

**FIȘA DISCIPLINEI**
**1. Date despre program**

1.1. Institutia de invatamant superior	Universitatea de Vest din Timisoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Educatie Fizica si Sport
1.3. Departamentul	Educatie Fizică și Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ramura de știință	Știința sportului și educației fizice
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Programul de studii / calificarea*	<b>Educatie Fizică și Sportivă</b> Profesor in invatamantul primar –cod C.O.R 234101, Profesor in invatamantul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetator in educatie fizica si sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare in educatie fizica si sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911

**2. Date despre disciplină**

2.1 Denumire disciplina	<b>FOTBAL BĂIEȚI</b>						
2.2 Titular activități de curs	Conf. univ. dr. Brindescu Sorin						
2.4 Titular activități de laborator/lucrari	Conf. univ. dr. Brindescu Sorin						
2.5 Anul de studiu	1	2.6 Semestrul	2	2.7 Tipul de evaluare	E	2.8 Regimul disciplinei	O

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

3.1. Numar de ore pe saptamana	4	din care: 3.2 curs	1	3.3.seminar/laborator	3
3.4. Total ore din planul de invatamant	56	din care: 3.5 curs	14	3.6.seminar/laborator	42
<b>3.3.Distribuția fondului de timp:</b>					<b>56</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren					16
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					6
Examinări					4
Alte activități.....					4
<b>3.4 Total ore studiu individual</b>					<b>56</b>
<b>3.5 Total ore pe semestru</b>					<b>112</b>
<b>3.6 Numărul de credite</b>					<b>4</b>

**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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sala de curs dotată cu aparatură audio-video;</li> <li>• Prezență obligatorie conform regulamentului universitar și a scutiților de frecvență</li> <li>•       Telefoanele trebuie puse pe modul silențios</li> </ul>
5.2 de desfășurare a seminarului	•
5.3 de desfășurare a laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezență obligatorie conform regulamentului universitar și a scutiților de frecvență</li> <li>• Terenul de fotbal dotat cu aparatura necesară pentru desfășurarea activităților practice.</li> <li>•       Telefoanele trebuie puse pe modul silențios</li> </ul>

### 6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<p><b>1. Cunoaștere și înțelegere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Generalități, scop, mod de desfășurare, structură</li> <li>▪ Cunoașterea mecanismului de bază a procedurilor de joc și modul de utilizare al lor în acțiuni individuale și colective</li> </ul> <p><b>2. Explicare și interpretare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Inițierea studenților în jocul de fotbal</li> <li>▪ Dobândirea cunoștințelor necesare practicării jocului de fotbal</li> <li>▪ Priceperi de demonstrant și metodist</li> <li>▪ Consolidarea acțiunilor tehnico-tactice însușite</li> </ul> <p><b>3. Instrumental – aplicative:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Stăpânirea procedurilor tehnice de începători și avansați</li> <li>▪ Capacitatea de a opera cu principalele prevederi ale regulamentului</li> <li>▪ Interes pentru ridicarea nivelului tehnico-tactic</li> <li>• Angrenarea în organizarea și desfășurarea competițiilor</li> </ul>
Competențe transversale	<p><b>CT<sub>1</sub></b> 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;</p> <p><b>CT<sub>2</sub></b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive;</p> <p><b>CT<sub>3</sub></b> Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.</p>

### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cursul are menirea de a familiariza studenții cu mijloacele fotbalului și de a transmite informații utile cu privire la sarcinile și caracteristicile acestei discipline sportive.</li> <li>• Deprinderea de a practica această disciplină sportivă și ramurile ei.</li> </ul>
---------------------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deprinderea de a demonstra și explica tehnica de execuție a diferitelor elemente și procedee tehnice din jocul de fotbal.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<p><b>C.P. 1 – O.c.1</b> Să definească și să utilizeze terminologia fotbalului;  <b>O.c.2</b> - Să cunoască evoluția fenomenului fotbalistic;  <b>O.c.3</b> - Să explice caracteristicile și sarcinile fotbalului;  <b>O.ab.1</b> - Să conceapă complexe de dezvoltare fizică generală ținând cont de particularitățile de vârstă.  <b>O.ab.2</b> - Să demonstreze și să explice tehnica de execuție a procedeelelor tehnice;  <b>O.at.1</b> - Implicarea în activități științifice, elaborarea unor articole și studii de specialitate;  <b>O.at.2</b> - Formarea capacității și a obișnuinței de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice în scop igienic și reconfortant;</p> <p><b>C.P.2 - O.c.4</b> Să recunoască și să înțeleagă caracteristicile mișcărilor;  <b>O.c.7</b> - Să cunoască reguli generale ale arbitrajului în fotbal.  <b>O.ab.4</b> – Optimizarea mijloacelor pentru însușirea exercițiilor de tehnica individuala.  <b>O.ab.6</b> – Să aplice mijloacele specifice fotbalului în parcursuri aplicative;  <b>O.at.4</b> -. Să manifeste interes pentru formare simțului tehnic al mișcării în relația cu minge.</p> <p><b>C.P.3. - O.c.1</b> Să definească și să utilizeze terminologia fotbalului;  <b>O.c.8</b> - Să explice rolul profilactic al exercițiilor de dezvoltarea fizică armonioasă.  <b>O.ab.1</b> - Să conceapă complexe de dezvoltare fizică generală ținând cont de particularitățile de vârstă.  <b>O.at.2</b> - Formarea capacității și a obișnuinței de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice în scop igienic și reconfortant;  <b>O.at.4</b> -. Să manifeste interes pentru formare simțului estetic al mișcării.</p> <p><b>C.P. 4 – O.c.5</b> - Să identifice algoritmi însușirii mijloacelor fotbalului.  <b>O.c.9</b> - Să explice rolul aptitudinilor motrice în formarea deprinderilor specifice din fotbal  <b>O.ab.3</b> - Să optimizeze mijloacele pentru însușirea exercițiilor de tehnica;  <b>O.ab.4</b> –Să standardizeze mijloacele pentru însușirea relațiilor tactice.  <b>O.ab.5</b> - Să demonstreze și să explice tehnica de execuție a mijloacelor fotbalului;  <b>O.ab.6</b> – Să aplice mijloacele fotbalului în parcursuri aplicative;  <b>O.ab.7</b> Să aprecieze exercițiile create de colegi, concepând grile de notare  <b>O.at.6</b> - Să manifeste perseverență în depășirea unor situații problemă</p> <p><b>C.P. 5 - O.c.8</b> - Să explice rolul profilactic al exercițiilor de dezvoltarea fizică armonioasă.  <b>O.c.10</b> - Să prezinte rezultatele obținute de fotbalul românesc  <b>O.ab.6</b> – Să aplice mijloacele fotbalului în parcursuri aplicative;  <b>O.ab.7</b> Să aprecieze exercițiile create de colegi, concepând grile de notare</p> <p><b>C.P. 6 - O.c.11</b> - Să explice rolul fotbalului în pregătirea viitorilor</p>

	<p>profesori</p> <p><b>O.at.2</b> - Formarea capacității și a obișnuinței de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice în scop igienic și reconfortant;</p>
--	--

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Tehnica- definiție. Tehnica și factorii de joc. Profilul tehnic individual.	Prelegerea,problematizarea	
2. Deprindere tehnică și capacitate tehnică	Prelegerea,problematizarea	
3. Elemente tehnice și procedee tehnice. Biomecanică.	Prelegerea,problematizarea	
4. Tactica- definiție. Principii tactice.	Prelegerea,problematizarea	
5. Relațiile tactice de colaborare în atac și în apărare.	Prelegerea,problematizarea	
6. Relațiile tactice de adversitate în atac și în apărare.	Prelegerea,problematizarea	
7. Sistemul de joc. Forme de apărare și atac.	Prelegerea,problematizarea	
<p><b>Bibliografie</b></p> <p>BRÎNDESCU SORIN, Jocul de Fotbal, Editura Mirton, Timișoara, 2012;</p> <p>BRÎNDESCU SORIN, Exerciții de fotbal, Editura de Vest, Timișoara, 2013;</p> <p>IONESCU V. ION <i>Football</i>, Editura Helicon, Timișoara, 1995;</p> <p>IONESCU V. ION, SORIN BRÎNDESCU, <i>Fotbalul Școlar</i>, Tipografia Universității, Timișoara.1999;</p> <p>IONESCU V. ION, SORIN BRÎNDESCU, <i>Fotbal- Exerciții</i>, Tipografia Universității, Timișoara, 2000;</p> <p>F.R.F., ȘCOALA FEDERALĂ DE ANTRENORI, <i>Cunoașterea problemelor de pregătire a copiilor și juniorilor. Practica efektivă de conducere a lecției de antrenament</i>, F.R.F., 2002.</p>		
8.2 Seminar	Metode de predare	Observații
1. Cerințele disciplinei. Probe inițiale de control. Joc bilateral de control.	Explicatie, demonstratie,problematizare, exersare globala/analitica, algoritmizare	
2. Lovirea mingii cu piciorul. Element și procedeu tehnic. Biomecanică generală. Joc bilateral cu temă.	Explicatie, demonstratie,problematizare, exersare globala/analitica, algoritmizare	
3. Lovirea mingii cu latul. Biomecanică. Joc bilateral cu temă.	Explicatie, demonstratie,problematizare, exersare globala/analitica,	

