



## FIȘA DISCIPLINEI

### Fotbal în învățământul liceal și postliceal

#### 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
1.7	Limba de predare	Română
1.8	Locația	Pitești

#### 2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei				Fotbal în învățământul liceal și postliceal						
2.2	Titularul activităților de curs				Conf.Univ.Dr. Vișan Paul						
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator				Conf.Univ.Dr. Vișan Paul						
2.4	Anul de studii	2	2.5	Semestrul	IV	2.6	Tipul de evaluare	Examen	2.7	Regimul disciplinei	Ob
2.8.	Categoria Formativă	DA	2.9.	Codul Disciplinei	UPB. 18.M4.O.05-06						

#### 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
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								<b>83 ore</b>
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. Obiectiv general

Această disciplină își propune să familiarizeze studenții cu principalele abordări, modele și teorii explicative ale domeniului, utilizate în rezolvarea de aplicații practice și probleme, cu relevanță pentru achiziționarea sistemului de cunoștințe metodologice și practice necesare profesorilor și/sau antrenorilor care se ocupă cu selecționarea și instruirea echipelor de performanță; 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. Rezultatele învățării/

<b>Cunoștințe</b>	CP2 Identifică factorii care influențează învățarea în educația fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea CP6 Identifică indicatori de performanță fizică și competență motrică pentru diferite categorii de vârstă și niveluri de pregătire. CP10 Înțelegerea principiilor didactice și metodologice necesare pentru elaborarea conținutului unei lecții de educație fizică și sport.
<b>Abilități</b>	CP2 Utilizarea tehnicilor de comunicare eficientă pentru a motiva elevii în procesul de învățare. CP2 Aplicarea unor strategii diferențiate de predare pentru a sprijini elevii cu ritmuri de învățare diferite. CP6 Dezvoltarea capacității de a aplica tehnici de evaluare formative și sumative pentru monitorizarea progresului elevilor/ sportivilor. CP6 Dezvoltarea de planuri de evaluare / analiza manageriale pentru diferite grupe de elevi și sportivi. CP10 Dezvoltarea capacității de a structura lecția în funcție de obiectivele educaționale și de nivelul elevilor/sportivilor CP10 Utilizarea tehnicilor de organizare și planificare pentru a optimiza timpul și resursele unei lecții de educație fizică.
<b>Responsabilitate și autonomie</b>	CP2 Asumarea responsabilității pentru îmbunătățirea continuă a procesului de predare și învățare în educația fizică și sport. CP2 Crearea unui mediu de învățare incluziv și favorabil dezvoltării competențelor fizice și psihomotrice. CP2 Dezvoltarea inițiativei pentru utilizarea tehnologiilor moderne în susținerea procesului educațional sportive. CP6 Adaptarea procesului de evaluare la nevoile individuale ale elevilor/sportivilor, asigurând incluziunea și echitatea în evaluare CP6 Promovarea unui sistem de evaluare bazat pe feedback constructiv și motivant. CP10 Asumarea responsabilității pentru pregătirea unei lecții adaptate nevoilor elevilor și cerințelor curriculare. CP10 Crearea unui plan de lecție clar, coerent și eficient, care să sprijine progresul elevilor.

## 8. Metode de predare

Pornindu-se de analiza caracteristicilor de învățare ale studenților și de la nevoile lor specifice, procesul de predare va explora metode de predare atât expositive (prelegerea, expunerea), cât și conversative-interactive, bazate pe modele de învățare prin descoperire facilitate de explorarea directă și indirectă a realității (experimentul, demonstrația, modelarea), dar și pe metode bazate pe acțiune, precum exercițiul, activitățile practice și rezolvarea de probleme. În activitatea de predare vor fi utilizate prelegeri, în baza unor prezentări Power Point sau diferite filmulețe care vor fi puse la dispoziția studenților. Fiecare curs va debuta cu recapitularea capitolelor deja parcurse, cu accent asupra noțiunilor parcurse la ultimul curs.

