

# FIȘA DISCIPLINEI

Fotbal

Anul universitar 2026-2027

## 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
1.2. Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3. Departamentul	DEPARTAMENTUL DE JOCURI SPORTIVE
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 / LICENȚIAT ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.7. Forma de învățământ	ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ REDUSĂ

## 2. Date despre disciplină YLR0033

2.1. Denumirea disciplinei	<b>Fotbal</b>	Codul disciplinei	<b>YLR0033</b>		
2.2. Titularul activităților de curs – Coordonatorul de disciplină	<b>Conf. univ. dr. Ormenișan Vasile Septimiu</b>				
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect – asistent	<b>Conf. univ. dr. Ormenișan Vasile Septimiu</b>				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	Examen
2.7. Regimul disciplinei	Obligatoriu	2.8. Tipul disciplinei	Disciplină de specializare (DS)		

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

3.1. Număr de ore pe săptămână IF	<b>4</b>	din care: 3.2. curs	<b>2</b>	3.3. seminar/ laborator/ proiect	<b>2</b>
3.4. Total ore din planul de învățământ – IFR	56	din care: 3.5.1 SI	69	3.6. L/P	<b>28</b>
		3.5.2 AI	28		
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b>					<b>ore</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat (consiliere profesională)					5
Examinări					14
Alte activități					5
<b>3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b>					<b>97</b>
<b>3.8. Total ore pe semestru (număr ECTS x 25 de ore)</b>					<b>125</b>
<b>3.9. Numărul de credite</b>					<b>5</b>

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Comportament academic și îndeplinirea cerințelor solicitate de cadrul didactic
4.2. de competențe	Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică handbalului

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Participare Activă: Este obligatorie participarea activă la lecțiile practice. Absențele nejustificate vor fi sancționate. În cazul absențelor justificate, studenții trebuie să prezinte dovezi corespunzătoare. Echipament: Studenții trebuie să poarte echipament sportiv adecvat (training, tricou, șort, ghete de fotbal cu crampoane turnate ). Lipsa echipamentului adecvat va duce la neparticiparea la lecție și la absență. Siguranță: Respectarea normelor de siguranță este obligatorie. Orice comportament periculos sau iresponsabil va fi sancționat.

## 6. Competențe

### 6.1. Competențele dobândite în urma absolvirii programului de studii (se preiau din planul de învățământ)

Competențe profesionale	
Codul competenței	Competență
CP2	Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;
CP5	Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport;

### 6.2. Rezultatele învățării specifice programului de studii (se preiau din planul de învățământ)

Rezultatele învățării vizate prin disciplină		
Codul competenței	Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	Abilități academice specifice (Specific academic skills)
CP2	Studentul/absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și al conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.	Studentul/absolventul -interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului, kinetoterapiei și ale managementului; -colectează, selectează și prelucrează date utilizate în scopul interpretării rezultatelor teoretice și experimentale.
CP5	Studentul/absolventul explică diferite metode de predare a activităților motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.	Studentul/absolventul -selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire; -utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.

### 7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
1. Descrierea conceptelor de bază în fotbal: Studenții vor putea descrie regulile jocului, pozițiile de joc și obiectivele strategice de bază în fotbal.
2. Identificarea tehnicilor și tacticilor fundamentale: Vor identifica și explica tehnicile de bază (pase, preluări, deplasări, dribling, șut) și tacticile esențiale (defensive și ofensive) utilizate în fotbal.
3. Analiza structurilor și principiilor jocului de echipă: Vor analiza principiile de organizare și funcționare individuale și de echipă, inclusiv responsabilitățile fiecărei poziții și structurile tactice de bază.
Abilități academice specifice (Specific academic skills)
1. Aplicarea tehnicilor fundamentale: Studenții vor aplica și demonstra tehnici de bază în fotbal, precum pasele, preluările, driblingurile, șuturile și deplasările, în contexte de joc.
2. Dezvoltarea abilităților de coordonare în jocul de echipă: Vor colabora și coordona mișcările și strategiile în echipă, demonstrând eficiență în acțiunile colective și individuale.

3. Evaluarea și îmbunătățirea performanței tehnice: Vor evalua execuțiile tehnice și vor adapta abordările tactice în funcție de contextul jocului, contribuind la îmbunătățirea performanței proprii și a echipei.

