

FIȘA DISCIPLINEI
pentru anul universitar 2025/26
(in baza OM nr. 5703/2011)

Aprobat prin decizia Consiliului
Facultății nr. 99/2025.09.09

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Sapientia din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea/ DPPD	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				Metodica antrenamentului pe ramură de sport I: 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	II	2.6. Semestrul	3	2.7. Forma de verificare	E	2.8. Tipul disciplinei	DI
2.9. Categoria formativă	DS	2.10 Categoria disciplinei	-	2.11. Codul disciplinei	SBHN0021		

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/ practică	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/ laborator/ proiect/ practică	28
3.7. Numărul de puncte de credit conform planului de învățământ					6
3.8. Total ore pe semestru					150
3.9. Total ore studiu individual					94

3.10. Distribuția fondului de timp pentru studiu individual:	ore
a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	40
b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
c) Pregătire seminarii /laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20
d) Tutoriat	10
e) Examinări	4
f) Alte activități:	

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 cu capacitate de 25 studenți, dotată cu videoproiector, laptop
5.2. De desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului/practicii	Sală de sport cu aparatură adecvată

6. Competențele specifice acumulate

Cunoștințe	Studentul/Absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.
Aptitudini	Studentul/Absolventul: 5.1.Selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire. 5.2.Utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: 5.1.1.Alege variante de predare adecvate contextului educațional. 5.2.1.Adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	● Familiarizarea cu terminologia specifică fotbalului.
7.2. Obiectivele specifice	● Formarea deprinderilor și cunoștințelor de practicare a fotbalului. ● Însușirea cunoștințelor elementare despre regulamentul competițiilor de fotbal.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Fond de timp alocat / Observații
1. Istoria fotbalului pe plan internațional, istoria în regiune și în Ungaria.	Prelegerea	2 ore
2. Noțiuni de bază în fotbal: cultura, tradiții, stiluri, reguli de joc, dimensiuni și caracteristici ale terenului de fotbal, dezvoltare complexă, atitudini.		2 ore
3. Conceptul de joc. Dinamica jocului actual. Modelul jocului actual și variantele sale. Cerințe tehnico-tactice privind funcțiile de bază, în atac și apărare, în cele trei zone ale terenului.		4 ore
4. Modelul jucătorului. Probe și norme de control. Indicații tehnico-metodice privind instruirea.		2 ore
5. Programarea și planificarea procesului de pregătire. Mijloace de investigare și apreciere în timpul jocului.		4 ore
6. Dezvoltarea coordonării motrice prin metode din alte ramuri sportive.		2 ore
7. Dinamica jocului, situații de joc, posibilități de colaborare în timp și spațiu. Utilizarea jocului FUNINO în metodică fotbalului.		4 ore
8. Periodizarea și etapizarea procesului de pregătire (obiective, sarcini, conținut, mijloace, indicații metodice) într-un an competițional.		2 ore
9. Dinamica efortului în raport cu perioada, etapa de pregătire, ciclurile săptămânale și lecția de antrenament (graficul anual și pe etape).		2 ore
10. Structura generală a unui ciclu săptămânal de antrenament, în diferite perioade de pregătire (conținut și mijloace). Modelul orientativ privind conținutul și cuantificarea mijloacelor specifice, într-un ciclu săptămânal din perioada competițională. Indicații metodice pentru realizarea obiectivelor și sarcinilor, într-un ciclu săptămânal în perioada competițională.		4 ore
Bibliografie • Rigler Endre, Sportjátékelmélet (2004): A játékok, a mozgásos játékok elmélete és módszertana (Teoria și metodică jocurilor motrice), Budapest: A szerző magánkiadása.		

