

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FOTBAL – BAZELE GENERALE						
2.2 Titularul activităților de curs	CONF.UNIV.DR. ORMENIȘAN VASILE SEPTIMIU						
2.3 Titularul activităților de seminar/laborator	CONF.UNIV.DR. ORMENIȘAN VASILE SEPTIMIU						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	2	2.6. Forma de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Obligatorie

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					26
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități					10
3.7 Total ore studiu individual					70
3.9 Total ore pe semestru					125
3.10 Numărul de credite					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> • Comportament etic și responsabil în relațiile cu colegii și cadrele didactice, evitând comportamentele disruptive sau ofensive, în vederea asigurării unui mediu propice învățării. • Participarea activă la ore și implicarea în discuții. • Prezența obligatorie la un procent de 50 % din ore.
-------------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Temele/proiectele trebuie predate la timp, conform termenelor stabilite de cadrul didactic. Întârzierile pot fi penalizate. • Predarea lucrărilor în formatul cerut de cadrul didactic. • Comunicarea proactivă în caz de dificultăți sau necesitatea de extindere a termenelor. • Avertismente verbale pentru abateri minore. • Absențele repetate fără motive întemeiate pot duce la scăderea notei finale sau la nepromovarea cursului. • Excluderea temporară de la cursuri în cazuri de comportament inadecvat • Notarea cu doi în caz de copiat.
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> • Comportament etic și responsabil în relațiile cu colegii și cadrele didactice, evitând comportamentele disruptive sau ofensive, în vederea asigurării unui mediu propice învățării. • Participarea activă la ore și implicarea în discuții. • Prezența obligatorie la un procent de 80 % din LP. • Absențele nemotivate pot duce la scăderea notei sau la nepromovarea activității practice • Promovarea traseului tehnico-tactic din cadrul LP cu minim nota 5 pentru a putea susține examenul teoretic. • Respectarea instrucțiunilor oferite de profesor și asistenții acestuia. • Studenții trebuie să vină echipați corespunzător pentru fiecare lecție chiar dacă este indisponibil pentru o anumită lecție (de exemplu, echipament sportiv adecvat, încălțăminte specifică). • Studenții trebuie să prezinte o adeverință medicală semnată de medicul sportiv care să confirme perioada când a lipsit din motive medicale de la LP. • Utilizarea corectă a echipamentelor și respectarea normelor de securitate.

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>Competențe profesionale</p> <ul style="list-style-type: none"> •Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară; •Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; •Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive; •Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; •Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport; •Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
--------------------------------	---

Competențe transversale	<p>Competențe transversale</p> <ul style="list-style-type: none"> •Organizarea de activități sportive și de educație fizică pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională; •Cooperarea - în condiții de eficiență și eficacitate - în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului; •Operarea cu programe informatice; documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională;
--------------------------------	--

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<p>Absolventul are cunoștințele necesare organizării activității în structuri sportive și de agrement, astfel încât persoanele implicate în activitățile specifice domeniului să fie motivate și satisfăcute de modul de petrecere a timpului în structurile menționate.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Absolventul, prin cunoștințele manageriale dobândite, știe să coordoneze și să gestioneze proiecte, folosindu-se de capacitatea de decizie, de gândirea critică și inovatoare, precum și de calitățile de lider, de munca în echipă și de competențele digitale în domeniul activităților sportive. -Absolventul aplică strategii didactice interculturale; -Absolventul are capacitatea de a înțelege și de a explica procesele, fenomenele și tendințele din educație, utilizându-le în propriile activități și demersuri instructiv-educative specifice educației fizice și sportului; -Absolventul este capabil să gestioneze relațiile dintre elevi, precum și pe acelea dintre elevi și profesor; -Absolventul reușește să gestioneze eventualele probleme de comunicare și de comportament, creând un mediu activ de lucru benefic dezvoltării biopsihosociale a elevilor; - Absolventul poate comunica eficient într-o limbă de circulație internațională în mediul profesional.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> -Absolventul are cunoștințele necesare pentru a planifica, a pregăti și a oferi programe și lecții în cadrul activităților de educație fizică și sport pentru elevi. -Absolventul demonstrează că are capacitatea de a selecta, de a combina și de a utiliza cunoștințele și competențele dobândite la proiectarea, la organizarea și la realizarea demersurilor educaționale prin metode specifice educației fizice și sportului; -Absolventul are capacitatea de a elabora unități/secvențe didactice, specifice

