



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Dunărea de Jos” din Galați
1.2 Facultatea / Departamentul	Facultatea de Educație Fizică Și Sport
1.3 Catedra	Jocuri Sportive și Educație Fizică
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Licenta
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale fotbalului						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ dr. Savu Catalin						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. univ dr. Savu Catalin						
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Ob

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul 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 și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					5
Alte activități.....					19
3.8 Total ore studiu individual	94				
3.9 Total ore pe semestru	56				
3.10 Numărul de credite	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Educație Fizică și Fotbal în gimnaziu și liceu
4.2 de competențe	Cunoașterea unor noțiuni teoretice și practice legate de activitatea fotbalului în cadrul educației fizice școlare în raport cu ansamblul formelor de interdisciplinaritate.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Sală de curs
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	• Stadion (teren de fotbal)

6. Competențele specifice acumulate



Competențe profesionale	C1 Capacitatea de a elabora documente de planificare și evidența potrivit didacticii fotbalului. C2 Capacitatea de a defini și utiliza adecvat terminologia din programa specifică activității de fotbal. C3 Abordarea procesului de motricitate specifică mijloacelor fotbalului, prin utilizarea legilor perfecționării fizice în vederea optimizării capacității biomotrice. C4 Capacitatea de a explica mecanismele motricității generale și a mijloacelor specifice fotbalului.
Competențe transversale	CT1 Îndeplinirea în condiții de eficiență a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice fotbalului.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea conținutului jocului de fotbal din perspectiva predării, învățării și evaluării conform ciclurilor curriculare din învățământul preuniversitar (primar, gimnazial).
7.2 Obiectivele specifice	- Înțelegerea noțiunilor specifice disciplinei (denumiri elemente și procedee tehnice, acțiuni tehnico-tactice, acțiuni tactice individuale, elementare de echipă, colective de echipă - în atac și apărare, regulament). - Cunoașterea conținutului științific al disciplinei fotbal necesar predării la învățământul preuniversitar în cadrul activităților de predare, învățare, evaluare; - Inițierea, învățarea, fixarea, consolidarea elementelor, procedeele tehnice și acțiunilor tactice individuale, elementare de echipă și colective de echipă simple, din atac/ apărare, în vederea practicării globale a jocului de fotbal. - Asimilarea principalelor reguli de joc, formarea și consolidarea priceperii de a arbitra în teren și de a organiza o competiție sportivă la nivelul învățământului primar, gimnazial.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Date de referință în evoluția jocului de fotbal Obiectul de activitate și de studiu; istorie și evoluție, structurile organizatorice ale fotbalului internațional și național.	Prelegerea, expunerea conversația euristică	2 ore
2. Descrierea jocului de fotbal - Conținut, caracteristici generale, tendințe, efortul în jocul de fotbal. - Factori favorizanti și factori limitativi în jocul de fotbal.	Prelegerea, expunerea conversația euristică.	2 ore
3. Sistemul competițional din România. - Organizarea activității manageriale. Echipa tehnică. Construcția echipei. - Activitatea competițională organizată de FIFA la nivel internațional și FRF pe plan național. - Fotbalul în sală (Futsal) - Minifotbalul - Fotbalul pe plajă.	Prelegerea, expunerea, conversația euristică, Metode de comunicare oral - vizuală (instruirea prin tehnicile video).	2 ore
4. Tehnica jocului Definiție, caracteristici, componente, sistematizarea generală a elementelor cu minge și fără minge.	Prelegerea intensificată expunerea, conversația euristică, metode de	2 ore 2 ore



