



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1.	UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE “CAROL DAVILA”
1.2.	FACULTATEA de FARMACIE/ DEPARTAMENTUL 9 – MEDICINĂ FIZICĂ ȘI DE REABILITARE
1.3.	DISCIPLINA: EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4.	DOMENIUL DE STUDII : Sănătate - Reglementat sectorial în cadrul Uniunii Europene
1.5.	CICLUL DE STUDII: LICENȚĂ
1.6.	PROGRAMUL DE STUDII: FARMACIE

2. Date despre disciplină

2.1.	Denumirea disciplinei/materiei obligatorii/ optionale din cadrul disciplinei: <i>FOTBAL</i>						
2.2.	Titularul activităților de curs						
2.3.	Titularul activităților de seminar: 1. Lect. Univ. Dr. Elisabeta Nicolae						
2.4. Anul de studiu 2020/2021	I 2020/2021	2.5. Semestrul	I - II	2.6. Tipul de evaluare	Examen practic	2.7. Regimul disciplinei	Obligativiu DC

3. Timpul total estimat (ore/semestru de activitate didactică) – învățământ modular

3.1.Nr ore pe săptămână	2	din care : 3.2. curs		3.3.seminar/ laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	Din care : 3.5. curs		3.6. seminar/ laborator	56
Distributia fondului de timp	28 săptămâni		2 ore/zi		ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					DA
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofoloo și eseuri					DA
Tutoriat					-
Examinări					DA
Alte activități					DA
3.7. Total ore de studiu individual					-
3.8. Total ore pe semestru					28
3.9. Numărul de credite		2			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Nu este cazul
5.2. de desfășurare a stagiului clinic	Teren Fotbal, porți, mingi, echipament sportiv, materiale ajutatoare

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale (exprimate prin cunoștințe și abilități)	Dezvoltarea unor deprinderi și priceperi motrice, Însușirea regulilor de baza ale jocului Însușirea elementelor tehnice de baza specifice disciplinei Dezvoltarea pregătirii fizice generale
Competențe transversale (de rol, de dezvoltare profesională, personale)	Dezvoltarea unor priceperi cu caracter general Utilizarea sportului ca mijloc de relaxare Dezvoltarea relatiilor de grup

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

5.1. Obiectivul general	La sfarsitul anului studentul trebuie sa aiba cunostinte generale de tehnica si tactica ale jocului de fotbal
5.2. Obiective specifice	Studentul trebuie sa aiba deprinderi folositoare in viata de zi cu zi si sa poata folosi jocul in petrecerea timpului liber

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
-		
8.2. Lucrări practice	Metode de predare	Observații
Anul I senestrul I		
Lecția 1 - prelucrarea normelor de siguranță, igienă și protecția muncii; - prezentarea disciplinei fotbal și a cerințelor acesteia	comunicare verbală	2 h
Lecția 2, 3, 4 - Elemente de baza din scoala alergării și a săriturii	explicația și comunicare verbală	6h
Lecția 5 - tehnica de joc fără minge	explicația și comunicare verbală	2h
Lecția 6, 7, 8 - exerciții de acomodare cu mingea; exerciții simple de pasare a mingii	explicația și comunicare verbală	6h
Lecția 9, 10 - deplasarea în teren pentru jocul de apărare; exerciții simple de pasare a mingii	explicația și comunicare verbală	4h
Lecția 11, 12 - exerciții de pasare a mingii - exerciții pentru învățarea trasului	explicația și comunicare verbală	4h

la poartă		
Lecția 13, 14 - probe fizice	comunicare verbală	4h
Anul I semestrul II		
Lecția 15, 16 - intrarea în posesia mingii	explicația și comunicare verbală	4h
Lecția 16, 17, 18, 19 - exerciții pentru exersarea driblingului, pasei și trasul la poartă; joc bilateral	explicația și comunicare verbală	8h
Lecția 20, 21, 22 - joc bilateral	explicația și comunicare verbală	6h
Lecția 23, 24, 25, 26 - joc bilateral	explicația și comunicare verbală	8h
Lecția 27, 28 - probe specifice	explicația și comunicare verbală	4h
Bibliografie COLIBABA, D., BOTA, I., (1998), Jocuri sportive. Teorie și metodică, Ed. Aldin ELISABETA, NICOLAE, (2012), Fotbal curs de bază, editura Printech CIOLCĂ, SORIN, (2008), Fotbal. Fundamente teoretice și metodice, editura ANEFS		

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

Datorită valențelor instructive și educative fotbalul a fost cuprins atât în programele școlare de educație fizică și cât și în instituțiile de neprofil. În jocul de fotbal se formează deprinderi psihosomatice specifice, pe fondul unor solicitări fizice și psihice, cu un caracter educativ. Astfel, jocul de fotbal este considerat un important mijloc al educației fizice, care rezolvă pozitiv unele din sarcinile acestuia în mediul instituțional. Este una din cele mai complexe discipline sportive ce angrenează milioane de sportivi și spectatori, precum și profesori, specialiști, teoreticieni, cercetători științifici, medici, biologi, etc. Practicat ca agrement, dar mai ales ca mijloc competițional, jocul de fotbal unește oameni din diferite domenii de activitate.

10. Evaluarea

Tip de activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	-	-	-
Lucrări practice	Probe fizice	- Testarea musculaturii abdominale – nr. repetări în 30 sec. - Testarea musculaturii trenului superior:- flotări – băieți; flotări plan înclinat - fete - Săritura complexă – 4 timpi – nr. repetări în 30 sec	20%
	Probe specifice	I. Conducerea mingii în alergare printre jaloane (în număr de 5, așezate la o distanță de 1,5m); Pasarea mingii și reprimirea ei prin preluarea de la un coechipier (așezată la o distanță de 7-8 m); Out la poartă cu șiretul plin (mingea trebuie să intre în poartă - în caz de nereușită se va relua șutul. Aprecierea se va face pentru execuția tehnică cât și pentru timpul de execuție. II. Lovirea succesivă cu șiretul plin a 5 mingi (așezate în linie	20%

		cu o distanță de 1 m între ele) - la o distanță de 12 - 13 m față de poartă. Distanța dintre linia de plecare și linia mingiilor este de 5 m, executantul trebuind să revină în viteză la această linie de plecare după fiecare șut la poartă. Mingiile șutate nu trebuie să cadă înainte de a intra în poartă. Se punctează atât reușitele cât și timpul de execuție. III. Joc bilateral. Se apreciază reușitele tehnice în condiții de joc, așezarea în teren, deplasarea fără minge.	
	Participarea la lecții	Pentru a primi notă, studentul trebuie să frecventeze minim 20 lecții pe an	60%
Standard minim de performanță			
Pentru promovare, studentul trebuie să fi participat la cel puțin 20 lecții pe an și să susțină probele fizice și tehnice.			

Data completării:

.....01.10.2020.....

Semnătura Șef Disciplină

Semnătura titulari curs

Semnătura titulari seminar

Data avizării în Consiliul

Departamentului:

.....01.10.2020.....

Semnătura Director Departament