	<p>domeniului, bazate pe conexiuni interdisciplinare.</p> <p>-Absolventul dispune de cunoștințele necesare pentru a evalua corect și eficient, atât dezvoltarea fizică, cât motricitatea, în cadrul procesului ținând cont de cerințele specifice Educației fizice și sportului.</p> <p>-Absolventul poate descrie coerent și demonstra corect sistemele operaționale specifice Educației fizice și sportive, ținând cont de diferitele grupe de vârstă.</p> <p>-Absolventul demonstrează că are capacitatea de a evalua corespunzător nivelul de pregătire a participanților la activitățile propuse de educație fizică și sport.</p> <p>-Absolventul este capabil să explice principalele procedee și metodologii din domeniul educației, prin educație fizică și sport, contribuind astfel la eficientizarea procesului didactic și a managementului situațiilor de învățare;</p> <p>-Absolventul aplică managementul riscurilor în domeniul sportului;</p> <p>-Absolventul poate să aplice măsuri țintite de marketing al căror rezultat să se concretizeze prin creșterea numărului de persoane implicate în activitățile specifice domeniului.</p>
--	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Istoricul jocului de fotbal.	Curs interactiv	2 ore
Selecția în jocul de fotbal.	Curs interactiv	2 ore
Obiectul teoriei și metodicii jocului de fotbal.	Curs interactiv	2 ore
Organizarea fotbalului pe plan internațional și național.	Curs interactiv	2 ore
Descrierea și caracteristicile jocului de fotbal.	Curs interactiv	2 ore
Tehnica jocului de fotbal.	Curs interactiv	6 ore
Tactica jocului de fotbal.	Curs interactiv	6 ore
Jocuri pregătitoare și ștafete aplicative pentru învățarea jocului de fotbal.	Curs interactiv	2 ore
Regulamentul de organizare a competițiilor.	Curs interactiv	2 ore
Regulamentul jocului de fotbal.	Curs interactiv	2 ore
	total	28 ore

Bibliografie:

Dumitrescu, G. (2004) - *Fotbal – terminologie*. Editura Universității din Oradea.

Ionescu, I. (1995) - *Fotbal – tehnica și tactica jocului*. Ed. Helicon, Timișoara.

Miu, Ș., Velea, F. (2002) - *Fotbal – specializare*. Editura Fundației România de Măine, București.

Neța, Gh., Popovici, C., Ormenișan, S., (2000) - *Fotbal*. Ed JRC, Turda.

Neța, Gh., (2005) - *Bazele jocului de fotbal*. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

Neța, Gh., (2008) - *Strategia performanței în fotbal*. Editura Dacia, Cluj-Napoca.

Ormenisan, S., (2010) - *Relatia dintre anxietate si performanta la jucatorii de fotbal*, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca.

Popovici, C., (2010) - *Fotbal-pregatirea fizica a fotbalistului*. Editura Napoca Star, Cluj-Napoca.

Popovici, C., Ormenișan, S. (2000) - *Fotbal-copii și juniori. Caiet de lucrări practice*. Cluj-Napoca.

Rădulescu, M., Cojocar, V., (2003) – *Ghidul antrenorului de fotbal, copii și juniori*. Editura Axis Mundi, București.




