

FIȘA DISCIPLINEI

Fotbal / Football

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 FIZICA SI SPORT
1.5. Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ/ LICENȚIAT
1.7. Forma de învățământ	CU FRECVENȚĂ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Fotbal	Codul disciplinei	YLR0033		
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Ormenișan Vasile Septimiu				
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Ormenișan Vasile Septimiu				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	Examen
2.7. Regimul disciplinei	Obligativu	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
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat (consiliere profesională)					5
Examinări					10
Alte activități					5
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				70	
3.8. Total ore pe semestru				125	
3.9. Numărul de credite				5	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

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 5 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 în procent de 75% din totalul lucrărilor practice
--	---

6.1. Competențele dobândite în urma absolvirii programului de studii (se preiau din planul de învățământ)¹

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)²

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

¹ Se vor prelua din Planul de învățământ al programului de studii acele competențe profesionale și/sau transversale la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fișa disciplinei. Pentru fiecare competență se va prelua întregul enunț, inclusiv codul competenței, cu formularea care apare în planul de învățământ, fără modificări. Dacă nu se preia nici o competență din oricare din cele două categorii, se șterge linia din tabel aferentă acelei categorii.

² Se menționează rezultatele învățării specifice programului de studiu la dezvoltarea cărora contribuie disciplina pentru care se elaborează fișa. Enunțurile, preluate fără modificări din Planul de învățământ în funcție de tipul disciplinei (DF/DS/DC) se trec în dreptul competenței asociate.

8.1 Curs	Metode de predare - învățare	Observații³
Istoricul jocului de fotbal	Curs interactiv	Participare activa, lucrul în echipă
Selecția în jocul de fotbal	Curs interactiv	Participare activa, lucrul în echipă
Obiectul teoriei și metodicii jocului de fotbal	Curs interactiv	Participare activa, lucrul în echipă
Descrierea și caracteristicile jocului de fotbal	Curs interactiv	Participare activa, lucrul în echipă
Tehnica jocului de fotbal	Curs interactiv	Participare activa, lucrul în echipă
Tactica jocului de fotbal	Curs interactiv	Participare activa, lucrul în echipă
Regulamentul de organizare a competițiilor	Curs interactiv	Participare activa, lucrul în echipă
Regulamentul jocului de fotbal	Curs interactiv	Participare activa, lucrul în echipă

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 Mâine, 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.

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare - învățare	Observații
Cunoașterea colectivului, prezentarea cerințelor, sarcinilor și obligațiile studenților la disciplina fotbal. Joc bilateral 5vs 5 pentru verificarea studenților.	Curs interactiv	Participare activă, responsabilă și implicare constantă în exerciții
Jocuri dinamice și pregătitoare, specifice jocului de minifotbal.	Curs interactiv	Participare activă, responsabilă și implicare constantă în exerciții
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	Participare activă, responsabilă și implicare constantă în exerciții
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	Participare activă, responsabilă și implicare constantă în exerciții
Preluarea mingii cu piciorul și cu pieptul. Fotbalul în 5 (4+1). Variante	Curs interactiv	Participare activă, responsabilă și implicare constantă în exerciții

³ De exemplu aspecte organizatorice, recomandări pentru studenți, aspecte specifice legate de curs/seminar cum ar fi invitarea unor practicieni în domeniu etc.

de joc cu temă. Cunoștințe privind regulile jocului de fotbal pe teren redus		
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	Paricipare activă, responsabilă și implicare constantă în exerciții
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	Paricipare activă, responsabilă și implicare constantă în exerciții
Marcajul și demarcajul. Fotbalul în 7 (6+1). Variante de joc cu temă. Cunoștințe privind regulile jocului de fotbal pe teren redus.	Curs interactiv	Paricipare activă, responsabilă și implicare constantă în exerciții
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	Paricipare activă, responsabilă și implicare constantă în exerciții
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	Paricipare activă, responsabilă și implicare constantă în exerciții
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	Paricipare activă, responsabilă și implicare constantă în exerciții
Ațiunea 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	Paricipare activă, responsabilă și implicare constantă în exerciții
Evaluare finală 1- probă practică.	Explicația	Comunicarea rezultatelor
Evaluare finală 2 - probă practică.	Explicația	Comunicarea rezultatelor



















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. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare ⁴	9.2 Metode de evaluare ⁵	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice fotbalului	Examen scris - test grilă	60%
9.5 Seminar/laborator	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	40%
9.6 Standard minim de promovare			
<p>Participare Activă la Cursuri și Seminarii: Prezența obligatorie la 80% din lucrările practice. Participarea activă la discuții și la activitățile practice desfășurate în cadrul orelor.</p> <p>Cunoștințe Teoretice de Bază 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.</p> <p>Abilități Practice Minime 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.</p> <p>Evaluare Practică 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.</p> <p>Evaluare Teoretică Proba scrisă la finalul semestrului, acoperind materialul teoretic studiat. Nota minimă pentru promovarea acestei probe va fi 5 din 10.</p>			

10. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)⁶

		Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă						
								
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
								Nu se aplică nici o etichetă
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

⁴ Criteriile de evaluare trebuie să reflecte direct rezultatele învățării vizate la nivel de program de studii, respectiv la nivel de disciplină. Mai concret, se evaluează achizițiile de învățare menționate în rezultatele anticipate ale învățării.

⁵ Se recomandă stabilirea atât a metodelor de evaluare finală, cât și a strategiei de evaluare pe parcurs.

⁶ Selectați o singură etichetă, cea care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivește cel mai bine disciplinei. Dacă disciplina tratează tema dezvoltării durabile la modul general (de ex. prin prezentarea/introducerea cadrului general al dezvoltării durabile etc.) atunci se poate alocă eticheta generală de Dezvoltare Durabilă. Dacă niciuna dintre etichete nu descrie disciplina, selectați ultima opțiune: „Nu se aplică nici o etichetă”.

Data completării:

21.04,2026.

Semnătura titularului de curs

Conf. dr. Ormenișan Vasile Septimiu

Semnătura titularului de seminar

Conf. dr. Ormenișan Vasile Septimiu

Data avizării în departament:

30.04.2026.

Semnătura directorului de departament

Conf. Baciu Marius Alin