• Benedek E.-Pálfi J. (1978): 600 Labdarúgó edzésjáték (Jocuri de antrenament în fotbal). Budapest. • Hargitay Gy. (1975): A korszerű kapusjáték, (Jocul modern al portarului), Budapest, Ed. Sport. • Tóth J - Pári S: (2009): UEFA 'B' és 'A' képzési –szakmai ismeretanyag (Cunoștințe profesionale ale instruirii A și B al UEFA). • Szalai L. (1998-2000): Gyermeklabdarúgás I.- II (Fotbal pentru copii I-II). • Kun István (2010) Kiddy11: A klasszikus magyar futball hatékony modern változata (Varianta modernă a fotbalului ungar clasic).		
8.2. Laborator	Metode de predare	Fond de timp alocat/ Observații
Structuri de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice. Joc bilateral	Explicație, demonstrație, repetare, joc bilateral.	2 oră
Structuri de exerciții pentru învățarea și perfecționarea tehnicii. Jocuri pentru îmbunătățirea circulației mingii pe grupe funcționale. Joc bilateral		2 oră
Variante de acționare pe grupe mici, în situații de 2:1 pe principiul „Dă și du-te” pe spațiul liber și la finalizare. Structuri de exerciții pentru învățarea și îmbunătățirea tacticii de joc.Joc bilateral		2 oră
Mijloace cu conținut tehnico-tactic pentru acțiunile individuale și colective de joc în atac. Joc bilateral		4 ore
Mijloace cu conținut tehnico-tactic pentru acțiunile individuale și colective de joc în apărare. Joc bilateral		2 oră
Cerințe și reguli tehnico-tactice ale funcțiilor de bază și secundare, în atac, în cele trei zone ale terenului. Joc bilateral		2 oră
Cerințe și reguli tehnico-tactice ale funcțiilor de bază și secundare în apărare, în cele trei zone ale terenului. Joc bilateral		2 oră
Mijloace specifice pentru dezvoltarea calităților motrice prin mijloace tehnico-tactice. Joc bilateral		4 ore
Mijloace standardizate pentru formarea relațiilor în cadrul grupelor funcționale cu conținut tehnico-tactic în atac. Joc bilateral		2 oră
Mijloace standardizate pentru formarea relațiilor în cadrul grupelor funcționale cu conținut tehnico-tactic în apărare. Joc bilateral		2 oră
Cerințe și reguli de bază în atac și în apăra în cele trei zone de joc ale terenului în atac și în apărare. Joc bilateral		2 oră
Lecție de evaluare. Probe și norme: Aplicarea în jocul bilateral al regulilor tactice specifice în cele trei zone ale terenului în atac și apărare. Aprecieri finale privind activitatea practico-metodică.		2 oră
Bibliografie • Rigler Endre, Sportjátékelmélet (2004): A játékok, a mozgásos játékok elmélete és módszertana (Teoria și metodică a jocurilor motrice), Budapest: A szerző magánkiadása.		

- Benedek E.-Pálfai J. (1978): 600 Labdarúgó edzésjáték (Jocuri de antrenament în fotbal). Budapest.
- Hargitay Gy. (1975): A korszerű kapusjáték, (Jocul modern al portarului), Budapest, Ed. Sport.
- Tóth J - Pári S: (2009): UEFA 'B' és 'A' képzési –szakmai ismeretanyag (Cunoștințe profesionale ale instruirii A și B al UEFA).
- Horst Wein: YOUTH FOOTBALL DEVELOPMENT MODEL - FUNINO.
- Kun István (2010) Kiddy11: A klasszikus magyar futball hatékony modern változata (Varianta modernă a fotbalului ungar clasic).

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

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			Examen oral	40%
10.5.	Laborator	- activitatea la orele de lucrări practice - promovarea normelor de control la lucrările practice	Evaluare practică	60%
10.6. Standard minim de performanță				

Data completării

Semnătura titularului disciplinei

Semnătura titularului/rilor de aplicații

29.08.2025

Prukner László

Prukner László

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

șef lucr. dr. Csiszér Levente

03.09.2025

Semnătura responsabilului programului de studii

conf. univ. dr. Freyer Gyula - Tamás