Stănculescu, V., (1982) - <i>Ghidul antrenorului de fotbal</i> . Ed. Sport-Tursim, București.		
Stănculescu, V., (1977) - <i>Fotbal. Aspecte moderne de antrenament și joc</i> . Ed. Sport-Tursim, București.		
8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
Cunoașterea colectivului, prezentarea cerințelor, sarcinilor și obligațiile studenților la disciplina fotbal. Joc bilateral 5vs 5 pentru verificarea studenților.	Curs interactiv	2 ore
Jocuri dinamice și pregătitoare, specifice jocului de minifotbal.	Curs interactiv	2 ore
Lovirea mingii cu vârful și cu șiretul plin. Fotbalul în 5 (4+1). Variante de joc cu temă. Cunoștințe privind regulile jocului de fotbal pe teren redus.	Curs interactiv	2 ore
Lovirea mingii cu interiorul labei piciorului, de pe loc și din deplasare. Fotbalul în 5 (4+1). Variante de joc cu temă. Cunoștințe privind regulile jocului de fotbal pe teren redus.	Curs interactiv	2 ore
Preluarea mingii cu piciorul și cu pieptul. Fotbalul în 5 (4+1). Variante de joc cu temă. Cunoștințe privind regulile jocului de fotbal pe teren redus	Curs interactiv	2 ore
Conducerea și protejarea mingii. Repunerea mingii de la margine. Fotbalul în 5 (4+1). Variante de joc cu temă. Cunoștințe privind regulile jocului de fotbal pe teren redus.	Curs interactiv	2 ore
Șutul la poartă de pe loc și din deplasare. Fotbalul în 7 (6+1). Variante de joc cu temă. Cunoștințe privind regulile jocului de fotbal pe teren redus	Curs interactiv	2 ore
Marcajul și demarcajul. Fotbalul în 7 (6+1). Variante de joc cu temă. Cunoștințe privind regulile jocului de fotbal pe teren redus.	Curs interactiv	2 ore
Depășirea în jocul de fotbal. Fotbalul în 9 (8+1). Variante de joc cu temă. Cunoștințe privind regulile jocului de fotbal pe teren redus.	Curs interactiv	2 ore
Procedee tehnice specifice jocului portarului. Fotbalul în 9 (8+1). Variante de joc cu temă. Cunoștințe privind regulile jocului de fotbal pe teren redus	Curs interactiv	2 ore
Lovirea mingii cu capul de pe loc și din deplasare. Fotbalul în 11 (10+1). Variante de joc cu temă. Cunoștințe privind regulile jocului de fotbal pe teren mare.	Curs interactiv	2 ore
Acțiunea tactică colectivă "un-doi". Formele atacului colectiv. Fotbalul în 11 (10+1). Variante de joc cu temă. Cunoștințe privind regulile jocului de fotbal pe teren mare.	Curs interactiv	2 ore
Evaluare finală 1- probă practică.	Explicația	2 ore
Evaluare finală 2 - probă practică.	Explicația	2 ore
	total	28 ore
Bibliografie:		
Dumitrescu, G. (2004) - <i>Fotbal – terminologie</i> . Editura Universității din Oradea.		
Ionescu, I. (1995) - <i>Fotbal – tehnica și tactica jocului</i> . Ed. Helicon, Timișoara.		
Miu, Ș., Velea, F. (2002) - <i>Fotbal – specializare</i> . Editura Fundației România de Măine, București.		
Neța, Gh., Popovici, C., Ormenișan, S., (2000) - <i>Fotbal</i> . Ed JRC, Turda.		
Neța, Gh., (2005) - <i>Bazele jocului de fotbal</i> . Editura Risoprint, Cluj-Napoca.		
Neța, Gh., (2008) - <i>Strategia performanței în fotbal</i> . Editura Dacia, Cluj-Napoca.		
Ormenisan, S., (2010) - <i>Relatia dintre anxietate si performanta la jucatorii de fotbal</i> , Editura Napoca Star, Cluj-Napoca.		
Popovici, C., (2010) - <i>Fotbal-pregatirea fizica a fotbalistului</i> . Editura Napoca Star, Cluj-Napoca.		
Popovici, C., Ormenișan, S. (2000) - <i>Fotbal-copii și juniori. Caiet de lucrări practice</i> . Cluj-Napoca.		
Rădulescu, M., Cojocaru, V., (2003) – <i>Ghidul antrenorului de fotbal, copii și juniori</i> . Editura Axis Mundi, București.		
Stănculescu, V., (1982) - <i>Ghidul antrenorului de fotbal</i> . Ed. Sport-Tursim, București.		
Stănculescu, V., (1977) - <i>Fotbal. Aspecte moderne de antrenament și joc</i> . Ed. Sport-Tursim, București.		

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Examen teoretic	Examen scris - test grilă	50 %
10.5 Seminar/LP	Probă practică – circuit tehnic	Evaluare practică	50 %
10.6 Standard minim de performanță			
1. Susținerea probei practice este condiție obligatorie pentru a putea susține examenul teoretic.			
2. Examen final: examen scris-test grilă. Ținută vestimentară decentă (Ex: fără pantaloni scurți sau în trening).			

Data completării: 29.03.2024	Semnătura titularului de curs Conf. univ. Dr. Ormenișan Septimiu 	Semnătura titularului de seminar Conf. univ. Dr. Ormenișan Septimiu 
Data avizării: 05.04.2024	Responsabil program Lect. univ. dr. NUȚ ANCUȚA 	Director departament Lect. univ. dr. NUȚ ANCUȚA 