

# FISA DISCIPLINEI

## 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din București
1.2. Facultatea	
1.3. Departamentul	DEFS
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii	
1.6. Programul de studii	Licență

## 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	FOTBAL – FUNDAMENTE TEORETICE ȘI PRACTICO-METODICE						
2.2. Titularul activităților de curs	Lector univ. dr. Bogdan Gozu						
2.3. Titularul activităților de seminar	Lector univ. dr. Bogdan Gozu Lector univ. dr. Cătălin Șerban						
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	OB

## 3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	3.2. Din care Curs	1	3.3. Lucrări practice	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	3.5. Din care Curs	14	3.6. Lucrări practice	28
<b>Distribuția fondului de timp</b>					<b>Ore</b>
<b>Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe</b>					<b>2</b>
<b>Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren</b>					<b>4</b>
<b>Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri</b>					<b>2</b>
<b>Tutoriat</b>					<b>2</b>
<b>Examinări</b>					<b>2</b>
<b>Alte activități</b>					<b>2</b>
<b>3.7. Total ore de studiu individual</b>					<b>14</b>
<b>3.8. Total ore pe semestru</b>					<b>56</b>
<b>3.9. Număr de credite</b>					<b>2</b>

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de currinulum	•
4.2. de competențe	•

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	•

## 6. Competențe specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<p><b>1. Cunoaștere și înțelegere.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Noțiuni teoretice și practico-metodice referitoare la tehnica și tactica jocului de fotbal;</li> <li>▪ Noțiuni de regulament și de organizare a competițiilor universitare de fotbal;</li> <li>▪ Identificarea greșelilor frecvente apărute în cadrul procesului de însușire a diferitelor elemente și procedee tehnice, în vederea realizării unui permanent autocontrol;</li> <li>▪ Transmiterea de cunoștințe cu caracter formativ, din domeniul educației fizice și sportului, aplicabile la nivelul activităților cotidiene;</li> <li>▪ Noțiuni referitoare la efectele practicării jocului de fotbal asupra organismului;</li> <li>▪ Explicarea și interpretarea unor particularități ale practicării disciplinei fotbal în lecția de educație fizică și în cadrul programelor de activități motrice cu caracter independent;</li> <li>▪ Noțiuni legate de igiena efortului, de prevenire a accidentelor și de prim ajutor în caz de accidente.</li> </ul> <p><b>2. Explicare și interpretare.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Menținerea unei stări optime de sănătate, creșterea rezistenței organismului și sporirea capacității de muncă fizică și intelectuală;</li> <li>▪ Favorizarea dezvoltării fizice armonioase prin practicarea jocului de fotbal;</li> <li>▪ Dezvoltarea capacității motrice generale prin educarea capacităților motrice de bază (viteză, forță, rezistență, capacități coordinative) și formarea unui sistem de deprinderi motrice specifice jocului de fotbal;</li> <li>▪ Favorizarea dezvoltării armonioase a personalității;</li> <li>▪ Formarea capacității de practicare sistematică și independentă a jocului de fotbal.</li> </ul> <p><b>3. Instrumental – aplicative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Formarea unui sistem de deprinderi și priceperi motrice specifice disciplinei fotbal, aplicabil în cadrul lecțiilor de educație fizică și sport și transferabil la nivelul activităților motrice de timp liber;</li> <li>▪ Evaluarea deprinderilor și priceperilor motrice prin Sistemul de evaluare la educație fizică - pe discipline sportive – în Universitatea din București – probele și testele specifice disciplinei fotbal.</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conștientizarea importanței practicării exercițiilor fizice asupra menținerii unei stări optime de sănătate, sporirii capacității de muncă fizică și intelectuală și combaterii unor atitudini deficiente;</li> <li>▪ Promovarea unor calități morale, civice și de voință;</li> <li>▪ Formarea spiritului de echipă și educarea noțiunii de fair-play.</li> </ul>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

