

FIȘA DISCIPLINEI

FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCURILOR SPORTIVE – FOTBAL

anul universitar 2023 – 2024

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București – Centrul Universitar Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studiu / calificarea	Educație Fizică și Sportivă / Profesor în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					FUNDAMENTELE ȘTIINȚIFICE ALE JOCURILOR SPORTIVE – FOTBAL					
2.2	Titularul activităților de curs					Lect.univ.dr. Paul Vișan					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Asist.univ.drd. Robert Enache					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	IV	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	Obligații

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	4	3.2	din care curs	2	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	56	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								69 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								17
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutorat								2
Examinări								6
Alte activități								4
3.7	Total ore studiu individual	69						
3.8	Total ore pe semestru	125						
3.9	Număr de credite	5						

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	Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia.
5.2	De desfășurare a laboratorului	Teren de sport / mingi, tricouri, jaloane și alte materiale auxiliare.

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C1: Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. (2 PC) C3: 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. (1 PC) C4: Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă (1 PC)
Competențe transversale	CT3: Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională (1 PC)

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice specifice disciplinei cu privire la cunoașterea și însușirea principalelor elemente și procedee tehnice, cunoașterea și însușirea principalelor acțiuni tactice de atac și apărare, cunoașterea și însușirea fazelor jocului, cunoașterea și însușirea formelor și sistemelor de joc în atac și apărare precum și a principalelor noțiuni de regulament.
---------------------------------------	---

7.2 Obiectivele specifice	<p>a) Obiective cognitive</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cunoașterea, înțelegerea și operarea cu principalele probleme legate de teoria și metodică jocului de fotbal. 2. Cunoașterea și operarea cu principalele probleme teoretice privind tehnica și tactica jocului de fotbal. 3. Cunoașterea conținutului tehnico-tactic al jocului de fotbal și metodică instruirii acestuia în atac și în apărare. 4. Cunoașterea și demonstrarea principalelor procedee tehnice și acțiuni tactice individuale și colective din atac și apărare. 5. Însușirea cunoștințelor de bază din regulamentul de fotbal și aplicarea acestuia în activitățile competiționale. <p>b) Obiective procedurale</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Corelarea unor cunoștințe școlare dobândite anterior cu unele probleme ale teoriei și metodicii jocului de fotbal; 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice și practice. <p>c) Obiective atitudinale</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Formarea unei atitudini corecte și responsabile cu privire la rolul specialiștilor din domeniul și respectarea normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în domeniul știința sportului și educației fizice; 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.
---------------------------	---

8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
CURS SPM / Anul III / Semestrul I			
1. Tehnica jocului de fotbal, generalități, caracteristici, sistematizarea tehnicii, metodică învățării; Tehnica jocului de fotbal – elemente tehnice cu mingea Tehnica jocului de fotbal – elemente tehnice fără mingea Tehnica jocului de fotbal – elementele portarului - <i>Terminologia și exprimare specifică jocului de fotbal, recomandă FRF/UEFA.</i>	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
2. Lovirea mingii cu piciorul; Tactica jocului – acțiuni individuale și colective în atac Tactica jocului – acțiuni individuale și colective în apărare	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
3. Intrarea în posesie; Tactica jocului – acțiuni individuale și colective în atac Tactica jocului – acțiuni individuale și colective în apărare	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
4. Conducerea și protejarea mingii, mișcările înșelătoare (fentele); Legile jocului – 8 - 11 Legile jocului 12 - 17 Metode și mijloace pentru învățarea jocului de fotbal Metodica învățării (consolidării) procedeele tehnice de bază din jocul de fotbal	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
5. Deposdarea de minge; Metode și mijloace pentru învățarea jocului de fotbal Metodica învățării (consolidării) procedeele tehnice de bază din jocul de fotbal	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
6. Lovirea mingii cu capul; Metode și mijloace pentru învățarea jocului de fotbal Metodica învățării (consolidării) procedeele tehnice de bază din jocul de fotbal	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
7. Aruncarea mingii de la margine. Tehnica jocului portarului; Metode și mijloace pentru învățarea jocului de fotbal Metodica învățării (consolidării) procedeele tehnice de bază din jocul de fotbal	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
8. Tactica jocului de fotbal, generalități, caracteristici, sistematizare; Metodica învățării (consolidării) acțiunilor tehnico-tactice Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul primar (clasele I – IV)	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare,	Calculator, Videoproiector

