

FIȘA DISCIPLINEI
pentru anul universitar 2025/26
 (în 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 Sapienția 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 III. - 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	III	2.6. Semestrul	5
2.7. Forma de verificare	E	2.8. Tipul disciplinei	DI
2.9. Categoria formativă	DS	2.10 Categoria disciplinei	-
2.11. Codul disciplinei	SBHN0023		

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	30
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	20
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 dotată cu aparatură de videoproiecție.
5.2. De desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului/practicii	Sală de sport cu aparatură adecvată: Mingi, maieuri, jaloane, porți mobile și alte materiale auxiliare

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	● Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice jocului de fotbal, precum și a principalelor noțiuni de regulament.
7.2. Obiectivele specifice	● Formarea profilului de bun cunoscător al principalelor acțiuni tehnico-tactice individuale și colective. ● Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară. ● Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber. ● Inițierea în pregătirea metodică necesară predării temelor de fotbal din lecțiile de educație fizică din învățământul preuniversitar.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Fond de timp alocat / Observații
Cunoașterea dezvoltării speciale a copiilor de 12-15 ani, în teorie și practică, ținând cont de particularitățile perioadelor prepubertare și pubertate. Dezvoltarea specifică vârstei a fundamentelor tehnice ale fotbalului și introducerea regulilor domeniului mare.	Prelegere	4 ore
Achiziționarea elementelor de proiectare, soluție, educație, predare și trucuri metodologice ale elementelor de joc și situațiilor de bază ale jocului, ținând cont de perioadele sensibile de dezvoltare. Sarcini și practici de rezistență, coordonare, co-stabilizare, dezvoltare a capacității funcționale și cognitive.		4 ore
Dezvoltarea situațiilor de jocuri de fotbal, cooperările inerente acestora, luând în considerare spațiul, timpul, caracteristicile dinamice din și între componentele echipei care urmează să fie formate, schimbări, înlocuiri.		4 ore
Cunoașterea punctelor de conexiune ale vârstei de formare TE-TA, în atac / pozițional, în mișcare ../ în apărare / apărare de zonă, apărare mixtă ../ și tranziții, cunoștințe, aplicarea lor, dobândirea cunoștințelor teoretice și experiențiale necesare prin predarea unor jocuri mici și asemănătoare.		4 ore

Practici de proiectare și rezolvare a elementelor și situațiilor de joc. Stabilirea de colaborări în echipă, cu ajutorul învățării despre sistemele de jocuri și formularele de linie.		4 ore
Practici în acest domeniu de dezvoltare. Dezvoltarea psihologică specifică vârstei și învățarea despre instrumentele pedagogice necesare pentru aceasta. Noțiuni de bază despre planificarea antrenamentelor.		4 ore
Bazele portarului. Conceptele de bază ale teoriei și metodologiei antrenamentului de fotbal.		4 ore

Bibliografie

- APOLZAN, D., (1999), Fotbal 2010, Editată sub egida FRF, București.
- CERNAIANU, C., (2000), Manualul antrenorului profesionist, Editura Rotech Pro, București.
- DRAGAN, D., L., (2003), Fotbalul de performanță: structură, caracteristici, Editura Universității din Oradea.
- DUMITRESCU, GH., (2004), Fotbal-terminologie, Editura Universității din Oradea.
- NEȚA, GH., POPOVICI, C., ORMENISAN, S., (2000), Fotbal, Editura 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., (2009), Relația dintre anxietate și performanță la jucătorii de fotbal, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca.
- RADULESCU, M., COJOCARU, V., (2003), Ghidul antrenorului de fotbal-copii și juniori, Editura Axis Mundi, București.

8.2. Laborator	Metode de predare	Fond de timp alocat/ Observații
Cunoașterea dezvoltării speciale a copiilor de 12-15 ani, în teorie și practică, ținând cont de particularitățile perioadelor prepubertare și pubertate. Dezvoltarea specifică vârstei a fundamentelor tehnice ale fotbalului și introducerea regulilor domeniului mare.		4 ore
Achiziționarea elementelor de proiectare, soluție, educație, predare și trucuri metodologice ale elementelor de joc și situațiilor de bază ale jocului, ținând cont de perioadele sensibile de dezvoltare. Sarcini și practici de rezistență, coordonare, co-stabilizare, dezvoltare a capacității funcționale și cognitive.		4 ore
Dezvoltarea situațiilor de jocuri de fotbal, cooperările inerente acestora, luând în considerare spațiul, timpul, caracteristicile dinamice din și între componentele echipei care urmează să fie formate, schimbări, înlocuiri.		4 ore
Cunoașterea punctelor de conexiune ale vârstei de formare TE-TA, în atac / pozițional, în mișcare ../ în apărare / apărare de zonă, apărare mixtă ../ și tranziții, cunoștințe, aplicarea lor,		4 ore

dobândirea cunoștințelor teoretice și experiențiale necesare prin predarea unor jocuri mici și asemănătoare.		
Practici de proiectare și rezolvare a elementelor și situațiilor de joc. Stabilirea de colaborări în echipă, cu ajutorul învățării despre sistemele de jocuri și formularele de linie.		4 ore
Practici în acest domeniu de dezvoltare. Dezvoltarea psihologică specifică vârstei și învățarea despre instrumentele pedagogice necesare pentru aceasta. Noțiuni de bază despre planificarea antrenamentelor.		4 ore
Bazele portarului. Conceptele de bază ale teoriei și metodologiei antrenamentului de fotbal.		4 ore
Bibliografie ● APOLZAN, D., (1999), Fotbal 2010, Editată sub egida FRF, București. ● CERNAIANU, C., (2000), Manualul antrenorului profesionist, Editura Rotech Pro, București. ● DRAGAN, D., L., (2003), Fotbalul de performanță: structură, caracteristici, Editura Universității din Oradea. ● DUMITRESCU, GH., (2004), Fotbal-terminologie, Editura Universității din Oradea. ● NEȚA, GH., POPOVICI, C., ORMENISAN, S., (2000), Fotbal, Editura 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., (2009), Relația dintre anxietate și performanță la jucătorii de fotbal, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca. ● RADULESCU, M., COJOCARU, V., (2003), Ghidul antrenorului de fotbal-copii și juniori, Editura Axis Mundi, București.		

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

- Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor respectând cerințele programei școlare din învățământul universitar.

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	Noțiuni fundamentale legate de gimnastică. Particularitățile probeleor din gimnastica artistică masculină/feminină	Examen scris și prezentare orală	40%

10.5.	Laborator	Verificarea nivelului de însușire a tehnicii elementelor de bază la sărituri, sol și la un aparat la alegere.	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