



## FIȘA DISCIPLINEI

### PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – FOTBAL

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	PS/ profesor de educație fizică și sport în învățământul secundar

#### 2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – fotbal					
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	I	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	Opțională

#### 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
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								<b>119 ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								35
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								15
Tutorat								10
Examinări								4
Alte activități .....								15
3.7	Total ore studiu individual	119						
3.8	Total ore pe semestru	175						
3.9	Număr de credite	7						

#### 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 fotbal / mingi, tricouri, jaloane și alte materiale auxiliare.

#### 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 performanță;
6.2 Obiectivele specifice	Dobândirea abilităților practice și metodologice care asigură eficientizarea activităților de predare – învățare – perfecționare – evaluare, desfășurate la nivelul echipelor de performanță;  Asimilarea și aplicarea în practică a strategiilor de selecție, instruire, organizare și conducere a echipelor în competițiile sportive.



#### 7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	<b>CP.1. Aplică strategii de predare</b> <b>CP.3. Corectează mișcările potențial dăunătoare</b> <b>CP.5. Personalizează programul sportiv</b> <b>CP.6. Motivează în sport</b> <b>CP.10. Organizează instruirea</b>
Competențe transversale	<b>C.T. 1. Gândește analitic;</b> <b>C.T. 2. Respectă reglementările.</b>

#### 8. Rezultatele învățării:

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none"><li>- Înțelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fizice</li><li>- Înțelegerea principiilor biomecanicii și fiziologiei efortului pentru identificarea celor mai frecvente erori în execuția mișcărilor în funcție de sport sau activitate fizică.</li><li>- Aplicarea principiilor fundamentale ale planificării și periodizării antrenamentului sportiv.</li><li>- Identificarea strategiilor de comunicare eficiente pentru a menține un nivel ridicat de motivație în echipe și grupuri sportive.</li><li>- Aplicarea principiilor fundamentale ale organizării instruirii în educația fizică și sport.</li></ul>
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none"><li>-Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportului.</li><li>-Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice sportului.</li><li>-Dezvoltarea capacității de a analiza postura și aplicarea tehnicilor de corectare posturală și ajustare a mișcărilor în timpul activităților fizice.</li><li>-Evaluarea și adaptarea exercițiilor pentru a elimina mișcările dăunătoare și a optimiza tehnica de execuție.</li><li>- Aplicarea tehnicilor de individualizare a exercițiilor și antrenamentelor în funcție de vârstă, sex, nivel de pregătire și obiective.</li><li>-Utilizarea datelor obiective (teste de efort, măsurători biomecanice, parametri de performanță) pentru optimizarea planului de antrenament.</li><li>-Dezvoltarea capacității de a identifica factorii motivaționali individuali ai sportivilor și elevilor.</li><li>-Aplicarea tehnicilor de motivare personalizate pentru sportivi de diferite niveluri și vârste.</li><li>-Dezvoltarea capacității de a planifica și structura sesiuni de instruire eficiente, adaptate diferitelor niveluri de performanță.</li><li>-Capacitatea de a adapta planurile de instruire în funcție de caracteristicile individuale ale elevilor/sportivilor.</li></ul>
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none"><li>-Asumarea responsabilității în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în sport.</li><li>-Adaptarea strategiilor de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora.</li><li>-Asumarea responsabilității pentru prevenirea accidentărilor prin corectarea tehnicilor de mișcare.</li><li>-Promovarea unei culturi a siguranței și sănătății în practicile de antrenament și educație fizică</li><li>-Asumarea responsabilității pentru crearea și implementarea unui program sportiv personalizat, adaptat nevoilor fiecărui individ.</li><li>-Implementarea unui sistem continuu de analiză și ajustare a programului sportiv pentru a asigura eficiența maximă.</li><li>-Crearea și menținerea unui climat de antrenament și competiție care stimulează angajamentul și perseverența.</li><li>- Implementarea strategiilor de motivare bazate pe obiective individualizate și recunoașterea progresului.</li><li>-Asumarea responsabilității pentru implementarea unor programe de instruire eficiente și personalizate</li><li>-Crearea unui mediu de instruire sigur, incluziv și motivant pentru elevi și sportivi.</li><li>-Implementarea unui sistem de monitorizare a progresului în instruire, bazat pe obiective clare și măsurabile.</li></ul>

#### 9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
<b>CURS</b> <b>Master PS / Anul II / Semestrul al I-lea</b>				
1	<b>1. Instruirea echipelor de fotbal de performanță</b> 1.1. Tendințe moderne de pregătire utilizate în antrenamentul echipelor de fotbal de performanță. 1.2. Fazele ciclului jocului – Faza ofensivă – Tranziția defensivă / negativă – Faza defensivă – Tranziția ofensivă / Tranziția pozitivă	2	- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea - Conversația euristică. - Metode intuitive de	<b>Predare față în față / fizic.</b>  <b>Laptop Videoproiector/ Tabletă</b>
2	<b>2. Individualizarea antrenamentului în jocul de fotbal</b> 2.1. Bazele teoretico-metodice ale individualizării. 2.2. Regândirea și reactualizarea conceptului de antrenament.	2		