Prezentările utilizează imagini și scheme, astfel încât informațiile prezentate să fie ușor de înțeles și asimilat. Această disciplină acoperă informații și activități practice menite să-i sprijine pe studenți în eforturile de învățare și de dezvoltare a unor relații optime de colaborare și comunicare într-un climat favorabil învățării prin descoperire. Se va avea în vedere exersarea abilităților de ascultare activă și de comunicare asertivă, precum și a mecanismelor de construcție a feedback-ului, ca modalități de reglare comportamentală în situații diverse și de adaptare a demersului pedagogic la nevoile de învățare ale studenților.

Se va exersa abilitatea de lucru în echipă pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.

## 9. Conținuturi

CURS		
Capitolul	Conținutul	Nr. ore
I	<b>Tehnica jocului de fotbal, generalități, caracteristici, sistematizarea tehnicii, metodică învățării;</b> 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



II	<b>Tactica jocului de fotbal, generalități, caracteristici, sistematizare;</b> Metodica învățării (consolidării) acțiunilor tehnico-tactice Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul liceal (clasele IX – XII) ;	2
III	<b>Tactica individuală și colectivă în atac și apărare;</b> Metodica învățării (consolidării) acțiunilor tehnico-tactice Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul liceal (clasele IX – XII) ;	4
IV	<b>Sistemul de joc: apariție, evoluție, cerințe;</b> 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	4
V	<b>Metodica predării jocului de fotbal în învățământul primar, gimnazial și liceal; Metodica desfășurării lecțiilor de antrenament pe terenuri de dimensiuni reduse.</b> 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	8
VI	<b>Echipa reprezentativă școlară eșalon de masă a fotbalului de performanță. Organizarea fotbalului în școală, sistemul competițional</b> 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 <b>Sistemul probelor și normelor de control</b> 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);	4
VII	<b>Selecția și pregătirea echipei reprezentative scolare/liceale - în învățământul liceal și postliceal (clasele IX - XII)</b> <i>- Terminologia și exprimare specifică jocului de fotbal, recomandă FRF/ UEFA.</i>	4
<b>Total:</b>		<b>28</b>

**Bibliografie:**

- Vișan Paul, *Predarea jocului de fotbal în învățământul liceal, Suport de curs, Master Activități Motrice Curriculare și Extracurriculare* - Editura Universității din Pitești, / Uz intern, 2025.
- 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.
- 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.
- Vișan Paul, *Aspecte metodologice ale antrenamentului sportiv în fotbalul actual*, Editura Universitaria Craiova, ISBN 978-606-14-2081-0, 324 pagini, 2024.
- Bompa, T., Carlo A Buzzichelli, 2021 / Ediția a IV-a în Periodizare – Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, Editura, Lifestyle Publishing
- Barbu, Dumitru, 2016 - *Teoria și practica în sportul de înaltă performanță – Master - Curs*, Editura Universitaria, Craiova;
- Barbu, D., Stoica, D., 2020 - *Fotbal - Modele strategice în pregătirea tactică*, Editura Universitaria, Craiova;
- Neța, GH., Popovici, C., Ormenisan, S., (2016), *Fotbal*. Turda: Ed JRC;
- Ormenisan, S., (2016), *Relatia dintre anxietate si performanta la jucatorii de fotbal*, Ediției Revizuită, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.
- Popovici, C., (2018), *Fotbal – Copii și juniori*. Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.
- Popovici, C., Monea Dan(2014), *Fotbal – curs de bază*. Uz intern, Cluj-Napoca.
- Popovici, C., (2016), *Fotbal curs de bază – ediție revizuită*. Uz intern, Cluj-Napoca;
- <https://www.frf.ro/wp-content/uploads/public/images/uploads/REGULAMENT%20PRIVIND%20STATUTUL%20ANTRENORULUI%202024.pdf>
- <https://www.frf.ro/publicatii/metodologia-pregatirii-copiiilor-si-juniorilor/>
- <https://www.frf.ro/wp-content/uploads/public/images/uploads/REGULAMENT%20PRIVIND%20STATUTUL%20ANTRENORULUI%202024.pdf>
- <https://www.frf.ro/recomandate/curs-de-perfectionare-pentru-antrenorii-cu-licenta-uefa-pro/>
- <https://www.frf.ro/recomandate/academia-nationala-de-fotbal-a-lansat-programul-educational-2024-25/>



