

FIȘA DISCIPLINEI
pentru anul universitar 2025/26

Aprobat prin decizia Consiliului
Facultății nr. 99/2025.09.09

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Sapiientia din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Științe ale Vieții și Sport din Sfântu Gheorghe
1.3. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.4. Ciclul de studii	Licență (BSc)
1.5. Programul de studiu	Sport și performanță motrică
1.6. Calificarea	Licențiat în educație fizică și sport

2. Date despre disciplină

2.0. Departamentul				Științe ale Vieții						
2.1. Denumirea disciplinei				Fundamentele științifice ale jocurilor sportive (fotbal)						
2.2. Tipul activității				Asistat integral		Asistat parțial:		Neasistat		
2.3. Titularul disciplinei /Titularul cursului				Prukner László						
2.4. Titularul(ii) activităților de			seminar							
			laborator	Prukner László						
			proiect							
2.5. Anul de studiu		I	2.6. Semestrul	1	2.7. Forma de verificare		E	2.8. Tipul disciplinei		DI
2.9. Categoria formativă		DS	2.10 Categoria disciplinei	-	2.11. Codul disciplinei		SBSS0031			

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar / <u>laborator</u> / proiect/ practică	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5. curs	14	3.6. seminar/ <u>laborator</u> / proiect/ practică	28
3.7. Numărul de puncte de credit conform planului de învățământ					4
3.8. Total ore pe semestru					112
3.9. Total ore studiu individual					70
3.10. Distribuția fondului de timp pentru studiu individual:					ore

a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	17
c) Pregătire laboratoare	16
d) Tutoriat	7
e) Examinări	4
f) Alte activități:	6

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	Sală de curs
5.2. De desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului/practicii	Teren sintetic fotbal

6. Competențele specifice acumulate

Cunoștințe	Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.
Aptitudini	Studentul/Absolventul: 4.1. Identifică forma și conținutul exercițiului fizic 4.2. Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. 4.3. Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice

Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: 4.1.1. Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. 4.2.1. Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. 4.2.2. Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse. 4.3.1. Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.
--------------------------------------	---

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Studentul trebuie să cunoască obiectivele pregătirii tehnice, tactice și condiționale în fotbal, precum și metodologia de predare a acestora. În practică, fotbalul trebuie să fie o sursă de plăcere în timpul liber prin intermediul jocului, pe care să o poată transmite mai departe elevilor săi.
7.2. Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • Descrie procedeele și elementele tehnice de bază ale jocului. • Cunoască elementele de bază ale tacticii jocului de fotbal. • Poată realiza un exercițiu sau o serie de exerciții pentru învățarea elementelor și/sau procedeele tehnice de bază din jocul de fotbal. • Cunoașterea curriculei specifice și încadrarea corespunzătoare a metodelor și mijloacelor specifice jocului de fotbal în documentele metodico-didactice.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Fond de timp alocat / Observații
Prezentarea cerințelor, condițiile de acceptare a semestrului. (Frequentarea orelor, realizarea notițelor, vizitarea meciurilor, elaborarea lucrării, prezentarea practică.) Istoricul sportului, evoluția sa. Noțiuni de bază. Cunoașterea regulilor fundamentale.	prelegere	2 ore
Dezvoltarea, evoluția și apariția elementelor tehnice în meciuri.		2 ore
Personalitatea antrenorului și a jucătorului, rețeaua lor de relații. (club, federație, școală, media...)		2 ore
Exerciții și jocuri de educație fizică care ajută la dezvoltarea abilităților cu mingea.		2 ore
Particularitățile pregătirii pe categorii de vârstă. Metodologia de predare a elementelor tehnice. (5-7 ani)		2 ore
Exerciții și jocuri care sprijină aplicarea elementelor tehnice.		2 ore