	2.3. Individualizarea antrenamentului în dependență de postul de joc.		video proiecție – expunere PPT	
3	<b>3. Dinamica efortului în fotbal</b> 3.1. Caracterizarea efortului în jocul de fotbal. 3.2. Volumul efortului în jocul de fotbal.	2		
4	<b>4. Dinamica efortului în fotbal</b> 4.1. Intensitatea efortului în jocul de fotbal. 4.2. Complexitatea efortului în jocul de fotbal. 4.3. Densitatea efortului în jocul de fotbal.	2		
5	<b>5. Evaluarea capacității de efort în jocul de fotbal</b> 5.1. Evaluarea capacității de efort aerob.	2		
6	<b>6. Evaluarea capacității de efort în jocul de fotbal</b> 6.1. Evaluarea capacității de efort anaerob.	2		
7	<b>7. Evaluarea capacității de efort în jocul de fotbal</b> 7.1. Evaluarea capacității de performanță a jucătorilor de fotbal în dependență de postul de joc.	2		
8	<b>8. Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de fotbal – conforme recomandărilor comisiei tehnice SFA/ANF/FRF/UEFA</b> 8.1. Fișă de evaluare a jucătorilor pentru jocul în atac. 8.2. Fișă de evaluare a jucătorilor pentru jocul în apărare.	2		
9	<b>9. Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de fotbal</b> 9.1. Fișă de evaluare-autoevaluare a comportamentului performanțial. 9.2. Fișă pentru evaluarea tehnico-tactică a jucătorului pe posturi de specializare.	2		
10	<b>10. Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de fotbal</b> 10.1. Fișă de observație a comportamentului jucătorilor în cadrul jocului. 10.2. Centralizator observații asupra comportamentului echipei.	2		
11	<b>11. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de handbal</b> 11.1. Dezvoltarea forței în jocul de fotbal.	2		
12	<b>12. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de fotbal</b> 12.1. Dezvoltarea vitezei în jocul de fotbal.	2		
13	<b>13. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de fotbal</b> 13.1. Dezvoltarea rezistenței în jocul de fotbal	2		
14	<b>14. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de fotbal</b> 14.1. Sincronizarea principiilor din faza de atac și faza de apărare jocul de fotbal.	2		
<b>Bibliografie:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Bompa, T., Carlo A Buzzichelli, 2021 / Ediția a IV-a în Periodizare – Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, Editura, Lifestyle Publishing</li><li>2. Barbu, Dumitru, 2016 - <i>Teoria și practica în sportul de înaltă performanță – Master - Curs</i>, Editura Universitaria, Craiova;</li><li>3. Barbu, D., Stoica, D., 2020 - <i>Fotbal - Modele strategice în pregătirea tactică</i>, Editura Universitaria, Craiova;</li><li>4. Neța, GH., Popovici, C., Ormenisan, S., (2016), <i>Fotbal</i>. Turda: Ed JRC;</li><li>5. Ormenisan, S., (2016), <i>Relatia dintre anxietate si performanta la jucatorii de fotbal</i>, Ediției Revizuită, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.</li><li>6. Popovici, C., (2018), <i>Fotbal – Copii și juniori</i>. Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.</li><li>7. Popovici, C., Monea Dan(2014), <i>Fotbal – curs de bază</i>. Uz intern, Cluj-Napoca.</li><li>8. Popovici, C., (2016), <i>Fotbal curs de bază – ediție revizuită</i>. Uz intern, Cluj-Napoca;</li><li>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.</li><li>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.</li><li>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.</li><li>12. Vișan Paul, <i>Metodologia antrenamentului sportiv în jocul de fotbalul actual, Suport de curs, Master Performanță în Sport</i> - Editura Universității din Pitești, / Uz intern, 2024.</li></ol> <ol style="list-style-type: none"><li>1. <a href="https://www.frf.ro/wp-content/uploads/public/images/uploads/REGULAMENT%20PRIVIND%20STATUTUL%20ANTRENORULUI%202024.pdf">https://www.frf.ro/wp-content/uploads/public/images/uploads/REGULAMENT%20PRIVIND%20STATUTUL%20ANTRENORULUI%202024.pdf</a></li><li>2. <a href="https://www.frf.ro/publicatii/metodologia-pregatirii-copiiilor-si-juniorilor/">https://www.frf.ro/publicatii/metodologia-pregatirii-copiiilor-si-juniorilor/</a></li><li>3. <a href="https://www.frf.ro/wp-content/uploads/public/images/uploads/REGULAMENT%20PRIVIND%20STATUTUL%20ANTRENORULUI%202024.pdf">https://www.frf.ro/wp-content/uploads/public/images/uploads/REGULAMENT%20PRIVIND%20STATUTUL%20ANTRENORULUI%202024.pdf</a></li><li>4. <a href="https://www.frf.ro/recomandate/curs-de-perfectionare-pentru-antrenorii-cu-licenta-uefa-pro/">https://www.frf.ro/recomandate/curs-de-perfectionare-pentru-antrenorii-cu-licenta-uefa-pro/</a></li><li>5. <a href="https://www.frf.ro/recomandate/academia-nationala-de-fotbal-a-lansat-programul-educational-2023-24/">https://www.frf.ro/recomandate/academia-nationala-de-fotbal-a-lansat-programul-educational-2023-24/</a></li></ol>				
		Nr.	Metode de predare	Observații