SEMINAR / LABORATOR / PROIECT		
Capitolul	Conținutul	Nr. ore
I	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. Metodica predării procedeelor tehnice de bază – lovirea mingii cu latul Metodica predării procedeelor tehnice de bază – lovirea mingii cu șiretul	2
II	Metodica predării procedeelor tehnice de bază – lovirea mingii cu capul Metodica predării procedeelor tehnice de bază – conducerea mingii / denumirea convențională – Driblingul în jocul de fotbal	2
III	Metodica predării procedeelor tehnice de bază – preluarea mingii 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
IV	Metodica predării procedeelor tehnice de bază – depozitarea Metodica predării procedeelor tehnice de bază – mișcarea înșelătoare / Fentele de depășire a adversarului; 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
V	Metodica predării procedeelor tehnice de bază – aruncarea de la margine; Metodica predării acțiunilor tactice de bază în apărare – dublajul și presingul Apărarea în zonă Apărarea om la om Apărarea combinată Apărarea în situații speciale	2
VI	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; 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
VII	<b>VERIFICARE PRACTICĂ</b> Acțiuni tactice individuale și colective din atac și apărare. Conducerea unei lecții de educație fizică și sport /elaborare linie metodică 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
<b>Total:</b>		<b>14</b>
<b>Bibliografie:</b> 18. 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, 2025. 19. 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. 20. 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. 21. Vișan Paul, <i>Aspecte metodologice ale antrenamentului sportiv în fotbalul actual</i> , Editura Universitaria Craiova, ISBN 978-606-14-2081-0, 324 pagini, 2024. 22. Bompă, T., Carlo A Buzzichelli, 2021 / Ediția a IV-a în Periodizare – Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, Editura, Lifestyle Publishing 23. Barbu, Dumitru, 2016 - <i>Teoria și practica în sportul de înaltă performanță – Master - Curs</i> , Editura Universitaria, Craiova;		



24. Barbu, D., Stoica, D., 2020 - *Fotbal - Modele strategice în pregătirea tactică*, Editura Universitaria, Craiova;
25. Neța, GH., Popovici, C., Ormenisan, S., (2016), *Fotbal*. Turda: Ed JRC;
26. Ormenisan, S., (2016), *Relatia dintre anxietate si performanta la jucatorii de fotbal*, Ediției Revizuită, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.
27. Popovici, C., (2018), *Fotbal – Copii și juniori*. Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.
28. Popovici, C., Monea Dan(2014), *Fotbal – curs de bază*. Uz intern, Cluj-Napoca.
29. Popovici, C., (2016), *Fotbal curs de bază – ediție revizuită*. Uz intern, Cluj-Napoca;
30. <https://www.frf.ro/wp-content/uploads/public/images/uploads/REGULAMENT%20PRIVIND%20STATUTUL%20ANTRENORULUI%202024.pdf>
31. <https://www.frf.ro/publicatii/metodologia-pregatirii-copiiilor-si-juniorilor/>
32. <https://www.frf.ro/wp-content/uploads/public/images/uploads/REGULAMENT%20PRIVIND%20STATUTUL%20ANTRENORULUI%202024.pdf>
33. <https://www.frf.ro/recomandate/curs-de-perfectionare-pentru-antrenorii-cu-licenta-uefa-pro/>
34. <https://www.frf.ro/recomandate/academia-nationala-de-fotbal-a-lansat-programul-educational-2024-25/>

#### 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 terminologiei de specialitate și coerența tratării subiectului de examen	Evaluare orală	50
10.5 Seminar/laborator/proiect	Activitate practică: - Programe de metodica predării - Arbitraj și noțiuni de regulament	Probe de control – evaluare practică	30
	Referat cu tema de casa	Portofoliu	20
10.6 Condiții de promovare			
Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire 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  
25 09 2025

Titular de curs  
Conf. univ. dr. Vișan Paul

Titular de aplicații  
Conf. univ. dr. Vișan Paul

Data avizării în  
departament  
29 09 2025

Director de departament  
Conf. univ. dr. Mihailescu Liviu

Data aprobării în  
Consiliul Facultății  
29 09 2025

Decan  
Conf. univ. dr. Fleancu Julien Leonard