<b>7.1. Obiectivul general al disciplinei</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea cunoștințelor teoretice, învățarea și perfecționarea elementelor și procedeelelor specifice jocului de fotbal</li> </ul>
<b>7.2. Obiectivele specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Menținerea unei stări optime de sănătate, creșterea rezistenței organismului și sporirea capacității de muncă fizică și intelectuală ;</li> <li>▪ Favorizarea dezvoltării fizice armonioase prin practicarea jocului de fotbal;</li> <li>▪ Dezvoltarea capacității motrice generale prin educarea capacităților motrice de bază (viteză, forță, rezistență,</li> </ul>

	<p>capacități coordinative) și formarea unui sistem de deprinderi motrice specifice jocului de fotbal;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Favorizarea dezvoltării armonioase a personalității ;</li> <li>▪ Formarea capacității de practicare sistematică și independentă a jocului de fotbal;</li> <li>▪ Participarea studenților la toate competițiile organizate de Federația Sportului Școlar și Universitar.</li> </ul>
--	--

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
	Conferință	Materialul pentru examinare: - cărțile indicate la bibliografie - site, link
1. Bazele generale ale teoriei și metodicii jocului de fotbal – 2h	Studiu individual	
2. Obiectivele instrucționale generale, intermediare și operaționale – 1h	Tehnicile audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme, Prezentare materiale audio)	
3. Fotbalul – mijloc al educației fizice – 2h		
4. Valoarea formativă a jocului de fotbal – 2h	Exerciții	
5 Analiza didactică a disciplinei fotbal – 4h	Lectura	
6 Principalele metode și mijloace particulare, utilizate în cadrul procesului instructiv-educativ specific – 3h	Studii de caz	
	Observare	
	Modelarea comportamentului	

### Bibliografie

A. Suport de curs principal

Bichescu, A., *Bazele jocului de fotbal*, Editura Eftimie Murgu, Reșița, 2013

Grigore, Gh., *Fotbal în sală. Tehnica jocului*, Editura Universitară, București, 2012

Grigore, Gh., *Fotbal. Strategia formativă a jucătorului*, Editura Printech, București, 2011

Ganciu, M., (coord), colectiv DEFS, *Curs de educație fizică pentru studenții Universității din București*, Editura Universității din București, București, 2013

Ganciu, M., Aducovschi, D., Gozu, B., Stoica, A.M., Stoicoviciu, A., Gulap, M., Cristea, M., *Activitatea fizică independentă și valorificarea prin mișcare a timpului liber – Vol.I*, Editura Universității din București, București, 2010

Gozu, B., *Îndrumar metodic de fotbal*, Editura Universității din București, București, 2014

Gozu, B., *Manual practic pentru studenții Universității din București - Ediție revizuită și adăugită*, Editura Discobolul, 2023

Gozu B., *Fotbal – Fundamente teoretice și practico-metodice pentru studenți*, Editura Discobolul, 2023

Stoicoviciu, Adriana, Dumitrescu, R., Leștaru, M., Sakizlian, R., Aducovschi, Daniela, Mihaiu, C., Stoica, Alina, Ganciu, Mihaela, Gozu, B., Moise, D., Sakizlian, Monica, Bota, G., *Activitatea fizică independentă și valorificarea prin mișcare a timpului liber – Vol.II*, Editura Universității

din București, București, 2012

**B. Materiale de aprofundare**

- Colectivul DEFS, coord. Aducovschi D., *Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din București*, Editura Universității din București, 2008
- Colectivul DEFS, *Designul instrucțional în optimizarea instruirii echipelor reprezentative ale Universității din București*, Editura Universității din București, 2005

**C. Alte surse utile**

- Surse bibliografice online: articole, broșuri etc.

Seminar	Metode de predare	Observații
1 Lecție introductivă – 2h	Tehnicile audiovizuale	Predare 100% față în față
2 Verificare inițială - 2h		
3 Învățarea și consolidarea principalelor elemente tehnice fără minge – 2h	(Prezentare Power Point, Prezentare filme	
4 Învățarea și consolidarea principalelor elemente tehnice cu minge – 18h Elemente și procedee tehnice de intrare în posesia mingii – 6h Elemente și procedee tehnice de păstrare a posesiei mingii– 6h Elemente și procedee tehnice de transmitere a mingii – 6h	Prezentare materiale audio)	
5 Verificare intermediară – 4h	Exersarea practică	