• Tehnica jocului fără minge (analiza tehnică a procedeele tehnice). • Tehnica jocului cu minge (analiza tehnică a procedeele tehnice).	comunicare oral –vizuală (instruirea prin tehnicile video).	4 ore
5.Tactica jocului • Definiție, componente, caracteristici, conținut, sisteme de joc, analiza acțiunilor specifice tacticii individuale, colective elementare și de echipă în atac / apărare	Prelegerea intensificată expunerea,conversația euristică, metode de comunicare oral –vizuală (instruirea prin tehnicile video).	6 ore
6. Selecția, organizarea și pregătirea reprezentativei școlare • Cerințe, particularități, orientări metodice în selecția și pregătirea reprezentativei școlare.	Prelegerea intensificată expunerea,conversația euristică, metode de comunicare oral –vizuală (instruirea prin tehnicile video).	2 ore
7. Planificarea activităților fotbalistice la nivel școlar: macrociclu; mezociclu; microciclu. • Exemplificarea unor lecții de antrenament.	Prelegerea intensificată expunerea,conversația euristică, metode de comunicare oral –vizuală (instruirea prin tehnicile video).	2 ore
8. Regulamentul jocului de fotbal • Noțiuni fundamentale de regulament (teren, minge, numar jucatori, echipament, reguli de joc, abateri, greșeli, semnele arbitrilor, instructiuni suplimentare).	Prelegerea intensificată, expunerea, conversația euristică.	4 ore
Bibliografie • Apolzan D. – „Fotbal 2010”, F.R.F., București, 2001; • Cojocaru V. – „Fotbal de la 6 – 14 ani. Metodica pregătirii”, Ed. Axis-Mundi, București, 2002 • Drăgan A. – „Fotbal – concepții, metode și mijloace”, Ed. Mongabit, Galați, 2006; • Drăgan A. – „Abordări interdisciplinare în fotbal”, Ed. Academica, Galați, 2007. • Manolache G.,Savu C., - „Fotbalul in scoli si universitati”, Ed. Fundatiei unuversitare „Dunarea de Jos” Galati, 2014. • Manolache G.,Savu C., - „Tactica jocului de fotbal”, Ed. Fundatiei unuversitare „Dunarea de Jos” Galati, 2014. • Neța , Gh., Strategia performanței în fotbal, Editura DACIA, Cluj-Napoca, 2008. • Ploșteanu,C., Bazele teoretice si metodice ale pregatirii fizice in antrenamentul sportiv, Editura Europlus, Galati 2009. • Ploșteanu,C., Fotbal. Specializare. Teorie-metodică-practică, Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați, 2004. • Ploșteanu, C., Fotbal. Antrenament / Competiție, Editura Europlus, Galați, 2007. • Rădulescu M., Cojocaru V., Drăgan A. – „Ghidul antrenorului de fotbal la copii și juniori”, Ed. Axis-Mundi, București, 2003. • Savu C., - Contributi cu privire la optimizarea capacitatii de performanta din perspectiva identificarii factorilor limitativi la juniori II in fotbal, Pitesti, 2011. • www.frf-cca.ro - Regulamentul oficial al jocului de fotbal.		
8. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea cerințelor și a programei analitice. Introducere în problematica jocului: principalele reguli, mijloace specifice, jocul fără minge și jocul cu minge. Verificarea cunoștințelor tehnico-tactice individuale și colective.	Expunerea, metode de verificare, metoda exercițiului, metode de lucru în grup, individual și frontal, joc bilateral.	2 ore
2. Prezentarea și învățarea formelor generale ale mișcărilor fără minge: alergările-opririle-înțoarcerile, săriturile, căderile	Metoda explicației, demonstrației, exercițiului, metode de lucru în grup,	2 ore



ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA "DUNĂREA DE JOS" DIN GALAȚI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Str. Gării nr. 63-65, 800003 - GALAȚI, ROMÂNIA Tel: 0336130171
secretariat.fefs@ugal.ro, www.fefs.ugal.ro



