la antrenamente copii și juniori și înregistrarea acestora
- ☐ Asistența la competiții (jocuri) și înregistrarea acestora
- ☐ **PARTICIPAREA OBLIGATORIE la Campionatul Universitar de Fotbal, faza pe Facultate, Universitate și pe țară. Implicarea în organizarea acestor campionate pentru fazele locale.**

Titular
Dr. Bulzan Claudiu
Octavian

Asistent
Dr. Bulzan Claudiu
Octavian

Director Departament
Conf.univ.dr. Corina Ramona
Dulceanu

DECAN
Conf. univ. dr. Viorel-Petru
ARDELEAN