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

- Implicarea copiilor, tinerilor și adulților în cadrul procesului instructiv-educativ specific disciplinei fotbal, contribuie în mod esențial la rezolvarea sarcinilor prioritare ale educației fizice la nivel național. Prin urmare, fotbalul este considerat o disciplină prioritară, prevăzută la nivelul programelor școlare de învățământ de toate gradele.
- Ca mijloc al educației fizice, fotbalul este o îmbinare armonioasă între mișcările naturale – alergarea, săritura, lovirea mingii cu piciorul – și deprinderile motrice specifice acestui sport, accesibile și atractive. Faptul că acesta se practică și pe un fond de solicitări psihice intense ne îndreptățește să-i relevăm, o dată în plus, caracterul său educativ. Mai mult decât factor de întărire a sănătății, de dezvoltare a capacităților fizice, de însușire a unor deprinderi motrice, jocul de fotbal este un important mijloc de educație generală, cu reflectare în comportamentul psihic, volitiv, civic și social. Datorită acestor caracteristici, în învățământul superior studenții sunt interesați în practicarea fotbalului, având astfel posibilitatea să se perfecționeze și să acumuleze noi cunoștințe.

## 10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	- evaluarea semestrială prin verificarea cunoștințelor teoretico-metodice	- evaluare individuală față în față	30%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului	- evaluare individuală față în față	10%
	- activitățile gen teme / referate / eseuri / traduceri / proiecte etc	- evaluare individuală față în față	10%
10.5. Lucrări practice	- interesul acordat disciplinei prin participarea sistematică la lecțiile practice (2h/săptămână)	- evaluare individuală față în față	20%
	- evaluarea inițială și intermediară prin teste și probe de control	- evaluare individuală față în față	30%
			100%
<b>Standard minim de performanță</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• participarea la 50 % din numărul total de lecții</li> <li>• trecerea probelor și testelor de motricitate</li> <li>• însușirea minimă a noțiunilor generale predate</li> </ul>		

## FISA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de Învățământ superior	Universitatea din București
1.2. Facultatea	
1.3. Departamentul	DEFS
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii	
1.6. Programul de studii	Licență

## 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	FOTBAL – FUNDAMENTE TEORETICE ȘI PRACTICO-METODICE						
2.2. Titularul activităților de curs	Lector univ. dr. Bogdan Gozu						
2.3. Titularul activităților de seminar	Lector univ. dr. Bogdan Gozu Lector univ. dr. Cătălin Șerban						
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	OB

## 3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	3.2. Din care Curs	1	3.3. Lucrări practice	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	3.5. Din care Curs	14	3.6. Lucrări practice	28
<b>Distribuția fondului de timp</b>					<b>Ore</b>
<b>Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe</b>					<b>2</b>
<b>Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren</b>					<b>2</b>
<b>Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri</b>					<b>2</b>
<b>Tutoriat</b>					<b>2</b>
<b>Examinări</b>					<b>2</b>
<b>Alte activități (participare la activități artistice și competiții sportive)</b>					<b>4</b>
<b>3.7. Total ore de studiu individual</b>					<b>14</b>
<b>3.8. Total ore pe semestru</b>					<b>56</b>
<b>3.9. Număr de credite</b>					<b>2</b>

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de currinulum	•
4.2. de competențe	•

