



FIȘA DISCIPLINEI
FOTBAL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL ȘI POSTLICEAL
anul universitar 2025 – 2026

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	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	Activități motrice curriculare și extracurriculare / Cadru didactic în învățământul liceal

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei											
2.1	Denumirea disciplinei				Fotbal în învățământul liceal și postliceal						
2.2	Titularul activităților de curs				Lect.Univ.Dr. Vișan Paul						
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator				Lect.Univ.Dr. Vișan Paul						
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	IV	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	Obliga-torii

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	3	3.2	din care curs	2	3.3	S / L / P	1
3.4	Total ore din planul de învăț.	42	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	14
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								83 ore
Studiu 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, eseuri								20
Tutorat								10
Examinări								2
Alte activități								1
3.7	Total ore studiu individual	83						
3.8	Total ore pe semestru	125						
3.9	Număr de credite	5						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Elementele și procedeele tehnice ale jocului de fotbal studiate la licență în cadrul disciplinei <i>Fundamentele științifice ale jocurilor sportive – Fotbal</i>
4.2	De competențe	Capacități de analiză, sinteză, gândire divergentă.

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	Sala de sport cu teren regulamentar de fotbal /teren de fotbal în aer liber dimensiuni reduse 45/25 / mingi, tricouri, jaloane și alte materiale auxiliare de marcaj și delimitare al onelor de lucru, cât și în manifestarea acțiunilor metodice.

6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Achiziționarea sistemului de cunoștințe metodologice și practice necesare profesorilor și/sau antrenorilor care se ocupă cu selecționarea și instruirea echipelor de fotbal reprezentative liceale și postliceale;
6.2 Obiectivele specifice	Dobândirea abilităților practice și metodologice care asigură eficientizarea activităților de predare – învățare – perfecționare – evaluare, desfășurate la nivelul echipelor de fotbal reprezentative liceale și postliceale; Asimilarea și aplicarea în practică a strategiilor de selecție, instruire, organizare și conducere a echipelor de fotbal reprezentative liceale și postliceale în competițiile sportive școlare.



7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	CP1. Aplică strategii de predare; CP2. Ajută elevii în învățarea lor; CP4. Oferă feedback constructiv; CP5. Adaptează predarea la capacitățile elevului.
Competențe transversale	C.T. 1. Lucrează în echipă; C.T. 2. Își menține aptitudinile fizice.

8. Rezultatele învățării:

Competențe	C.P. 1. Înțelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fizice; C.P. 2. Identifică factorii care influențează învățarea în educație fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea; C.P. 4. Înțelegerea impactului feedback-ului asupra procesului de învățare; C.P. 5. Înțelegerea principiilor de diferențiere pedagogică și aplicarea metodelor moderne de instruire diferențiată și adaptativă în educația fizică și sport.
Aptitudini	C.P. 1. Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportului. C.P. 1. Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice sportului. C.P. 2. Utilizarea tehnicilor de comunicare eficientă pentru a motiva elevii în procesul de învățare. C.P. 2. Aplicarea unor strategii diferențiate de predare pentru a sprijini elevii cu ritmuri de învățare diferite. C.P. 4. Dezvoltarea capacității de a oferi feedback specific și adaptat nivelului de performanță al fiecărui elev sau sportiv. C.P. 4. Utilizează și aplică instrumente de evaluare pentru a oferi un feedback precis și relevant. strategii didactice flexibile pentru a răspunde nevoilor individuale ale elevilor. C.P. 5. Capacitatea de a ajusta sarcinile motrice și de a personaliza exercițiile în funcție de abilitățile și limitările fiecărui elev.
Responsabilitate și autonomie	C.P. 1. Asumarea responsabilității în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în sport. C.P. 1. Adaptarea strategiilor de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora. C.P. 2. Asumarea responsabilității pentru îmbunătățirea continuă a procesului de predare și învățare în educația fizică și sport. C.P. 2. Crearea unui mediu de învățare incluziv și favorabil dezvoltării competențelor fizice și psihomotrice. C.P. 4. Asumarea responsabilității pentru utilizarea unui feedback obiectiv și motivant în procesul educațional și sportiv. C.P. 4. Dezvoltarea inițiativei pentru integrarea tehnologiilor moderne în oferirea unui feedback instantaneu și personalizat. C.P. 5. Asumarea responsabilității pentru crearea unui mediu de învățare incluziv și echilibrat, adaptat nevoilor fiecărui elev. C.P. 5. Promovarea unui sistem de predare adaptiv, bazat pe feedback constant și ajustarea obiectivelor de învățare.