9.2. Aplicații: Laborator		ore		Resurse folosite
1	Metodica predării procedeele tehnice de bază – lovirea mingii cu latul	2	<b>Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul, conversația euristică, chinograme</b>	În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării.
2	Metodica predării procedeele tehnice de bază – lovirea mingii cu șiretul	2		
3	Metodica predării procedeele tehnice de bază – lovirea mingii cu capul	2		
4	Metodica predării procedeele tehnice de bază – conducerea mingii	2		
5	Metodica predării procedeele tehnice de bază – preluarea mingii	2		
6	Metodica predării procedeele tehnice de bază – depozitarea	2		
7	Metodica predării procedeele tehnice de bază – mișcarea înșelătoare	2		
8	Metodica predării procedeele tehnice de bază – protejarea mingii	2		
9	Metodica predării procedeele tehnice de bază – aruncarea de la margine	2		
10	Metodica predării acțiunilor tactice de bază în atac - pasa	2		
11	▪ Asistență la <b>lecțiile demonstrative</b> (trei lecții) susținute de profesorul mentor și consemnarea observațiilor: □ fișele de observație a lecțiilor asistate ; - fișe de înregistrare și verificare a comportamentului de joc la diferite grupe de vârstă U19-U20-U21;	2		
12	▪ Elaborarea unor materiale necesare organizării și desfășurării activităților didactice și educative; a) materiale legate de activitățile didactice cu grupa de sportivi: □ periodizarea anului competițional □ elaborarea planului de pregătire anual □ elaborarea planului de etapă □ elaborarea planului săptămânal de antrenament □ planuri de lecții de antrenament pentru toate lecțiile susținute de către studenții practicanți □ seturi de materiale didactice utilizate în lecțiile de antrenament b) materiale ce ilustrează activitatea desfășurată pentru cunoașterea și caracterizarea psiho-pedagogică a sportivului: □ fișa de observație a unui sportiv; □ probele psihologice aplicate și interpretarea lor; □ caracterizarea psiho-pedagogică a unui sportiv.	2		
13	▪ Susținerea, autoevaluarea și evaluarea <b>lecțiilor de probă (două lecții)</b> : □ proiectarea și susținerea lecțiilor de probă; □ autoevaluarea lecțiilor susținute, pe baza criteriilor de evaluare a lecțiilor.	2		
14	▪ Susținerea, autoevaluarea și evaluarea <b>lecției finale</b> : □ proiectarea și susținerea lecției finale de antrenament sportiv cu treme pre-stabilite anterior în fața cadrului didactic și al profesorilor/antrenori din cadrul structurii / clubului sportiv, desemnate/desemnate pentru realizarea practicii de specialitate; Prezentarea secțiunii de antrenament, pregătirea spațiilor de desfășurare și a materialelor utilizate în secțiunea de antrenament; <b>Coachingul în secțiunea de antrenament;</b>	2		
<b>Bibliografie:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Bompa, T., Carlo A Buzzichelli, 2021 / Ediția a IV-a în Periodizare – Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, Editura, Lifestyle Publishing</li><li>2. Barbu, Dumitru, 2016 - <i>Teoria și practica în sportul de înaltă performanță – Master - Curs</i>, Editura Universitaria, Craiova;</li><li>3. Barbu, D., Stoica, D., 2020 - <i>Fotbal - Modele strategice în pregătirea tactică</i>, Editura Universitaria, Craiova;</li><li>4. Neța, GH., Popovici, C., Ormenisan, S., (2016), <i>Fotbal</i>. Turda: Ed JRC;</li><li>5. Ormenisan, S., (2016), <i>Relatia dintre anxietate si performanta la jucatorii de fotbal</i>, Ediției Revizuită, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.</li><li>6. Popovici, C., (2018), <i>Fotbal – Copii și juniori</i>. Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.</li><li>7. Popovici, C., Monea Dan(2014), <i>Fotbal – curs de bază</i>. Uz intern, Cluj-Napoca.</li><li>8. Popovici, C., (2016), <i>Fotbal curs de bază – ediție revizuită</i>. Uz intern, Cluj-Napoca;</li><li>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.</li><li>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.</li><li>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.</li><li>12. Vișan Paul, <i>Metodologia antrenamentului sportiv în jocul de fotbal actual, Suport de curs, Master Performanță în Sport</i> - Editura Universității din Pitești, / Uz intern, 2024.</li></ol>				



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/>

**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 procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului cu program sportiv integrat (liceal).

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 *Performanță în Sport*.

**10. 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 a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor de examen.	Examen scris	50
11.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă	• Evaluare finală: proiectarea și susținerea lecției finale	<b>Verificare</b> 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
	• Participare la activitate	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:  
24.09.2024

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

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

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

Data aprobării în Consiliul FSEFI,  
30.09.2024

Decan FSEFI,  
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU

.....