

## FIȘA DISCIPLINEI

FOTBAL – METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – SENIORI P1

Anul universitar 2026-2027

### 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	JOCURI SPORTIVE
1.4. Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5. Ciclul de studii	MASTER
1.6. Programul de studii / Calificarea	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE/ABSOLVENT MASTER
1.7. Forma de învățământ	ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENTA

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	FOTBAL - METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURA DE SPORT-SENIORI P1	Codul disciplinei	YMR 1042		
2.2. Titularul activităților de curs	CONF.DR.ORMENIȘAN VASILE SEPTIMIU				
2.3. Titularul activităților de seminar	CONF.DR.ORMENIȘAN VASILE SEPTIMIU				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	1	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	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
<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)					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat (consiliere profesională)					10
Examinări					4
Alte activități					4
<b>3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b>				<b>98</b>	
<b>3.8. Total ore pe semestru</b>				<b>150</b>	
<b>3.9. Numărul de credite</b>				<b>6</b>	

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Parcurgerea disciplinei fotbal- bazele generale
4.2. de competențe	Demonstrarea unui nivel tehnico-tactic corespunzător

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Prezentarea la curs la ora stabilită în orar, comportament academic. Atât interacțiunea interpersonală, cât și utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente cursului, în măsura în care li se solicită acest lucru. Minim 8 prezențe obligatoriu la curs.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Echipament adecvat, disponibilitate fizică corespunzătoare sarcinilor din LP. Participarea activă la lucrările practice, nu va fi acceptată întârzierea studenților la orele practice. Studenții pot recupera maxim 2 absențe/semestru. Teren sintetic fotbal, mingi, copete, maieuri. Prezența la un procent de 75% din totalul lucrărilor practice.

### 6.1. Competențele dobândite în urma absolvirii programului de studii (se preiau din planul de învățământ)<sup>1</sup>

Competențe profesionale	
Codul competenței	Competență
CP1	Cunoașterea și înțelegerea conceptelor, a teoriilor și a metodelor de bază ale domeniului Știința Sportului și Educației Fizice, precum și utilizarea adecvată a acestora în comunicarea profesională.
CP2	Capacitatea de a proiecta, de a planifica și de a implementa programe de antrenament adaptate nivelului de pregătire, particularităților individuale și obiectivelor de performanță ale sportivilor.
CP3	Capacitatea de a utiliza metode, mijloace și tehnologii moderne pentru evaluarea, monitorizarea și optimizarea performanței sportive în diferite ramuri de sport
CP5	Capacitatea de a gestiona activitatea de pregătire, cea competițională și de recuperare sportivă, respectând principiile eticii, ale siguranței și ale legislației în vigoare.
Competențe transversale	
CT2	Proiectarea și conducerea lecțiilor de antrenament sportiv pentru grupele de juniori și de seniori, la cluburi sportive școlare și la asociații sportive, în condițiile în care absolventul are studii de specialitate la nivel licență.

### 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)
CP1	Studentul/absolventul - explică și analizează critic conceptele, teoriile și modelele avansate de antrenament sportiv și de performanță; -integrează perspectivele interdisciplinare (biomecanică, fiziologie, psihologie, pedagogie sportivă) în înțelegerea performanței.	Studentul/absolventul - utilizează terminologia științifică de specialitate în contexte academice și profesionale; -interpretează date și concepte teoretice pentru fundamentarea deciziilor metodice în materie de antrenament.
CP2	Studentul/absolventul-cunoaște principiile avansate ale periodizării, ale planificării și ale individualizării antrenamentului;-explică relația dintre obiectivele de performanță, nivelul sportivului și structura programului de pregătire.	Studentul/absolventul-proiectează și implementează programe de antrenament adaptate diferitelor niveluri de performanță; - evaluează eficiența programelor de pregătire și propune ajustări metodice.
CP3	Studentul/absolventul-descrie metodele și tehnologiile moderne de evaluare, de monitorizare și de analiză a performanței sportive;-explică indicatorii biomecanici, fiziologici și motrici ai performanței.	Studentul/absolventul-gestionează autonom procesele de evaluare și de monitorizare; - respectă standardele etice și profesionale în utilizarea tehnologiilor de măsurare.
CP5	Studentul/absolventul-cunoaște principiile managementului activității sportive și ale recuperării post-efort; -expune cadrul legislativ, etic și de siguranță aplicabil sportului de performanță	Studentul/absolventul-respectă normele de etică, de siguranță și legislația sportivă; -gestionează autonom situațiile complexe din activitatea sportivă.
CT2	Studentul/absolventul cunoaște principiile pedagogice și metodice ale conducerii antrenamentului sportiv.	Studentul/absolventul-proiectează și conduce lecții de antrenament pentru juniori și pentru seniori; -adaptează conținuturile la nivelul și la specificul grupului.

