



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1.	Denumirea disciplinei/materiei obligatorii/ optionale din cadrul disciplinei: <i>FOTBAL</i>							
2.2.	Locația disciplinei: <i>Baza Sportiva – Politehnică a UMF "Carol Davila"</i>							
2.3.	Titularul activităților de curs							
2.4.	Practical classes tenure: Lect. Univ. Dr. Elisabeta Nicolae							
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	I, II	2.7. Tipul de evaluare	Colocviu practic	2.8. Regimul disciplinei	Obligatoriu DC/DO	

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

Nr. ore pe săptămână	1	din care : curs		LP	1
Total ore din planul de învățământ	28 (2x28)	Din care : curs		LP	28
Distributia fondului de timp	28 săptămâni			1 ore / săptămână	ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					NU
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					DA
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofoliu și eseuri					DA
Tutoriat					-
Examinări					DA
Alte activități					DA
Total ore de studiu individual					-
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, Însusirea regulilor de baza ale jocului Însusirea 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 relațiilor de grup

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

7.1. Obiectivul general	La sfârșitul anului studentul trebuie să aibă cunoștințe generale de tehnică și tactică ale jocului de fotbal
7.2. Obiective specifice	Studentul trebuie să aibă deprinderi folositoare în viața de zi cu zi și să poată folosi jocul în petrecerea timpului liber

8. Conținutul

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
8.2. Stagiul clinic	Metode de predare	Observații
Anul I Sem. I		
Lecția 1 - prelucrarea normelor de siguranță, igienă și protecția muncii; - prezentarea disciplinei fotbal și a cerințelor acesteia	comunicare verbală	1 h
Lecția 2, 3, 4 - Elemente de baza din școala alergării și a săriturii	explicația și comunicare verbală	3h
Lecția 5 - tehnica de joc fără minge	explicația și comunicare verbală	1h
Lecția 6, 7, 8 - exerciții de acomodare cu mingea; exerciții simple de pasare a mingii	explicația și comunicare verbală	3h
Lecția 9, 10 - deplasarea în teren pentru jocul de apărare; exerciții simple de pasare a mingii	explicația și comunicare verbală	2h
Lecția 11, 12, 13 - exerciții de pasare a mingii - exerciții pentru învățarea trasului la poartă	explicația și comunicare verbală	3h
Lecția 14	explicația și comunicare verbală	1h

- exerciții de exersare a pasării mingii, șuturi la poartă și joc bilateral		
Sem. II		
Lecția 15, 16 - intrarea în posesia mingii	explicația și comunicare verbală	2h
Lecția 16, 17, 18, 19 - exerciții pentru exersarea driblingului, pasei și trasul la poartă; joc bilateral	explicația și comunicare verbală	4h
Lecția 20, 21, 22 - joc bilateral	explicația și comunicare verbală	2h
Lecția 22 - probe fizice	comunicare verbală	1h
Lecția 23, 24, 25, 26 - bilateral game	explicația și comunicare verbală	4h
Lecția 28 - colocviu – probe specifice	comunicare verbală	1h
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 acesteia 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. Evaluare

Tip de activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
Curs	-	-	-
Lucrări practice	<i>Evaluare parțială</i> - 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%
	<i>Colocviu</i> - probe specifice	1. 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.	20%

		II. Lovirea succesivă cu șiretul plin a 5 mingi (așezate în linie 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.	
	Participare 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.			