și ridicările, protejare fizică, sub formă analitică și jocuri complementare. Joc bilateral pentru aprecierea capacității motrice.	individual și frontal, ateliere de lucru, jocuri cu temă, joc bilateral, studiu individual.	
3. Inițierea, învățarea elementelor și procedeele tehnice cu minge: intrarea în posesia mingii (preluarea), depozitarea; păstrarea mingii: conducere;	Metoda explicației, demonstrației, exercițiului, metode de lucru în grup, individual și frontal, jocuri cu temă.	2 ore
4. Inițierea, învățarea elementelor și procedeele tehnice cu minge: protejare; mișcările înșelătoare (driblingul).	Metoda explicației, demonstrației, exercițiului, metode de lucru în grup, individual și frontal, jocuri cu temă.	2 ore
5. Inițierea, învățarea elementelor și procedeele tehnice cu minge: lovirea mingii cu șiretul (interior, plin, exterior); lovirea mingii cu interiorul piciorului (latul) ; lovirea mingii cu exteriorul; lovirea mingii cu vârful; lovirea mingii cu călcâiul; lovirea mingii cu genunchiul; devierea mingii; aruncarea mingii cu piciorul.	Metoda explicației, demonstrației, exercițiului, metode de lucru în grup, individual și frontal, jocuri cu temă.	2 ore
6. Inițierea, învățarea elementelor și procedeele tehnice cu minge: lovirea mingii cu capul: de pe loc; din saritura; din plonjon; aruncarea de la margine.	Metoda explicației, demonstrației, exercițiului, metode de lucru în grup, individual și frontal, jocuri cu temă.	2 ore
7. Învățarea și consolidarea jocului portarului: prinderea mingii: plonjonul; boxarea mingii; devierea mingii; aruncarea mingii cu mâna; ieșirea din poartă și blocarea; conducerea mingii; degajarea mingii cu piciorul.	Metoda explicației, demonstrației, exercițiului, metode de lucru în grup, individual și frontal, jocuri cu temă.	2 ore
8. Inițierea, învățarea acțiunilor tactice individuale de atac: demarcarea; depășirea; efectuarea momentelor fixe.	Metoda explicației, demonstrației, exercițiului, metode de lucru în grup, individual și frontal, jocuri cu temă.	2 ore
9. Inițierea, învățarea acțiunilor tehnico - tactice colective de atac: pasa; combinația tactică; schema tactică; jocul pe fază; schimbul de locuri; circulația tactică; pregătirea și finalizarea atacului; forme de atac; combinație și scheme la faze fixe ale jocului.	Metoda explicației, demonstrației, exercițiului, metode de lucru în grup, individual și frontal, jocuri cu temă.	2 ore
10. Inițierea, învățarea acțiunilor tehnico - tactice individuale ale jocului în apărare: fazele apărării; formele apărării; marcajul; talonarea; depozitarea; plasamentul.	Metoda explicației, demonstrației, exercițiului, simularea de situații, metode de lucru în grup, individual și frontal, jocuri cu temă.	2 ore
11. Inițierea, învățarea acțiunilor tehnico - tactice colective ale jocului în apărare: dublajul; presingul; schimbul de adversari.	Metoda explicației, demonstrației, exercițiului, metode de lucru în grup, individual și frontal, jocuri cu temă.	2 ore
12. Inițierea, învățarea combinațiilor tactice elementare de echipă - atacul în superioritate numerică (2:1. 3:2) și apărarea în inferioritate numerică (1:2, 2:3). Consolidarea conținutului tehnico-tactic însușit anterior. Joc bilateral.	Metoda explicației, demonstrației, exercițiului, metode de lucru în grup, individual și frontal, jocuri cu temă.	2 ore
13. Consolidarea structurilor de bază ale jocului în atac și apărare prin structuri de exerciții și jocuri. Joc bilateral cu susținerea arbitrajului de către studenți.	Metoda simulării de situații, metoda exercițiului, metode de lucru în grup, individual și frontal, joc bilateral.	2 ore
14. Verificarea elementelor și procedeele tehnice însușite - probe de control	Metode de verificare, apreciere, notare.	2 ore
Bibliografie Apolzan D. – „Fotbal 2010”, F.R.F., București, 2001;		