### 7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)
<p>Masterandul cunoaște:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- descrierea procedeele tehnico-tactice specifice jocului seniorilor</li> <li>- structura și biomecanica mișcării specifică procedeele tehnice la nivelul seniorilor</li> <li>- succesiunea metodică pentru consolidarea și perfecționarea mecanismului de lovire a procedeele tehnice de bază și speciale</li> <li>- principiile tehnico-tactice individuale și colective ale jocului cu aplicabilitate la nivelul seniorilor</li> </ul>
Abilități academice specifice (Specific academic skills)

Masterandul este capabil să:

- organizeze și efectueze procesul de selecție și reorganizare a grupelor valorice
- organizeze și arbitreze competiții sportive
- explice, să demonstreze execuția procedeele tehnice de bază și speciale
- să analizeze factorii de eficiență în concordanță cu fazele jocului
- aplice demersul metodic pentru consolidarea și perfecționarea procedeele tehnice de bază și speciale
- să ofere indicațiile metodice aferente pentru creșterea randamentului sportiv

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare - învățare	Observații
Planificarea și programarea procesului de antrenament la nivelul seniorilor.	Curs interactiv	Participare activa, lucrul în echipă
Periodizarea antrenamentului pe etape de instruire: perioada pregătitoare, perioada precompetițională, perioada competițională, perioada de tranziție.	Curs interactiv	Participare activa, lucrul în echipă
Concepția de joc pe plan internațional la nivelul seniorilor.	Curs interactiv	Participare activa, lucrul în echipă
Concepția de joc pe plan național la nivelul seniorilor.	Curs interactiv	Participare activa, lucrul în echipă
Tehnologii speciale de pregătire a sportivilor pentru concurs și de conducere a lor în competiții.	Curs interactiv	Participare activa, lucrul în echipă
Atribuțiile antrenorului înainte, în timpul și după terminarea jocului.	Curs interactiv	Participare activa, lucrul în echipă
Metode și soft-uri specializate de analiză a competiției sportive.	Curs interactiv	Participare activa, lucrul în echipă



### Bibliografie:

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

8.2 Seminar/ LP	Metode de predare - învățare	Observații
Jocuri care favorizează trecerea rapidă din apărare în atac ( <i>tranziția pozitivă</i> ) și din atac în apărare ( <i>tranziția negativă</i> ).	Metode generale și specifice de exersare	Participare activă, responsabilă și implicare constantă în exerciții
Combinatii tactice pentru instruirea atacului pozițional, atacului rapid și contraatacului.	Metode generale și specifice de exersare	Participare activă cu îndeplinirea obiectivelor lecției
Antrenarea sistemelor de apărare în zonă (blocul de 8) și "om la om".	Metode generale și specifice de exersare	Participare activă cu îndeplinirea obiectivelor lecției
Antrenarea sistemelor de apărare combinate.	Metode generale și specifice de exersare	Participare activă cu îndeplinirea obiectivelor lecției
Apărarea împotriva atacului format din 1, 2 sau 3 atacanți.	Metode generale și specifice de exersare	Participare activă cu îndeplinirea obiectivelor lecției
Atacul împotriva apărărilor aflate în superioritate numerică.	Metode generale și specifice de exersare	Participare activă cu îndeplinirea obiectivelor lecției
Metode de realizare a antrenamentului individualizat pe compartimente.	Metode specifice de predare și exersare	Analiza situațiilor tehnico-tactice

## 9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Demonstrarea nivelului de cunostinte teoretice	Evaluare scrisă/test grilă	50%
9.5 Seminar/laborator	Prezentarea succesiunilor metodice pentru consolidarea și perfecționarea tehnico-tactică	Evaluare practico-metodică	50%
9.6 Standard minim de promovare			
Obținerea minim a notei 5 la evaluarea practică și 75% prezența la LP, pentru a putea participa la evaluarea teoretică. Pentru absolvirea acestei discipline este necesară obținerea unei note finale de minim 5(cinci);			

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



Data completării:

21.04.2026.

Semnătura titularului de curs

.....

Semnătura titularului de seminar

.....

Data avizării în departament:

30.04.2026.

Semnătura directorului de departament

.....