Particularitățile pregătirii pe categorii de vârstă. Metodologia de predare a elementelor tehnice. (8-10 ani)		2 ore
Exerciții și jocuri care sprijină aplicarea elementelor tehnice.		2 ore
Particularitățile pregătirii pe categorii de vârstă. Metodologia de predare a elementelor tehnice. (11-13 ani)		2 ore
Exerciții și jocuri care sprijină aplicarea elementelor tehnice.		2 ore
Particularitățile pregătirii pe categorii de vârstă. Metodologia de predare a elementelor tehnice. (13-15 ani)		2 ore
Exerciții și jocuri care sprijină aplicarea elementelor tehnice.		2 ore
Repetiție, pregătire pentru examen.		2 ore
Bibliografie 1. Dr. Tóth János - ifj. Dr. Tóth János: Az utánpótláskorú játékosok felkészítésének szakmai követelményei (2022). 2. Gölti Béla: Labdarúgás lépésről-lépésre (2002). 3. Órai anyag, UEFA szakanyag, könyvtár		
8.2. Laborator	Metode de predare	Fond de timp alocat/ Observații
Exerciții fundamentale tehnice și tactice.	Explicație, demonstrație, repetare, joc bilateral	2 ore
Metodologia de predare a exercițiilor și jocurilor pentru conducerea mingii (schimbări de direcție, întoarceri).		2 ore
Transmisiile mingii la sol, metodologia de predare a exercițiilor și jocurilor.		2 ore
Transmisiile mingii aeriene, metodologia de predare a exercițiilor și jocurilor.		2 ore
Recepția mingii la sol, metodologia de predare a exercițiilor și jocurilor.		2 ore
Recepția mingii aeriene, metodologia de predare a exercițiilor și jocurilor.		2 ore
Metodologia de predare a exercițiilor și jocurilor pentru depășire.		2 ore
Metodologia de predare a exercițiilor și jocurilor pentru deposedare.		2 ore
Lovitura de cap cu partea centrală a frunții, jucătorul pe sol, metodologia de predare a exercițiilor și jocurilor.		2 ore

Lovitura de cap cu partea laterală a frunții, jucătorul pe sol, metodologia de predare a exercițiilor și jocurilor.		2 ore
Metodologia de predare a tehnicii portarului, exercițiile și jocurile.		2 ore
Pregătirea pentru prezentarea practică.		2 ore
Bibliografie 1. Dr. Tóth János - ifj. Dr. Tóth János: Az utánpótláskorú játékosok felkészítésének szakmai 2. Bicskei B. (1997): Utánpótláskorú labdarúgók felkészítése. 3. Szalai L. (1998): Gyermeklabdarúgás I.- II Góliát-Mc-Donald's FC. 840. és 1030. 4. Órai anyag, UEFA, FIFA szakanyag, könyvtár,		

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

• Suportul de curs conține informații de actualitate raportate la curricula școlară. • Cunoștințele acumulate de către studenți pot contribui la inserția lor profesională în domeniul specific studiilor efectuate (asociații profesionale, cluburi sportive etc.). • Specializarea de bază și cunoștințele specifice vin în întâmpinarea cerințelor pieței de muncă dar și a programelor comunităților locale în domeniul sportului de performanță și de masă.
--

10. Evaluare

A. Condiții de îndeplinit pentru prezentarea la evaluare:

B. Criterii, metode și ponderi în evaluare:

Tip activitate		10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs		Descrierea profesională a conceptelor învățate, a elementelor tehnice și cunoștințe de metodologie didactică.	Examen scris.	50%
10.5.	Seminar			
	Laborator	Prezentarea corectă, predarea și corectarea erorilor elementelor tehnice învățate.	Evaluare practică	50%
	Proiect			
	Practică			
10.6. Standard minim de performanță				

Cunoștințe de metodologie didactică pentru predarea tehnicilor de bază, execuția acestora în condiții de siguranță și capacitatea de a participa activ în jocul de fotbal

Data completării

29.08.2025

Semnătura titularului disciplinei

Prukner László

Semnătura titularului/rilor de aplicații

Prukner László

Data avizării în departament

03.09.2025

Semnătura directorului de departament

Șef de lucr. dr. Csiszér Levente

Semnătura responsabilului programului de studii

conf. univ. dr. Freyer Gyula - Tamás