

FIȘA DISCIPLINEI
FOTBAL BAZELE GENERALE
Anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI DIN CLUJ NAPOCA
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 studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ/ Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	CU FRECVENȚĂ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		FOTBAL BAZELE GENERALE				Codul disciplinei		YLR0013			
2.2. Titularul activităților de curs			CONF. UNIV. DR. ORMENIȘAN VASILE SEPTIMIU								
2.3. Titularul activităților de seminar			Asist. Univ. Dr. Berbecaru Razvan-Andrei								
2.4. Anul de studiu		I	2.5. Semestrul		II	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/ proiect	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 pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					26
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat (consiliere profesională)					4
Examinări					2
Alte activități					9
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				69	
3.8. Total ore pe semestru				125	
3.9. 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	- 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; - 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	• 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.

6.1. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale/esențiale	• 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 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. • Absolventul demonstrează că are capacitatea de a evalua corespunzător nivelul de pregătire a participanților la activitățile propuse de educație fizică și sport.
Competențe transversale	• 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; • 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. • 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 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;

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	• Studenții vor putea identifica și descrie principalele tehnici ale fotbalului, precum driblingul, pasa, șutul și jocul de cap, și vor înțelege metodele de predare adecvate elevilor. • Vor putea detalia pașii de învățare pentru fiecare elemente și procedee tehnice de bază, adaptând metodele de predare în funcție de vârsta și nivelul de dezvoltare al elevilor. • Vor analiza elementele de tactică individuală și colectivă ale jocului în atac și apărare, cunoașterea sistemelor de joc, cele de bază, poziționarea în teren și tranzițiile ofensive și defensive, evaluând aplicabilitatea acestora în contextul școlar.
Aptitudini	• Studenții vor demonstra și aplica metode de predare a tehnicilor fundamentale, asistând elevii în realizarea corectă a mișcărilor specifice fotbalului. • Vor monitoriza progresul elevilor, adaptând exercițiile și oferind feedback constructiv pentru dezvoltarea abilităților tehnico-tactice. • Vor organiza și coordona activitățile de fotbal, garantând respectarea măsurilor de siguranță și cultivând un mediu de învățare motivant și sigur.
Responsabilități și autonomie	• Studenții vor promova respectul și spiritul de fair-play în jocul de fotbal, contribuind la formarea unei atitudini pozitive și de susținere în cadrul echipelor. • Vor îndruma elevii în dezvoltarea abilităților motrice și a strategiilor de joc, utilizând metode pedagogice adecvate. • Vor analiza eficiența propriilor metode didactice și vor aplica strategii de îmbunătățire pentru a optimiza procesul de predare a fotbalului.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Familiarizarea cu istoria fotbalului, originile sale și evoluția acestuia până în prezent. • Învățarea și înțelegerea regulamentului oficial al jocului de fotbal, inclusiv regulile de bază și cele specifice; • Dezvoltarea abilităților de transmitere și intrare în posesia mingii în diferite situații de joc; • Dezvoltarea abilităților de conducere a mingii, de dribling pentru a depăși adversarii, de a șuta la poartă cu precizie și forță; • Dezvoltarea abilităților tactice de bază (principii generale, principii individuale în atac și apărare, jocul fără minge,); • Îmbunătățirea condiției fizice generale (exerciții pentru îmbunătățirea vitezei, forței, rezistenței și agilității necesare în fotbal); • Dezvoltarea abilităților de colaborare și comunicare (lucrul în echipă, leadership și responsabilitate); • Stimularea interesului și motivației pentru practicarea fotbalului și a activității fizice în general.
--	--

7.2 Obiectivele specifice	Cunoștințe Studenții vor putea identifica și descrie principalele tehnici ale fotbalului, precum driblingul, pasa, șutul și jocul de cap, și vor înțelege metodele de predare adecvate elevilor. Vor putea detalia pașii de învățare pentru fiecare elemente și procedee tehnice de bază, adaptând metodele de predare în funcție de vârsta și nivelul de dezvoltare al elevilor. Vor analiza elementele de tactică individuală și colectivă ale jocului în atac și apărare, cunoașterea sistemelor de joc, cele de bază, poziționarea în teren și tranzițiile ofensive și defensive, evaluând aplicabilitatea acestora în contextul școlar.
	Aptitudini Studenții vor demonstra și aplica metode de predare a tehnicilor fundamentale, asistând elevii în realizarea corectă a mișcărilor specifice fotbalului. Vor monitoriza progresul elevilor, adaptând exercițiile și oferind feedback constructiv pentru dezvoltarea abilităților tehnico-tactice. Vor organiza și coordona activitățile de fotbal, garantând respectarea măsurilor de siguranță și cultivând un mediu de învățare motivant și sigur.
	Responsabilități și autonomie Studenții vor promova respectul și spiritul de fair-play în jocul de fotbal, contribuind la formarea unei atitudini pozitive și de susținere în cadrul echipelor. Vor îndruma elevii în dezvoltarea abilităților motrice și a strategiilor de joc, utilizând metode pedagogice adecvate. Vor analiza eficiența propriilor metode didactice și vor aplica strategii de îmbunătățire pentru a optimiza procesul de predare a fotbalului.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Introducere în fotbal: istorie, importanță, dezvoltare la nivel mondial și național.	Curs interactiv	2 ore
Descrierea, caracteristicile și legile jocului de fotbal.	Curs interactiv	2 ore
Obiectul teoriei și metodicii jocului de fotbal.	Curs interactiv	2 ore
Selecția în jocul de fotbal.	Curs interactiv	2 ore
Organizarea fotbalului pe plan internațional și național.	Curs interactiv	2 ore
Tehnica jocului de fotbal.	Curs interactiv	4 ore
Tactica jocului de fotbal.	Curs interactiv	4 ore
Jocuri pregătitoare și ștafete aplicative pentru învățarea jocului de fotbal.	Curs interactiv	2 ore
Noțiuni de bază privind planificarea și organizarea antrenamentului.	Curs interactiv	4 ore
Rolul antrenorului la nivel de inițiere – strategii de comunicare cu jucătorii tineri.	Curs interactiv	2 ore
Regulamentul de organizare a competițiilor.	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., Cojocaru, V., (2003) – *Ghidul antrenorului de fotbal, copii și juniori*. Editura Axis Mundi, București.