- Cojocaru V. – „Fotbal de la 6 – 14 ani. Metodica pregătirii”, Ed. Axis-Mundi, București, 2002
- Drăgan A. – „Fotbal – concepții, metode și mijloace”, Ed. Mongabit, Galați, 2006;
- Drăgan A. – „Abordări interdisciplinare în fotbal”, Ed. Academica, Galați, 2007.
- Jose Segura, R., *1009 exercitii si jocuri de fotbal*, Editura Paidotribo, Barcelona, 2007.
- Manolache G., Savu C., - „Fotbalul in scoli si universitati”, Ed. Fundatiei unuversitare „Dunarea de Jos” Galati, 2014.
- Manolache G., Savu C., - „Tactica jocului de fotbal”, Ed. Fundatiei unuversitare „Dunarea de Jos” Galati, 2014.
- Neța, Gh., *Strategia performanței în fotbal*, Editura DACIA, Cluj-Napoca, 2008.
- Mazzantini M., Bombardieri S., *Italian academy training session for U9-U12*, Edited by Alex Fitzgerald- SoccerTutor.com, 2013.
- Mazzantini M., Bombardieri S., *Italian academy training session for U12-U15*, Edited by Alex Fitzgerald- SoccerTutor.com, 2013.
- Savu C., - Contributi cu privire la optimizarea capacitatii de performanta din perspectiva identificarii factorilor limitativi la juniori II in fotbal, Pitesti, 2011.
- Williams D. *Improving your team's speed of play*, Editura World Class Coaching, Leawood, 2006.
- www.fff-cca.ro - Regulamentul oficial al jocului de fotbal

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

- In vederea reflectării secțiunilor specifice ale conținutului disciplinei Fundamentele Științifice ale Fotbalului, precum și a metodologiei de predare – învățare a acesteia, titularul de disciplină organizează întâlniri cu jucătorii echipei studentesti cât și cu juniorii echipelor de fotbal din orașul Galați.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoașterea elementelor, procedeele tehnice și acțiunilor tactice ale jocului de fotbal Capacitatea de a utiliza adecvat conceptele teoretice și metodice ale jocului de fotbal. Cunostinte teoretice din regulamentul jocului de fotbal.	Metode de evaluare scrisă	60%
10.5 Lucrări practice	Insusirea și înțelegerea problematicei tratate la activitățile de curs și lucrări practice Capacitatea de a explica și utiliza corect procedeele tehnico-tactice specifice jocului de fotbal	Probe și norme de control tehnico-tactice; Testarea pregătirii metodice (caiet cu metodica principalelor elemente și procedee tehnice, plan de lecție);	40%
10.6 Standard minim de performanță			
• progresul individual; • frecvența la lucrările practice în proporție de 90 % din totalul activităților și atitudinea față de disciplină; • demonstrarea următoarelor elemente și procedee tehnice – lovirea mingii cu piciorul, lovirea mingii cu capul (loc, saritura), preluarea mingii cu piciorul (pieptul), conducerea și protejarea mingii, aruncarea mingii de la margine; miscarea inselatoare (driblingul); • capacitatea de a aplica în cadrul unui joc bilateral cunostintele acumulate.			

Data completării

Semnătura titularului de curs
Lect. univ dr. Savu Catalin

Semnătura titularului de seminar
Lect. univ dr. Savu Catalin



R O M Â N I A
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA "DUNĂREA DE JOS" DIN GALAȚI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Str. Gării nr. 63-65, 800003 - GALAȚI, ROMÂNIA Tel: 0336130171
secretariat.fefs@ugal.ro, www.fefs.ugal.ro



29.09.2022

Data avizării în catedră
30.09.2022

Semnătura șefului de departament
Prof.univ.dr.
Petronel Moisesescu