		problematicizarea	
9. Tactica individuală și colectivă în atac și apărare; Metodica învățării (consolidării) acțiunilor tehnico-tactice Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul primar (clasele I – IV)		2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematicizarea Calculator, Videoproiector
10. Sistemul de joc: apariție, evoluție, cerințe; Metodica învățării (consolidării) acțiunilor tehnico-tactice Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul primar (clasele I – IV) Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul gimnazial (clasele V – VIII) Sisteme de joc pe teren normal Sisteme de joc pe teren redus		2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematicizarea Calculator, Videoproiector
11. Metodica predării jocului de fotbal în învățământul primar, gimnazial și liceal; Metodica desfășurării lecțiilor de antrenament pe terenuri de dimensiuni reduse. Metodica învățării (consolidării) acțiunilor tehnico-tactice Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul primar (clasele I – IV) Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul gimnazial (clasele V – VIII) Sisteme de joc pe teren normal Sisteme de joc pe teren redus		2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematicizarea Calculator, Videoproiector
12. Echipa reprezentativă școlară eșalon de masă a fotbalului de performanță. Organizarea fotbalului în școală, sistemul competițional Metodica învățării (consolidării) acțiunilor tehnico-tactice Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul primar (clasele I – IV) Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul gimnazial (clasele V – VIII) Sisteme de joc pe teren normal Sisteme de joc pe teren redus		2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematicizarea Calculator, Videoproiector
13. Selecția și pregătirea echipei reprezentative școlare. - Terminologia și exprimare specifică jocului de fotbal, recomandă FRF/UEFA.		2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematicizarea Calculator, Videoproiector
14. Sistemul probelor și normelor de control 14.1. Probe și norme de control elaborate de F.R.F. recomandate UEFA pentru dezvoltarea fotbalului în ciclurile de învățământ; 14.2. Indicații metodice privind susținerea probelor de control. 14.3. Probe de control utilizate pentru testarea pregătirii copiilor și juniorilor.		2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematicizarea Calculator, Videoproiector
Bibliografie: 1. Bompa T . (2003) - Performanța în jocurile sportive, Ed. Ex Ponto, SNA, București, 2. Neța, GH., Popovici, C., Ormenisan, S., (2016), <i>Fotbal</i> . Turda: Ed JRC; 3. Ormenisan, S., (2009), <i>Relatia dintre anxietate si performanta la jucatorii de fotbal</i> , Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca. 4. Popovici, C., (2018), <i>Fotbal – Copii și juniori</i> . Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca. 5. Popovici, C., Monea Dan(2014), <i>Fotbal – curs de bază</i> . Uz intern, Cluj-Napoca. 6. Popovici, C., (2016), <i>Fotbal curs de bază – ediție revizuită</i> . Uz intern, Cluj-Napoca; 7. Vișan, P., Trandafirescu, G., (2019) Fotbal - Strategie Metodică, Facultatea de Educație Fizică și Sport / Uz intern. 8. Vișan Paul, <i>Contribuții metodologice privind învățarea tehnicii și tacticii jocului de fotbal</i> , Editura Universității din Pitești, ISBN: 978-606-560-669-2, 254 pagini, 2020. 9. Vișan Paul, <i>Fundamentele metodice ale jocului de fotbal cu aplicații în kinetoterapie</i> , Editura Universității din Pitești, ISBN: 978-606-560-667-8, 220 pagini, 2020. 10. Vișan Paul, <i>Metodica jocului de fotbal, Suport de curs</i> - Editura Universității din Pitești, / Uz intern, 2023. 11. https://www.uefa.com/insideuefa/news/0279-162595edc977-97eee3a41790-1000--football-in-schools-croatian-children-to-team-up-with-football-/			
8.2. Aplicații: Laborator		Nr. ore	Observații Resurse folosite
LUCRĂRI PRACTICE SPM / Anul III / Semestrul I		Metode de predare	
1	Metodica predării procedeele tehnice de bază – lovirea mingii cu latul Metodica predării procedeele tehnice de bază – lovirea mingii cu șiretul; <i>- Terminologia și exprimare specifică jocului de fotbal, recomandă FRF/UEFA.</i>	2	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile de la lucrările practice ale studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în
2	Metodica predării procedeele tehnice de bază – lovirea mingii cu latul	2	