Stănculescu, V., (1982) - *Ghidul antrenorului de fotbal*. Ed. Sport-Turism, București.

Stănculescu, V., (1977) - *Fotbal. Aspecte moderne de antrenament și joc*. Ed. Sport-Turism, București.

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
Cunoașterea colectivului, prezentarea cerințelor, sarcinilor și obligațiile studenților la disciplina fotbal. Joc bilateral 7 vs 7 pentru verificarea studenților.	Curs interactiv	2 ore
Jocuri dinamice și pregătitoare, specifice jocului de minifotbal. Joc bilateral 5 vs. 5 (P+4).	Curs interactiv	2 ore
Exerciții pentru dezvoltarea tehnicii individuale (conducerea mingii, lovirea mingii, preluarea mingii). Joc bilateral 5 vs. 5 (P+4).	Curs interactiv	2 ore
Exerciții pentru dezvoltarea tehnicii individuale (conducerea mingii, lovirea mingii, preluarea mingii). Joc bilateral 7vs. 7 (P+6).	Curs interactiv	2 ore
Exerciții pentru dezvoltarea tehnicii individuale (conducerea mingii, lovirea mingii, preluarea mingii). Joc bilateral 7vs. 7 (P+6).	Curs interactiv	2 ore
Învățarea tehnicii de bază a șutului la poartă. Joc bilateral 5 vs. 5 (P+4).	Curs interactiv	2 ore
Exerciții pentru învățarea duelului 1vs.1 – ofensiv. Joc bilateral 5 vs. 5 (P+4).	Curs interactiv	2 ore
Exerciții pentru învățarea duelului 1 vs. 1 – defensiv. Joc bilateral 5 vs. 5 (P+4).	Curs interactiv	2 ore
Exerciții pentru învățarea duelului 2 vs. 1 – ofensiv. Joc bilateral 7vs. 7 (P+6).	Curs interactiv	2 ore
Exerciții pentru învățarea duelului 1 vs. 2 – defensiv.. Joc bilateral 7vs. 7 (P+6).	Curs interactiv	2 ore
Exerciții pentru învățarea duelului 2 vs. 2 – ofensiv. Joc bilateral 8 vs. 8 (P+7).	Curs interactiv	2 ore
Exerciții pentru dezvoltarea vitezei de reacție și a coordonării. Joc bilateral 8 vs. 8 (P+7).	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) - *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.

Ormenișan, 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., Cojocaru, V., (2003) – *Ghidul antrenorului de fotbal, copii și juniori*. Editura Axis Mundi, București.

Stănculescu, V., (1982) - *Ghidul antrenorului de fotbal*. Ed. Sport-Tursim, București.

Stănculescu, V., (1977) - *Fotbal. Aspecte moderne de antrenament și joc*. 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	60 %
Examen final: examen scris (test grilă). Ținută vestimentară adecvată (ex: fără pantaloni scurți sau trening). Realizarea unui proiect de grup (2-3 studenți) cu tema impusă, care va fi comunicată ulterior de profesor. Proiectul va avea minim 5 pagini și va fi predat până la termenul stabilit de profesor.			
10.5 Seminar/laborator	Probă practică – circuit tehnic	Evaluare practică	40 %
Susținerea probei practice este condiție obligatorie pentru a putea susține examenul scris – test grilă.			
10.6 Standard minim de performanță			

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă						
							

Data completării:
05.03.2025

Semnătura titularului de curs

Conf. univ. dr. Vasile Septimiu ORMENIȘAN

Semnătura titularului de seminar

Asist. univ. dr. Berbecaru Razvan

Data avizării în departament:

Semnătura directorului de departament

Lector dr. Nuț Ramona Ancuța