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	•

## 6. Competențe specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<b>1. Cunoaștere și înțelegere.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Noțiuni teoretice și practico-metodice referitoare la tehnica și tactica jocului de fotbal;</li> <li>▪ Noțiuni de regulament și de organizare a competițiilor universitare de fotbal;</li> <li>▪ Identificarea greșelilor frecvente apărute în cadrul procesului de însușire a diferitelor elemente și procedee tehnice, în vederea realizării unui permanent autocontrol;</li> <li>▪ Transmiterea de cunoștințe cu caracter formativ, din domeniul educației fizice și sportului, aplicabile la nivelul activităților cotidiene;</li> <li>▪ Noțiuni referitoare la efectele practicării jocului de fotbal asupra organismului;</li> <li>▪ Explicarea și interpretarea unor particularități ale practicării disciplinei fotbal în lecția de educație fizică și în cadrul programelor de activități motrice cu caracter independent;</li> <li>▪ Noțiuni legate de igiena efortului, de prevenire a accidentelor și de prim ajutor în caz de accidente.</li> </ul>
	<b>2. Explicare și interpretare.</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Menținerea unei stări optime de sănătate, creșterea rezistenței organismului și sporirea capacității de muncă fizică și intelectuală;</li> <li>▪ Favorizarea dezvoltării fizice armonioase prin practicarea jocului de fotbal;</li> <li>▪ Dezvoltarea capacității motrice generale prin educarea capacităților motrice de bază (viteză, forță, rezistență, capacități coordinative) și formarea unui sistem de deprinderi motrice specifice jocului de fotbal;</li> <li>▪ Favorizarea dezvoltării armonioase a personalității;</li> <li>▪ Formarea capacității de practicare sistematică și independentă a jocului de fotbal.</li> </ul> <p><b>3. Instrumental – aplicative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Formarea unui sistem de deprinderi și priceperi motrice specifice disciplinei fotbal, aplicabil în cadrul lecțiilor de educație fizică și sport și transferabil la nivelul activităților motrice de timp liber;</li> <li>▪ Evaluarea deprinderilor și priceperilor motrice prin Sistemul de evaluare la educație fizică - pe discipline sportive – în Universitatea din București – probele și testele specifice disciplinei fotbal.</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conștientizarea importanței practicării exercițiilor fizice asupra menținerii unei stări optime de sănătate, sporirii capacității de muncă fizică și intelectuală și combaterii unor atitudini deficiente;</li> <li>▪ Promovarea unor calități morale, civice și de voință;</li> <li>▪ Formarea spiritului de echipă și educarea noțiunii de fair-play.</li> </ul>

### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

<b>7.1. Obiectivul general al disciplinei</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea cunoștințelor teoretice, învățarea și perfecționarea elementelor și procedeele specifice jocului de fotbal</li> </ul>
<b>7.2. Obiectivele specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Menținerea unei stări optime de sănătate, creșterea rezistenței organismului și sporirea capacității de muncă fizică și intelectuală ;</li> <li>▪ Favorizarea dezvoltării fizice armonioase prin practicarea jocului de fotbal;</li> <li>▪ Dezvoltarea capacității motrice generale prin educarea capacităților motrice de bază (viteză, forță, rezistență, capacități coordinative) și formarea unui sistem de deprinderi motrice specifice jocului de fotbal;</li> <li>▪ Favorizarea dezvoltării armonioase a personalității ;</li> <li>▪ Formarea capacității de practicare sistematică și independentă a jocului de fotbal;</li>   <li>▪ Participarea studenților la toate competițiile organizate de Federația Sportului Școlar și Universitar.</li> </ul>