	Metodica predării procedeelor tehnice de bază – lovirea mingii cu șiretul		dialogul, conversația euristică, chinograme	evaluarea rezultatelor învățării Mingi de fotbal Materiale auxiliare
3	Metodica predării procedeelor tehnice de bază – lovirea mingii cu capul	2		
4	Metodica predării procedeelor tehnice de bază – conducerea mingii / denumirea convențională – Driblingul în jocul de fotbal	2		
5	Metodica predării procedeelor tehnice de bază – preluarea mingii	2	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul, conversația euristică, chinograme	
6	Atacul diferitelor sisteme de apărare: - atacul sistemului de apărare pe zonă 4-4-2 - atacul sistemului de apărare pe zonă 5-3-2 - atacul sistemului de apărare zonă pressing - atacul sistemului de apărare pe zonă 4-3-3/ 5-4-1 Mijloacele tehnico-tactice specifice apărării: - oprirea contraatacului - marcajul adversarului - scoaterea mingii din dribling	2		
7	Metodica predării procedeelor tehnice de bază – depozitarea Metodica predării procedeelor tehnice de bază – mișcarea înșelătoare / Fentele de depășire a adversarului;	2		
8	Metodica predării procedeelor tehnice de bază – protejarea mingii; Mijloacele tacticii individuale a apărării: - atacarea adversarului cu mingea - mișcarea de dublare a apărătorului - închiderea pătrunderii - marcarea adversarului	2		
9	Metodica predării procedeelor tehnice de bază – aruncarea de la margine;	2		
10	Metodica predării acțiunilor tactice de bază în atac – pasa și un-doi-ul; Mijloacele tacticii colective a apărării: - repartizarea adversarilor - preluarea, predarea și schimbul de oameni în apărare - alunecarea	2		
11	Metodica predării acțiunilor tactice de bază în apărare – dublajul și presingul Apărarea in zonă	2		
12	Apărarea om la om Apărarea combinată Apărarea în situații speciale	2		
13	Metodica predării sistemului de joc Jocul pe teren normal, cu efectiv complet și jocul pe teren redus	2		
14	VERIFICARE PRACTICĂ Acțiuni tactice individuale și colective din atac și apărare. Conducerea unei lecții de educație fizică și sport /elaborare linie metodica cu tematică prestabilită/ predare / susținerea / conducerea lecției practice în cadrul grupei de studenți/în școală – acolo unde există posibilitatea și cadrul legal de parteneriat. - Terminologia și exprimare specifică jocului de fotbal, recomandă FRF/ UEFA.	2		

Bibliografie:

1. Bompă T . (2003) - Performanța în jocurile sportive, Ed. Ex Ponto, SNA, București,
2. Neța, GH., Popovici, C., Ormenisan, S., (2016), *Fotbal*. Turda: Ed JRC;
3. Ormenisan, S., (2009), *Relatia dintre anxietate si performanta la jucatorii de fotbal*, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.
4. Popovici, C., (2018), *Fotbal – Copii și juniori*. Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.
5. Popovici, C., Monea Dan(2014), *Fotbal – curs de bază*. Uz intern, Cluj-Napoca.
6. Popovici, C., (2016), *Fotbal curs de bază – ediție revizuită*. Uz intern, Cluj-Napoca;
7. Vișan, P., Trandafirescu, G., (2019) Fotbal - Strategie Metodica, Facultatea de Educație Fizică și Sport / Uz intern.
8. Vișan Paul, *Contribuții metodologice privind învățarea tehnicii și tacticii jocului de fotbal*, Editura Universității din Pitești, ISBN: 978-606-560-669-2, 254 pagini, 2020.
9. Vișan Paul, *Fundamentele metodice ale jocului de fotbal cu aplicații în kinetoterapie*, Editura Universității din Pitești, ISBN: 978-606-560-667-8, 220 pagini, 2020.
10. Vișan Paul, *Metodica jocului de fotbal, Suport de curs* - Editura Universității din Pitești, / Uz intern, 2023.
11. <https://www.uefa.com/insideuefa/news/0279-162595edc977-97eee3a41790-1000--football-in-schools-croatian-children-to-team-up-with-football-/>

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

Corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul știința sportului și educației fizice.
Competențele care vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului primar și gimnazial.
Notă: În cadrul programelor de formare continuă a personalului didactic va fi evaluat, periodic, gradul de satisfacție al reprezentanților comunității academice și al angajatorilor față de competențele profesionale și transversale dobândite de către absolvenții programului de studiu *Educație Fizică și Sportivă*.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor de examen, în termenologia specifică predării jocului de fotbal în Educație Fizică și Sport.	Examen scris	40 %
10.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă	• Participare la activitățile practice.	Notare curentă Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	10 %
	• Referat ca temă de casă.	Analiza modului de realizare a referatului	20 %
	• Activitate practică: □ demonstrarea tehnicii de execuție a elementelor și procedeele tehnice; □ Joc bilateral.	Probe de control	30 %
10.6 Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Îndeplinirea activităților practice este absolut obligatorie (susținerea probelor de control). ▪ Comunicarea unor informații utilizând corect limbajul științific de specialitate. ▪ Cunoașterea elementelor fundamentale de teorie legate de disciplina fotbal. ▪ Cunoașterea regulamentului de joc. 		

Data completării
29.09.2023

Titular de curs,
Lect.Univ.Dr. Vișan Paul

Titular de lucrări practice,
Asist.univ.drd. Robert Enache

Data aprobării în Consiliul departamentului,
29.09.2023

Director de departament,
(prestator)
Conf.univ.dr. Liviu Mihailescu

Director de departament,
(beneficiar),
Conf.univ.dr. Liviu Mihailescu