

FIȘA DISCIPLINEI

FOTBAL

Anul universitar 2026-2027

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/ Licențiat în educație fizică și sport
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			Asist. Univ. Dr. Berbecaru Razvan-Andrei				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	Examen	2.7. Regimul disciplinei	Obligatoriu
2.8. Tipul disciplinei					Disciplină fundamentală (DF)		

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					15
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat (consiliere profesională)					4
Examinări					2
Alte activități					9
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	• Nu este cazul
4.2. de competențe	• Capacitate de exprimare motrică și tehnică specifică fotbalului

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 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	1. Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.	1. Studentul/absolventul: - interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, ale metodicii și ale practicii educației fizice, ale sportului, ale kinetoterapiei și ale managementului;; colectează, selectează și prelucreză date utilizate în scopul interpretării rezultatelor teoretice și experimentale.

CP5	2. Studentul/absolventul explică diferite metode de predare a activităților motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.	2. 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. Identificarea tehnicilor și tacticilor fundamentale: Vor identifica și explica tehnicile de bază (pase,suturi, deplasări) și tacticile esențiale (defensive și ofensive) utilizate în fotbal. Analiza structurilor și principiilor jocului de echipă: Vor analiza principiile de organizare și funcționare ale echipei, inclusiv responsabilitățile fiecărei poziții și structurile tactice de bază.
2. Aplicarea tehnicilor fundamentale: Studenții vor aplica și demonstra tehnici de bază în fotbal, precum pasele, aruncările și deplasările, în contexte de joc. Dezvoltarea abilităților de coordonare în jocul de echipă: Vor colabora și coordona mișcările și strategiile în echipă, demonstrând eficiență în acțiunile colective și individuale. 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.
3.Asumarea rolurilor și responsabilităților în cadrul echipei: Vor asuma roluri specifice în cadrul echipei, manifestând angajament și responsabilitate în atingerea obiectivelor de joc. Promovarea eticii și fair-play-ului: Vor promova și respecta principiile de fair-play, colaborând eficient cu colegii și respectând regulile și adversarii. Îmbunătățirea continuă a abilităților în fotbal: Vor demonstra inițiativă în dezvoltarea personală, integrând feedback-ul și identificând oportunități de îmbunătățire tehnică și tactică.
Abilități academice specifice (Specific academic skills)
1. Dezvoltarea unei înțelegeri aprofundate a conceptelor de bază, tehnicilor și tacticilor fundamentale în fotbal, împreună cu aplicarea practică a acestora și dezvoltarea abilităților de lucru în echipă, responsabilitate și fair-play.
2. Cunoștințe: Descrierea conceptelor de bază în handbal: Studenții vor putea descrie regulile jocului, pozițiile de joc și obiectivele strategice fundamentale. Identificarea tehnicilor și tacticilor fundamentale: Vor identifica și explica tehnicile de bază (pase, aruncări, deplasări) și tacticile esențiale (defensive și ofensive) din fotbal. Analiza structurilor și principiilor jocului de echipă: Vor analiza principiile de organizare și funcționare ale echipei, inclusiv rolurile fiecărei poziții și structurile tactice de bază. Aptitudini: Aplicarea tehnicilor fundamentale: Studenții vor demonstra tehnici de bază în fotbal, precum pase, aruncări și deplasări, în contexte de joc. Dezvoltarea abilităților de coordonare în jocul de echipă: Vor colabora și coordona mișcările și strategiile în echipă, evidențiind eficiență în acțiunile colective și individuale. Evaluarea și îmbunătățirea performanței tehnice: Vor evalua execuțiile tehnice și vor adapta tacticile de joc, contribuind la îmbunătățirea propriei performanțe și a echipei. Responsabilități și autonomie: Asumarea rolurilor și responsabilităților în cadrul echipei. Vor asuma roluri specifice, demonstrând angajament și responsabilitate în atingerea obiectivelor. Promovarea eticii și fair-play-ului: Vor promova și respecta principiile de fair-play, colaborând eficient cu colegii și respectând regulile și adversarii. Îmbunătățirea continuă a abilităților în handbal: Vor demonstra inițiativă în dezvoltarea personală, integrând feedback-ul și identificând oportunități de îmbunătățire tehnică și tactică.

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.	Prelegere, Demonstrație video, Analiză	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	Curs interactiv	2 ore

coordonării. Joc bilateral 8 vs. 8 (P+7).		
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</i> . Caiet de lucrări practice. 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	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)

		 3 SĂNĂTATE ȘI BUNĂSTARE	 4 EDUCATIE DE CALITATE	 15 VIAȚA TERESTRĂ	 16 PACE, JUSTITIE ȘI INSTITUȚII EFICIENTE		

Data completării:
23.03.2026

Semnătura titularului de curs
Conf. univ. dr. Vasile Septimiu ORMENIȘAN

Semnătura titularului de seminar
Asist. univ. dr. Berbecaru Razvan

Data avizării în departament:
03.04.2026

Semnătura directorului de departament
Lector dr. Nuț Ramona Ancuța