## 8. Conținuturi

8.1. AI, SI	Metode de predare - învățare	Observații
Istoricul jocului de fotbal Selectia în jocul de fotbal	eLearning, studiu individual	Învățarea autonomă
Obiectul teoriei și metodicii jocului de fotbal	eLearning, studiu individual	Învățarea autonomă
Descrierea și caracteristicile jocului de fotbal	eLearning, studiu individual	Învățarea autonomă
Tehnica jocului de fotbal	eLearning, studiu individual	Învățarea autonomă
Tactica jocului de fotbal	eLearning, studiu individual	Învățarea autonomă
Regulamentul de organizare a competițiilor	eLearning, studiu individual	Învățarea autonomă
Regulamentul jocului de fotbal	eLearning, studiu individual	Învățarea autonomă
<b>Bibliografie:</b> 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.		
8.4. L/P	Metode de predare-învățare	Observații
Cunoașterea colectivului, prezentarea cerințelor, sarcinilor și obligațiile studenților la disciplina fotbal. Joc bilateral 5vs 5 pentru verificarea studenților.	Învățare prin practică. Învățare prin problematizare.	Abordare interactivă, feedback permanent din partea cadrului didactic
Jocuri dinamice și pregătitoare, specifice jocului de minifotbal.	Învățare prin practică. Învățare prin problematizare	Abordare interactivă, feedback permanent din partea cadrului didactic
Lovirea mingii cu piciorul. Fotbalul în 5 (4+1). Variante de joc cu temă. Cunoștințe privind regulile jocului de fotbal pe teren redus	Învățare prin practică. Învățare prin problematizare	Abordare interactivă, feedback permanent din partea cadrului didactic
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	Învățare prin practică. Învățare prin problematizare	Abordare interactivă, feedback permanent din partea cadrului didactic
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.	Învățare prin practică. Învățare prin problematizare	Abordare interactivă, feedback permanent din partea cadrului didactic
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	Învățare prin practică. Învățare prin problematizare	Abordare interactivă, feedback permanent din partea cadrului didactic
Marcajul și demarcajul. Fotbalul în 7 (6+1). Variante de joc cu temă. Cunoștințe privind regulile jocului de fotbal pe teren redus.	Învățare prin practică. Învățare prin problematizare	Abordare interactivă, feedback permanent din partea cadrului didactic
Depășirea în jocul de fotbal. Fotbalul în 9 (8+1). Variante de joc cu temă. Cunoștințe privind regulile jocului de fotbal pe teren redus.	Învățare prin practică. Învățare prin problematizare	Abordare interactivă, feedback permanent din partea cadrului didactic


**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 și performanța la jucătorii de fotbal, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca.  
 Popovici, C., (2010) - Fotbal-pregătirea fizică 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. Evaluare**

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
<b>9.4. AI, SI</b>	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice handbalului	Examen scris - test grilă	60%
<b>9.5. ST /L/ P</b>	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	40%
<b>9.6. Standard minim de performanță</b> <b>Participare Activă la Cursuri și Seminarii:</b> Prezența obligatorie la 80% din lucrările practice. Participarea activă la discuții și la activitățile practice desfășurate în cadrul orelor. <b>Cunoștințe Teoretice de Bază</b> Identificarea și explicarea principiilor fundamentale ale fotbalului. Descrierea rolurilor și responsabilităților fiecărei poziții pe teren. Înțelegerea regulilor oficiale ale jocului de fotbal și a terminologiei de bază. <b>Abilități Practice Minime</b> Demonstrarea corectă a tehnicilor de bază: pase, preluări, dribling, deplasări, alergări, șut la poartă și procedee tehnice specifice fazei de apărare. Participarea activă și corectă la jocurile și exercițiile practice. <b>Evaluare Practică</b> Evaluarea abilităților practice prin participarea la exerciții specifice și jocuri organizate. Performanța minimă pentru promovare implică parcurgerea unui traseu tehnic și o înțelegere fundamentală a jocului de echipă în cele două faze fundamentale, atac și apărare. Nota minimă pentru promovarea acestei probe va fi 5 din 10. <b>Evaluare Teoretică</b> Proba scrisă la finalul semestrului, acoperind materialul teoretic studiat. Nota minimă pentru promovarea acestei probe va fi 5 din 10.			

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

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă
-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------

								
		X	X					
								Nu se aplică nici o etichetă

Coordonator de disciplină  
Conf. dr. Ormenișan Vasile Septimiu

Asistent  
Conf. dr. Ormenișan Vasile Septimiu

Data  
31.03.2026.

Responsabil de studii ID/IFR,  
Lect. dr. Andras Almos