9. Conținuturi

9.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
CURS Master /AMCE / Anul II / Semestrul II			
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 - Terminologia și exprimare specifică jocului de fotbal, recomandă FRF/UEFA.	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
3. Tactica jocului de fotbal, generalități, caracteristici, sistematizare; Metodică învățării (consolidării) acțiunilor tehnico-tactice Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul liceal (clasele IX – XII);	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
4. Tactica individuală și colectivă în atac și apărare; Metodică învățării (consolidării) acțiunilor tehnico-tactice Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul liceal (clasele IX – XII);	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector



5. Sistemul de joc: apariție, evoluție, cerințe; Metodica învățării (consolidării) acțiunilor tehnico-tactice Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul liceal (clasele IX – XII) ; Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul liceal (clasele IX – XII) ; Sisteme de joc pe teren normal Sisteme de joc pe teren redus	2	Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
6. 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 liceal și postliceal (clasele IX - XII) ; Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul liceal și postliceal (clasele IX - XII) ; Sisteme de joc pe teren normal Sisteme de joc pe teren redus	2	Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
7. 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 liceal și postliceal (clasele IX - XII); Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul liceal și postliceal (clasele IX - XII); Sisteme de joc pe teren normal Sisteme de joc pe teren redus Sistemul probelor și normelor de control Probe și norme de control elaborate de F.R.F. recomandate UEFA pentru dezvoltarea fotbalului în ciclurile de învățământ; Indicații metodice privind susținerea probelor de control. Probe de control utilizate pentru testarea pregătirii elevilor din ciclul liceal și post-liceal / (clasele IX - XII);	2	Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
Selecția și pregătirea echipei reprezentative școlare/liceale - în învățământul liceal și postliceal (clasele IX - XII) - Terminologia și exprimare specifică jocului de fotbal, recomandă FRF/UEFA.	2	Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
Bibliografie: <ol style="list-style-type: none">1. Bompa, T., Carlo A Buzzichelli, 2021 / Ediția a IV-a în Periodizare – Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, Editura, Lifestyle Publishing2. Barbu, Dumitru, 2016 - <i>Teoria și practica în sportul de înaltă performanță – Master - Curs</i>, Editura Universitaria, Craiova;3. Barbu, D., Stoica, D., 2020 - <i>Fotbal - Modele strategice în pregătirea tactică</i>, Editura Universitaria, Craiova;4. Neța, GH., Popovici, C., Ormenisan, S., (2016), <i>Fotbal</i>. Turda: Ed JRC;5. Ormenisan, S., (2016), <i>Relatia dintre anxietate si performanta la jucatorii de fotbal</i>, Ediției Revizuită, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.6. Popovici, C., (2018), <i>Fotbal – Copii și juniori</i>. Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.7. Popovici, C., Monea Dan(2014), <i>Fotbal – curs de bază</i>. Uz intern, Cluj-Napoca.8. Popovici, C., (2016), <i>Fotbal curs de bază – ediție revizuită</i>. Uz intern, Cluj-Napoca;9. 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, 2020.10. 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, 2020.11. Vișan Paul, <i>Aspecte metodologice ale antrenamentului sportiv în fotbalul actual</i>, Editura Universitaria Craiova, ISBN 978-606-14-2081-0, 324 pagini, 2024. <ol style="list-style-type: none">1. Vișan Paul, <i>Predarea jocului de fotbal în învățământul liceal, Suport de curs, Master Activități Motrice Curriculare și Extracurriculare</i> - Editura Universității din Pitești, / Uz intern, 2024.1. https://www.frf.ro/wp-content/uploads/public/images/uploads/REGULAMENT%20PRIVIND%20STATUTUL%20ANTRENORULUI%202024.pdf2. https://www.frf.ro/publicatii/metodologia-pregatirii-copiior-si-juniorilor/3. https://www.frf.ro/wp-content/uploads/public/images/uploads/REGULAMENT%20PRIVIND%20STATUTUL%20ANTRENORULUI%202024.pdf4. https://www.frf.ro/recomandate/curs-de-perfectionare-pentru-antrenorii-cu-licenta-uefa-pro/5. https://www.frf.ro/recomandate/academia-nationala-de-fotbal-a-lansat-programul-educational-2023-24/			



