



FIȘA DISCIPLINEI
DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CAPACITĂȚII MOTRICE PE RAMURI DE SPORT
LA SENIORI II- 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	Performanță în Sport / Profesor în învățământul liceal, postliceal

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei					Dirijarea metodologică a capacității motrice pe ramuri de sport la seniori II – fotbal					
2.2	Titularul activităților de curs					Lect.univ.dr. Paul Vișan					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Lect.univ.dr. Paul Vișan					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	Opțională

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	1
3.4	Total ore din planul de învăț.	28	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	14
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								72 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								30
Tutorat								
Examinări								
Alte activități								2
3.7	86 ore		72					
3.8	Total ore pe semestru		100					
3.9	Număr de credite		4					

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	
4.2	De competențe	Capacitatea de documentare, sistematizare, selecționare, capacitate de concepție-editare scrisă în stil științific.

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	

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	CP1. Aplică strategii de predare CP4. Oferă feedback constructiv CP.7. Evaluează elevii
-------------------------	---



Competențe transversale	C.T. 1. Gândește analitic;
-------------------------	----------------------------

8. Rezultatele învățării:

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none">- Înțelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fizice- Înțelegerea impactului feedback-ului asupra procesului de învățare, dezvoltării abilităților motrice și îmbunătățirii performanței- Identifică indicatori de performanță fizică și competență motrică pentru diferite categorii de vârstă și niveluri de pregătire.
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none">- Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportului.- Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice sportului.- Dezvoltarea capacității de a oferi feedback specific și adaptat nivelului de performanță al fiecărui elev sau sportiv.- Utilizează și aplică instrumente de evaluare pentru a oferi un feedback precis și relevant.- Dezvoltarea capacității de a aplica tehnici de evaluare formative și sumative pentru monitorizarea progresului elevilor/sportivilor.- Dezvoltarea de planuri de evaluare / analize manageriale pentru diferite grupe de elevi și sportivi.
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none">- Asumarea responsabilității în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în sport.- Adaptarea strategiilor de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora.- Asumarea responsabilității pentru utilizarea unui feedback obiectiv și motivant în procesul educațional și sportiv.- Dezvoltarea inițiativei pentru integrarea tehnologiilor moderne în oferirea unui feedback instantaneu și personalizat.- Adaptarea procesului de evaluare la nevoile individuale ale elevilor/sportivilor, asigurând incluziunea și echitatea în evaluare- Promovarea unui sistem de evaluare bazat pe feedback constructiv și motivant.

9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
CURS Master PS / Anul II / Semestrul al II-lea				
1	Individualizarea ca principiu și metodă de lucru. Factori determinanți. Conținut. Forme de organizare.	2	<ul style="list-style-type: none">- Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea- Conversația euristică.- Metode intuitive de video proiecție- expunere PPT	Laptop Videoproiector/ Tabletă
2	Atingerea vârfului de formă la competițiile importante. Condiții. Factori care facilitează atingerea vârfului de formă.	2		
3	Modelul de pregătire la nivelul echipelor de fotbal seniori.	2		
4	Concepția de joc la nivelul echipelor de fotbal seniori.	2		
5	Recuperarea, oboseala, supraantrenarea și deantrenarea la nivelul echipelor de fotbal seniori.	2		
6	Coaching în jocul de fotbal. Rolul coach/ului. Modelarea coachingului.	2		
7	Evaluarea nivelului de pregătire și eficacitate la nivelul echipelor de fotbal. Înregistrări și statistici.	2		
8	Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de fotbal 1. Fișă de evaluare a jucătorilor pentru jocul în atac. 2. Fișă de evaluare a jucătorilor pentru jocul în apărare.	2		
9	Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de fotbal 1. Fișă de evaluare-autoevaluare a comportamentului performanțial. 2. Fișă pentru evaluarea tehnico-tactică a jucătorului pe posturi de specializare.	2		
10	Elaborarea fișelor de înregistrare folosite în jocul de fotbal 1. Fișă de observație a comportamentului jucătorilor în cadrul jocului. 2. Centralizator observații asupra comportamentului echipei.	2		
11	11. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de handbal 11.1. Dezvoltarea forței în jocul de fotbal.	2		
12	12. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de fotbal 1. Dezvoltarea vitezei în jocul de fotbal.	2		
13	Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de	2		



	fotbal 1. Dezvoltarea rezistenței în jocul de fotbal		
14	14. Dezvoltarea principalelor calități motrice implicate în jocul de fotbal 1. Dezvoltarea îndemânării în jocul de fotbal.	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, *Metodologia antrenamentului sportiv în jocul de fotbalul actual, Suport de curs, Master Performanță în Sport* - Editura Universității din Pitești, / Uz intern, 2024.

9.2. Aplicații: Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
LUCRĂRI PRACTICE Master PS / Anul II / Semestrul al II-lea				
1	Jocul pe teren normal, cu efectiv complet	2		Laptop Videoproiector/ Tabletă
2	Jocul pe teren redus	2		
3	Conducerea verigii de învățare (consolidare) a unui procedeu tehnic de bază în atac	2		
4	Conducerea verigii de învățare (consolidare) a unui procedeu tehnic de bază în atac	2		
5	Conducerea verigii de învățare (consolidare) a unui procedeu tehnic de bază în apărare	2		
6	Conducerea verigii de învățare (consolidare) a unui procedeu tehnic de bază în apărare	2		
7	Conducerea verigii de învățare (consolidare) a acțiunilor tactice în atac	2		
8	Antrenamentul de forță. Metode și mijloace de realizare	2		
9	Antrenamentul de rezistență. Metode și mijloace de realizare.	2		
10	Antrenamentul agilității. Metode și programe de realizare.	2		
11	Antrenamentul capacităților coordinative.	2		
12	Programe de antrenament pentru perfecționarea tehnicii jocului de atac și apărare	2		
13	Programe de individualizare pe linii și posturi de joc	2		
14	VERIFICARE Structuri tehnico-tactice. Conducerea unei lecții de antrenament cu o temă prestabilită	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, *Metodologia antrenamentului sportiv în jocul de fotbalul actual, Suport de curs, Master Performanță în Sport* -



Editura Universității din Pitești, / Uz intern, 2024.

1. 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*.

2. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Puncte pe activitate
10.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor de examen.	Examen scris	50
10.5 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
	• 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
10.6 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

24.09.2024

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

Data aprobării în Consiliul FSEFI,
30.09.2024

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