### 8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
	Conferință	Materialul pentru

1. Structura și caracteristicile motricității în jocul de fotbal– 2h	Studiu individual	examinare: - cărțile indicate la bibliografie - site, link  Predare și evaluare față în față
2. Structura și caracteristicile efortului în jocul de fotbal– 2h	Tehnicile audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme, Prezentare materiale audio)	
3. Particularitățile lecției de fotbal la nivelul învățământului superior de neprofil – 2h	Exerciții	
4. Analiza principalelor niveluri de învățare – 2h	Lectura	
5. Influența practicării disciplinei fotbal la nivelul principalelor aparate și sisteme ale organismului – 4h	Studii de caz	
6. Fotbalul – parte integrantă a programelor de activități motrice de timp liber– 2h	Observare	
7. Evaluarea deprinderilor motrice specifice – 2h	Modelarea comportamentului	
<b>Bibliografie</b> A. Suport de curs principal Bichescu, A., <i>Bazele jocului de fotbal</i> , Editura Eftimie Murgu, Reșița, 2013 Grigore, Gh., <i>Fotbal în sală. Tehnica jocului</i> , Editura Universitară, București, 2012 Grigore, Gh., <i>Fotbal. Strategia formativă a jucătorului</i> , Editura Printech, București, 2011 Ganciu, M., (coord), colectiv DEFS, <i>Curs de educație fizică pentru studenții Universității din București</i> , Editura Universității din București, București, 2013 Ganciu, M., Aducovschi, D., Gozu, B., Stoica, A.M., Stoicoviciu, A., Gulap, M., Cristea, M., <i>Activitatea fizică independentă și valorificarea prin mișcare a timpului liber – Vol.I</i> , Editura Universității din București, București, 2010 Gozu, B., <i>Îndrumar metodic de fotbal</i> , Editura Universității din București, București, 2014 Gozu, B., <i>Manual practic pentru studenții Universității din București - Ediție revizuită și adăugită</i> , Editura Discobolul, 2023 Gozu B., <i>Fotbal – Fundamente teoretice și practico-metodice pentru studenți</i> , Editura Discobolul, 2023 Stoicoviciu, Adriana, Dumitrescu, R., Leștaru, M., Sakizlian, R., Aducovschi, Daniela, Mihaiu, C., Stoica, Alina, Ganciu, Mihaela, Gozu, B., Moise, D., Sakizlian, Monica, Bota, G., <i>Activitatea fizică independentă și valorificarea prin mișcare a timpului liber – Vol.II</i> , Editura Universității din București, București, 2012  B. Materiale de aprofundare <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colectivul DEFS, coord. Aducovschi D., <i>Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din București</i>, Editura Universității din București, 2008</li> <li>• Colectivul DEFS, <i>Designul instrucțional în optimizarea instruirii echipelor reprezentative ale Universității din București</i>, Editura Universității din București, 2005</li> </ul> C. Alte surse utile <ul style="list-style-type: none"> <li>• Surse bibliografice online: articole, broșuri etc.</li> </ul>		



Seminar	Metode de predare	Observații
1 Consolidarea principalelor elemente tehnice cu minge – 4h	Tehnicile audiovizuale	
2 Însușirea și consolidarea principalelor acțiuni tactice individuale de atac și de apărare- 8h	Predare și evaluare față în față	
3 Însușirea și consolidarea principalelor acțiuni tactice colective de atac și de apărare- 8h	Prezentare materiale audio)	
4 Analiza principalelor sisteme de joc pe teren redus – 4h		
5 Verificare finală– 4h	Exersarea practică	

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

- Implicarea copiilor, tinerilor și adulților în cadrul procesului instructiv-educativ specific disciplinei fotbal, contribuie în mod esențial la rezolvarea sarcinilor prioritare ale educației fizice la nivel național. Prin urmare, fotbalul este considerat o disciplină prioritară, prevăzută la nivelul programelor școlare de învățământ de toate gradele.
- Ca mijloc al educației fizice, fotbalul este o îmbinare armonioasă între mișcările naturale – alergarea, săritura, lovirea mingii cu piciorul – și deprinderile motrice specifice acestui sport, accesibile și atractive. Faptul că acesta se practică și pe un fond de solicitări psihice intense ne îndreptățește să-i relevăm, o dată în plus, caracterul său educativ. Mai mult decât factor de întărire a sănătății, de dezvoltare a capacităților fizice, de însușire a unor deprinderi motrice, jocul de fotbal este un important mijloc de educație generală, cu reflectare în comportamentul psihic, volitiv, civic și social. Datorită acestor caracteristici, în învățământul superior studenții sunt interesați în practicarea fotbalului, având astfel posibilitatea să se perfecționeze și să acumuleze noi cunoștințe.

### 10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	- evaluarea finală prin verificarea cunoștințelor teoretico-metodice	Evaluare față în față	30%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului		10%
	- activitățile gen teme / referate / eseuri / traduceri / proiecte etc		10%
10.5. Lucrări practice	- interesul acordat disciplinei prin	Evaluare față în față	20%

	participarea sistematică la lecțiile practice (2h/săptămână)		
	- evaluarea inițială și finală prin teste și probe de control adaptate predării online		30%
			100%
<b>Standard minim de performanță</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• participarea la 50 % din numărul total de lecții</li> <li>• trecerea probelor și testelor de motricitate;</li> <li>• însușirea minimă a noțiunilor generale predate</li> </ul>		

**Data Completării**  
30.09.2023

**Semnătura titularului de curs**

**Semnătura titularului de seminar**

**Data avizării în Departament**  
02.10.2023

**Semnătura Directorului de Departament**