	algoritmizare	
4. Lovirea mingii cu șiretul interior și cu șiretul plin. Biomecanică. Joc bilateral cu temă.	Explicatie, demonstratie,problematizare, exersare globala/analitica, algoritmizare	
5. Oprirea și preluarea mingii cu piciorul. Definiție, biomecanică, procedee tehnice. Joc bilateral cu temă.	Explicatie, demonstratie,problematizare, exersare globala/analitica, algoritmizare	
6. Oprirea și preluarea mingii cu pieptul și capul. Biomecanică, procedee tehnice. Joc bilateral cu temă.	Explicatie, demonstratie,problematizare, exersare globala/analitica, algoritmizare	
7. Lovirea mingii cu capul fără săritură. Biomecanică, procedee tehnice. Joc bilateral cu temă.	Explicatie, demonstratie,problematizare, exersare globala/analitica, algoritmizare	
8. Lovirea mingii cu capul din săritură. Biomecanică, procedee tehnice. Joc bilateral cu temă.	Explicatie, demonstratie,problematizare, exersare globala/analitica, algoritmizare	
9. Conducerea și protejarea mingii. Biomecanică, procedee tehnice. Joc bilateral cu temă.	Explicatie, demonstratie,problematizare, exersare globala/analitica, algoritmizare	
10. Fenta și depășirea adversarului. Biomecanică, procedee tehnice. Joc bilateral cu temă.	Explicatie, demonstratie,problematizare, exersare globala/analitica, algoritmizare	
11. Deposedarea adversarului de minge. Biomecanică, procedee tehnice. Joc bilateral cu temă.	Explicatie, demonstratie,problematizare, exersare globala/analitica, algoritmizare	
12. Trasul la poartă. Biomecanică, procedee tehnice. Joc bilateral cu temă.	Explicatie, demonstratie,problematizare, exersare globala/analitica, algoritmizare	
13. Lansarea, deschiderea și centrarea. Biomecanică, procedee tehnice. Joc bilateral cu temă.	Explicatie, demonstratie,problematizare, exersare globala/analitica, algoritmizare	
14. Elemente tehnice ale portarului. Biomecanică, procedee tehnice. Joc bilateral cu temă.	Explicatie, demonstratie,problematizare, exersare globala/analitica, algoritmizare	
15. Elemente tactice individuale de apărare. Marcajul. Joc bilateral cu temă.	Explicatie, demonstratie,problematizare, exersare globala/analitica,	

	algoritmizare	
16. Elemente tactice colective în apărare. Dublajul simplu. Dublajul multiplu. Joc bilateral cu temă.	Explicatie, demonstratie,problematizare, exersare globala/analitica, algoritmizare	
17. Elemente tactice individuale în atac. Demarcajul. Susținerea. Joc bilateral cu temă.	Explicatie, demonstratie,problematizare, exersare globala/analitica, algoritmizare	
18. Elemente tactice colective în atac. Pasa. Combinația tactică. Circulația tactică. Joc bilateral cu temă.	Explicatie, demonstratie,problematizare, exersare globala/analitica, algoritmizare	
19. Sisteme de joc în apărare. Apărarea în zonă și „om la om”. Joc bilateral cu temă.	Explicatie, demonstratie,problematizare, exersare globala/analitica, algoritmizare	
20. Sisteme de joc în apărare. Apărarea combinată. Joc bilateral cu temă.	Explicatie, demonstratie,problematizare, exersare globala/analitica, algoritmizare	
21. Sisteme de atac. Atacul direct. Contraatacul. Atacul pozițional. Joc bilateral cu temă.	Explicatie, demonstratie,problematizare, exersare globala/analitica, algoritmizare	
<b>8.3 Laborator</b>		

### **Bibliografie**

BRÎNDESCU SORIN, Jocul de Fotbal, Editura Mirton, Timișoara, 2012;

BRÎNDESCU SORIN, Exerciții de fotbal, Editura de Vest, Timisoara , 2013;

IONESCU V. ION *Football*, Editura Helicon, Timișoara, 1995;

IONESCU V. ION, SORIN BRÎNDESCU, *Fotbalul Școlar*, Tipografia Universității, Timișoara.1999;

IONESCU V. ION, SORIN BRÎNDESCU, *Fotbal- Exerciții*, Tipografia Universității, Timișoara, 2000;

F.R.F., ȘCOALA FEDERALĂ DE ANTRENORI, *Cunoașterea problemelor de pregătire a copiilor și juniorilor. Practica*

*efectivă de conducere a lecției de antrenament, F.RF., 2002.*

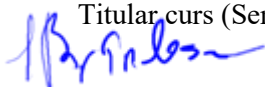
## 9. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
9.1 Curs		Ex	70%
9.2 Seminar		Vp	30%
9.3 Laborator/lucrari			
9.4 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cunoașterea mecanismului de bază a principalelor procedee tehnice</li> <li>○ Aplicarea acestora în complexe tehnice</li> <li>○ Stăpânirea la nivel de începători a principalelor procedee tehnico-tactice.</li> <li>○ Cunoașterea problematicei cursului și a regulamentului de joc la nivel minimal.</li> </ul>			

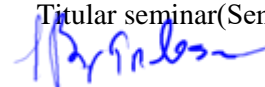
Data completării:

10.09.2019

Titular curs (Semnătura):



Titular seminar (Semnătura):



Director departament (Semnătura):

