

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 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 IV. - 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	6	2.7. Forma de verificare	E	2.8. Tipul disciplinei	DI
2.9. Categoria formativă	DS	2.10 Categoria disciplinei	-	2.11. Codul disciplinei	SBHN0024		

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	6	Din care: 3.2. curs	3	3.3. seminar / laborator/ proiect/ practică	3
3.4. Total ore din planul de învățământ	84	Din care: 3.5. curs	42	3.6. seminar/ laborator/ proiect/ practică	42
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					66

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	15
c) Pregătire seminarii /laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	15
d) Tutoriat	12
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
Recunoașterea dificultăților de a intra în tinerețe de la pubertate, reprezentând profesional problemele dezvoltării motrice și mentale.	prelegerea	6 ore
Dezvoltarea tehnicii-tactici de fotbal / gândirea în soluții de situație a jocului - cu ajutorul sistemelor de joc / practicilor de schimbări de ritm, practici de tranziție.		6 ore
Achiziționarea și soluționarea elementelor de joc și a situațiilor de bază ale jocului, predare, tehnici metodologice, dezvoltarea periodizărilor în antrenamentul motoric și tactic.		6 ore
Dezvoltarea situațiilor de jocuri de fotbal, a colaborărilor lor inerente, ținând cont de spațiu, timp, caracteristici dinamice, în lumina strategiei și tacticii meciului.		6 ore
Cunoașterea punctelor de conexiune ale antrenamentului pentru vârstă, rolul sistemelor de joc în jocul în echipă, tactica teoretică și aplicată, aplicarea acestora, dobândirea cunoștințelor teoretice și experiențiale necesare.		6 ore
Practici de creare și rezolvare a elementelor și situațiilor de joc, repetare, adaptare la caracteristicile structurale modificate.		6 ore
Conceptele de bază ale fotbalului și metodologia acestuia: / antrenament - încărcarea meciurilor, periodizarea, dezvoltarea abilităților motorii, analiza meciurilor, strategia și tactica meciului, jucător inteligent.		6 ore
Bibliografie 1. Brown, Chris B, The Essential Smart Football , 2012		

2. szerk. Zalka András, A labdarúgóedzés elmélete és módszertana; Magyar Labdarúgó Szövetség. – Budapest: Sport, 1991

3. szerk. Zalka András, A labdarúgóedzés elmélete és módszertana; Magyar Labdarúgó Szövetség. – Budapest : Sport, 1991

4. Spiller István, Jégkorong, Budapest : Papirusz Duola, 2004

5. Pavliš, Zdeněk, Jégkorongozás, Budapest : CSER Kiadó, 2011

6. Rigler Endre, Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai : jegyzet az iskolarendszeren kívüli sportszakemberképző tanfolyamok részére : III. rész: A felkészítés: a kondicionális képességek fejlesztése, Budapest: Országos Testnevelési és Sporthivatal, 2003

7. Benedek Endre, 600 labdarúgó edzésjáték, Budapest, Trió Produkció, [1997]

8.2. Laborator	Metode de predare	Fond de timp alocat/ Observații
Recunoașterea dificultăților de a intra în tinerețe de la pubertate, reprezentând profesional problemele dezvoltării motrice și mentale.	Demonstrația	6 ore
Dezvoltarea tehnicii-tactici de fotbal / gândirea în soluții de situație a jocului - cu ajutorul sistemelor de joc / practicilor de schimbări de ritm, practici de tranziție		6 ore
Achiziționarea și soluționarea elementelor de joc și a situațiilor de bază ale jocului, predare, tehnici metodologice, dezvoltarea periodizărilor în antrenamentul motoric și tactic.		6 ore
Dezvoltarea situațiilor de jocuri de fotbal, a colaborărilor lor inerente, ținând cont de spațiu, timp, caracteristici dinamice, în lumina strategiei și tacticii meciului.		6 ore
Cunoașterea punctelor de conexiune ale antrenamentului pentru vârstă, rolul sistemelor de joc în jocul în echipă, tactica teoretică și aplicată, aplicarea acestora, dobândirea cunoștințelor teoretice și experiențiale necesare.		6 ore
Practici de creare și rezolvare a elementelor și situațiilor de joc, repetare, adaptare la caracteristicile structurale modificate.		6 ore
Conceptele de bază ale fotbalului și metodologia acestuia: / antrenament - încărcarea meciurilor, periodizarea, dezvoltarea abilităților motorii, analiza meciurilor, strategia și tactica meciului, jucător inteligent.		6 ore
Bibliografie 1. Brown, Chris B, The Essential Smart Football , 2012 2. szerk. Zalka András, A labdarúgóedzés elmélete és módszertana; Magyar Labdarúgó Szövetség. – Budapest: Sport, 1991 3. szerk. Zalka András, A labdarúgóedzés elmélete és módszertana; Magyar Labdarúgó Szövetség. – Budapest : Sport, 1991		

4. Spiller István, Jégkorong, Budapest : Papirusz Duola, 2004
5. Pavliš, Zdeněk, Jégkorongozás, Budapest : CSER Kiadó, 2011
6. Rigler Endre, Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai : jegyzet az iskolarendszeren kívüli sportszakemberképző tanfolyamok részére : III. rész: A felkészítés: a kondicionális képességek fejlesztése, Budapest: Országos Testnevelési és Sporthivatal, 2003
7. Benedek Endre, 600 labdarúgó edzésjáték, Budapest, Trió Produkció, [1997]

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		-		
10.5.	Laborator	-		
10.6. Standard minim de performanță				

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 lucr. dr. Csiszér Levente

Semnătura responsabilului programului de studii

conf. univ. dr. Freyer Gyula Tamás