9.2. Aplicații: Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
LUCRĂRI PRACTICE Master /AMCE / Anul II / Semestrul II				
1	Metodica predării procedeelor tehnice de bază – lovirea mingii cu latul Metodica predării procedeelor tehnice de bază – lovirea mingii cu șiretul; - Terminologia și exprimare specifică jocului de fotbal, recomandă FRF/ UEFA.	2	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul, conversația euristică, chinograme	În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile de la lucrările practice ale studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării
2	Metodica predării procedeelor tehnice de bază – lovirea mingii cu latul Metodica predării procedeelor tehnice de bază – lovirea mingii cu șiretul	2		
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		
6	Atacul diferitelor sisteme de apărare: - atacul sistemului de apărare pe zonă 2-1-2- /4-4-2 - atacul sistemului de apărare pe zonă 3-1-1 / 5-3-2 - atacul sistemului de apărare zonă pressing - atacul sistemului de apărare pe zonă 2-2-2- / 4-3-3/ 5-4-1 Mijloacele tehnico-tactice specifice apărării: - oprirea contraatacului - marcajul adversarului - scoaterea mingii din dribling	2	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul, conversația euristică, chinograme	Mingi de fotbal Materiale auxiliare
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 în zonă	2	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul, conversația euristică, chinograme	Mingi de fotbal Materiale auxiliare
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 / în învățământul liceal și postliceal (clasele IX - XII);	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.pentru pregătirea echipei reprezentative din sistemul competițional școlar național specific învățământului liceal și postliceal (clasele IX - XII) ;	2		
Bibliografie: 1. Bompa, T., Carlo A Buzzichelli, 2021 / Ediția a IV-a în Periodizare – Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, Editura, Lifestyle Publishing 2. Barbu, Dumitru, 2016 - Teoria și practica în sportul de înaltă performanță – Master - Curs, Editura Universitaria, Craiova; 3. Barbu, D., Stoica, D., 2020 - Fotbal - Modele strategice în pregătirea tactică, Editura Universitaria, Craiova;				



4. Neța, GH., Popovici, C., Ormenisan, S., (2016), *Fotbal*. Turda: Ed JRC;
5. Ormenisan, S., (2016), *Relatia dintre anxietate si performanta la jucatorii de fotbal*, Ediției Revizuită, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.
6. Popovici, C., (2018), *Fotbal – Copii și juniori*. Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.
7. Popovici, C., Monea Dan(2014), *Fotbal – curs de bază*. Uz intern, Cluj-Napoca.
8. Popovici, C., (2016), *Fotbal curs de bază – ediție revizuită*. Uz intern, Cluj-Napoca;
9. 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.
10. 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.
11. Vișan Paul, *Aspecte metodologice ale antrenamentului sportiv în fotbalul actual*, Editura Universitaria Craiova, ISBN 978-606-14-2081-0, 324 pagini, 2024.
12. Vișan Paul, *Predarea jocului de fotbal în învățământul liceal, Suport de curs, Master Activități Motrice Curriculare și Extracurriculare* - Editura Universității din Pitești, / Uz intern, 2024.
1. <https://www.frf.ro/wp-content/uploads/public/images/uploads/REGULAMENT%20PRIVIND%20STATUTUL%20ANTRENORULUI%202024.pdf>
2. <https://www.frf.ro/publicatii/metodologia-pregatirii-copiiilor-si-juniorilor/>
3. <https://www.frf.ro/wp-content/uploads/public/images/uploads/REGULAMENT%20PRIVIND%20STATUTUL%20ANTRENORULUI%202024.pdf>
4. <https://www.frf.ro/recomandate/curs-de-perfectionare-pentru-antrenorii-cu-licenta-uefa-pro/>
5. <https://www.frf.ro/recomandate/academia-nationala-de-fotbal-a-lansat-programul-educational-2023-24/>

10. 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 Fotbal în învățământul liceal și postliceal – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice și ale federației sportului școlar.
Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Asociații Sportive, Cluburi Sportive Școlare – cu program sportiv integrat din învățământul liceal și postliceal).

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare al limbajului de specialitate, coerența tratării subiectelor de examen	Examen Scris	50 %
11.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă	• Evaluare finală: proiectarea și susținerea lecției finale	Verificare practică Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecției finale	20 %
	• Activitate la lucrările practice	Evaluare practică Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii celor două lecții de probă	10 %
	• Activitate participativă	Notare curentă Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	10 %
	• Referat cu temă de casă	Analiza modului de realizare a referatului	10 %
11.6 Condiții de promovare	▪ Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 de puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțirea la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală.		

Data completării:

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

Titular de lucrări practice,
Lect.Univ.Dr. Vișan Paul

30. 09. 2024

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30. 09. 2024

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

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