

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI (Centrul Universitar UBB din Reșița)
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ/ PROFESOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FOTBAL – BAZELE GENERALE						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Andrade-Ionuț Bichescu						
2.3 Titularul activităților de LP	Conf. univ. dr. Andrade-Ionuț Bichescu						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF
2.8 Codul disciplinei	YLR0013						

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					16
Tutoriat					2
Examinări					1
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual			69		
3.8 Total ore pe semestru			125		
3.9 Numărul de credite			5		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Aplicații Office 365, sală de curs dotată cu laptop, videoproiector, tablă magnetică
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> Aplicații Office 365, Sala de sport polivalentă Moroasa, mingi, jaloane, maieuri, alte accesorii antrenament

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C 1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</p> <p>C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă).</p> <p>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.</p> <p>C 4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</p> <p>C 5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.</p>
Competențe transversale	<p>CT1 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>CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocului de fotbal; • Dobândirea de cunoștințe teoretice referitoare la tactica jocului, precum și a principalelor noțiuni de regulament.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Formarea capacității de a executa și demonstra elementele și procedeele tehnice, precum și a capacității de prezentare a algoritmului metodic al acestora; • Formarea capacității de a executa și demonstra principalele acțiuni tehnico-tactice individuale și colective; • Dobândirea cunoștințelor generale privind tehnica și tactica jocului; • Utilizarea terminologiei de specialitate.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Cunoașterea colectivului. Prezentarea cerințelor, sarcinilor și obligațiilor la disciplina fotbal. Istoricul și evoluția jocului de fotbal pe plan mondial.	Curs interactiv	2 ore
2. Istoria jocului de fotbal în România. Structurile de organizare și conducere a fotbalului românesc. Regulamentul jocului de fotbal.	Curs interactiv	2 ore
3. Tehnica jocului de fotbal: generalități, caracteristici, sistematizare.	Curs interactiv	2 ore
4. Analiza mecanismelor de execuție a elementelor și procedeele tehnice de intrare în posesia mingii	Curs interactiv	2 ore
5. Analiza mecanismelor de execuție a elementelor și procedeele tehnice de păstrare a posesiei mingii	Curs interactiv	2 ore
6. Analiza mecanismelor de execuție a elementelor și procedeele tehnice de transmitere a mingii	Curs interactiv	4 ore
7. Analiza mecanismelor de execuție a elementelor și procedeele tehnice specifice portarului	Curs interactiv	2 ore
8. Tactica jocului de fotbal: generalități, caracteristici, cerințe, sistematizare. Evoluția sistemelor de joc.	Curs interactiv	2 ore

9. Momentele fundamentale ale jocului de fotbal: atacul, recuperarea, apărarea.	Curs interactiv	4 ore
10. Relațiile tactice de adversitate și de colaborare în atac, la recuperare și în apărare.	Curs interactiv	2 ore
11. Selecția în jocul de fotbal	Curs interactiv	2 ore
12. Particularitățile fotbalului la copii și juniori	Curs interactiv	2 ore

Bibliografie

- Balint, Gh., (2002). *Bazele jocului de fotbal*. Editura Alma Mater, Bacău.
- Bichescu, A.I. (2010). *Fotbal-tehnica și tactica jocului*. Editura Universității Eftimie Murgu, Reșița
- Bichescu, A.I. (2010). *Fotbal. Strategia instruirii în centrele de copii și juniori*. Editura de Vest, Timișoara
- Bichescu, A.I. (2013). *Bazele jocului de fotbal*. Editura Universității Eftimie Murgu, Reșița
- Ciolcă, S. M., (2006). *Tehnica și tactica jocului de fotbal. Curs de bază*. Editura Fundației România de Măine, București
- Ionescu, I. V., (1995). *Football*. Editura Helicon, Timișoara

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Cunoașterea colectivului de studenți. Prezentarea cerințelor, sarcinilor și obligațiilor. Joc bilateral pentru verificarea studenților.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
2. Însușirea diferitelor variante de încălzire.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
3. Oprirea-preluarea mingii. Metode și mijloace de învățare.	Explicație, demonstrație, repetare,	2 ore
4. Deposedarea de minge. Metode și mijloace de învățare.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
5. Lovirea mingii cu piciorul. Metode și mijloace de învățare.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
6. Conducerea și protejarea mingii, mișcările înșelătoare. Metode și mijloace de învățare.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
7. Lovirea mingii cu capul. Metode și mijloace de învățare.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
8. Aruncarea de la margine, elementele și procedeele tehnice specifice portarului. Metode și mijloace de învățare.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
9. Exerciții și structuri de joc cu finalizare.	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
10. Formele apărării	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
11. Relațiile tactice de adversitate și colaborare în atac	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
12. Relațiile tactice de adversitate la recuperare	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
13. Relațiile tactice de adversitate și colaborare în apărare	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
14. Evaluarea practică a cunoștințelor dobândite	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore

Bibliografie

- Bichescu, A.I. (2015). *Fotbal-caiet de lucrări practice*. Tipografia Universității Eftimie Murgu, Reșița
- Ciolcă, S. M. (2006). *Tehnica și tactica jocului de fotbal. Curs de bază*. Editura Fundației România de Măine, București
- Ionescu, I. V. & Florescu, C. (1994). *Curs de fotbal – Exerciții*. Editura Universitară, Timișoara
- Ionescu, I. V. & Florescu, C. (1994). *Curs de fotbal – Metode*. Editura Universitară, Timișoara

5. Motroc, I. & Motroc, F. & Motroc, A. (1999). *Fotbal de la teorie la practică*. Editura Universității din Pitești
6. Popovici, C. (2004). *Fotbal – curs de bază*. Uz intern, Cluj-Napoca

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea noțiunilor teoretice referitoare la istoricul, regulamentul, tehnica, tactica și selecția în jocul de fotbal, precum și a fotbalului la copii și juniori	Evaluare orală	50%
	- Frecvența participării la curs: minim 50%; - Referat predat		20%
10.5 Seminar/laborator	- Frecvența participării la lucrări practice: minim 50%; - Executarea unui traseu de coordonare și realizarea unui algoritm pentru învățarea unui element sau procedeu tehnic	Evaluare practică	30%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Prezența la cursuri și lucrări practice în proporție de 50%, prezentarea la zi a protocoalelor didactice pentru fiecare lecție de lucrări practice desfășurată, elaborarea unui referat cu temă dată, alcătuirea și prezentarea unui algoritm metodic pentru învățarea unui procedeu tehnic, răspunsuri de nota 5 la examenul teoretic. 			

Data completării
21.04.2022

Semnătura titularului de disciplină
Conf. univ. dr. Andrade-Ionuț Bichescu

Semnătura directorului de departament
Conf. univ. dr. Alin Marius Baciu