

FIȘA DISCIPLINEI

Stagiu de practică în cluburi și asociații sportive - P1

Anul universitar 2026-2027

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2. Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3. Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4. Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5. Ciclul de studii	MASTERAT
1.6. Programul de studii / Calificarea	ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚA SPORTIVĂ / Absolvent masterat
1.7. Forma de învățământ	CU FRECVENȚĂ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Stagiu de practică în cluburi și asociații sportive - P1			Codul disciplinei	YLR1043
2.2. Titularul activităților de curs	Pop Ioan- Nelu				
2.3. Titularul activităților de seminar	Pop Ioan- Nelu				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	Evaluare pe parcurs
2.7. Regimul disciplinei	Obligatoriu	2.8. Tipul disciplinei	Disciplină de specializare (DS)		

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. seminar/ laborator/ proiect	6
3.4. Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5. curs		3.6 seminar/laborator	84
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat (consiliere profesională)					10
Examinări					10
Alte activități					
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				70	
3.8. Total ore pe semestru				150	
3.9. Numărul de credite				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	
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	- Sală de sport dotată cu saltele de Judo, kimonouri - Participarea activă (desfășurarea de activități fizice) la lucrările practice pe parcursul semestrului este obligatorie în cuantum de minimum 50% din numărul de întâlniri pe semestru;

	• Persoanele inapte din punct de vedere medical, vor prezenta cadrului didactic responsabil de lucrările practice, înainte de începerea orei, adeverința medicală eliberată de medicul specialist; • Recuperarea tematicii din cadrul unității de învățare la care se absentează, se realizează în săptămâna programată tematicii prin prezentarea la lucrările practice cu o altă grupă; • Utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente lucrărilor practice, în măsura în care se solicită acest lucru; • Filmarea și fotografierea în timpul lucrărilor practice fără acordul profesorului este interzisă; • Prezentarea la lucrările practice se va face folosind echipament sportiv corespunzător disciplinei conform cerințelor cadrului didactic ; • Respectarea normelor de protecție și siguranță este obligatorie.
--	--

6.1. Competențele dobândite în urma absolvirii programului de studii (se preiau din planul de învățământ)

Competențe profesionale	
Codul competenței	Competență
CP 1	Cunoașterea și înțelegerea conceptelor, a teoriilor și a metodelor de bază ale domeniului Știința Sportului și Educației Fizice, precum și utilizarea adecvată a acestora în comunicarea profesională. Knowledge and understanding of basic concepts, theories, and methods specific to the field of Sports Science and Physical Education, as well as their appropriate use in professional communication.
CP 2	Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; Implementation of the integrated curriculum, as well as of the teaching and learning environment, with an interdisciplinary focus;
CP 3	Capacitatea de a utiliza metode, mijloace și tehnologii moderne pentru evaluarea, monitorizarea și optimizarea performanței sportive în diferite ramuri de sport. Ability to use modern methods, means, and technologies to assess, monitor, and optimise athletic performance in various sports disciplines.
CP 5	Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport; Training level assessment for participants in physical education and sport activities;
CT 2	Proiectarea și conducerea lecțiilor de antrenament sportiv pentru grupele de juniori și de seniori, la cluburi sportive școlare și la asociații sportive, în condițiile în care absolventul are studii de specialitate la nivel licență. Design and management of sports training sessions for junior and senior groups within school sports clubs and sports associations, provided that the graduate holds a bachelor's degree in the field.
Competențe transversale	

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)

CP 1	4. Studentul/absolventul -explică și analizează critic conceptele, teoriile și modelele avansate de antrenament sportiv și de performanță; -integrează perspectivele interdisciplinare (biomecanică, fiziologie, psihologie, pedagogie sportivă) în înțelegerea performanței. 4.The student/graduate -explains and critically analyses advanced concepts, theories, and models of sports and competitive training; -integrates interdisciplinary perspectives (biomechanics, physiology, psychology, sports pedagogy) into the understanding of performance.	4. Studentul/absolventul -utilizează terminologia științifică de specialitate în contexte academice și profesionale; -interpretează date și concepte teoretice pentru fundamentarea deciziilor metodice în materie de antrenament. 4.The student/graduate -uses specialised scientific terminology in academic and professional contexts; -interprets data and theoretical concepts to support methodological decisions in training.
CP2	6. 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. 6. The student/graduate explains and interprets general concepts, principles, and basic methods related to human motor skills, the organisation, and management of field-specific activities within formative, educational, competitive, therapeutic, and organisational contexts.	5. Studentul/absolventul -proiectează și implementează programe de antrenament adaptate diferitelor niveluri de performanță; -evaluează eficiența programelor de pregătire și propune ajustări metodice. 5. The student/graduate -designs and implements training programmes tailored to various performance levels; -assesses the efficiency of training programmes and proposes methodological adjustments.
CP 3	6. Studentul/absolventul -descrie metodele și tehnologiile moderne de evaluare, de monitorizare și de analiză a performanței sportive; -explică indicatorii biomecanici, fiziologici și motrici ai performanței. 6. The student/graduate -describes modern methods and technologies for evaluating, monitoring, and analysing athletic performance; -explains the biomechanical, physiological, and motor indicators of performance.	6. Studentul/absolventul -utilizează instrumentele și tehnologiile specifice pentru evaluarea performanței; -interpretează datele obținute și le integrează în optimizarea antrenamentului. 6.The student/graduate -uses specific tools and technologies for performance assessment; -interprets the data obtained and integrates it into training optimisation.
CP5	9. Studentul/absolventul explică diferite metode de predare a activităților motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional. 9. The student/graduate explains various methods of teaching motor activities in order to promote knowledge acquisition and increase educational efficiency.	8. Studentul/absolventul -organizează și coordonează activitatea legată de pregătire și de competiție; -aplică strategii de recuperare și de prevenție adaptate sportivilor. 8.The student/graduate -organises and coordinates activities related to training and competition; -implements recovery and prevention strategies tailored to athletes.
CT 2	11. Studentul/absolventul cunoaște principiile pedagogice și metodice ale conducerii antrenamentului sportiv. 11.The student/graduate is familiar with the pedagogical and methodological principles of sports training management.	11. Studentul/absolventul -proiectează și conduce lecții de antrenament pentru juniori și pentru seniori; -adaptează conținuturile la nivelul și la specificul grupului. 11.The student/graduate -designs and carries out training lessons for juniors and seniors; -adjusts the content to the level of preparation and characteristics of the group.

7. Rezultatele învățării specifice disciplinei

Cunoștințe și înțelegere (Knowledge and understanding)	
Cunoștințe	- Descrierea conceptelor de bază în Judo: Studenții vor fi capabili să identifice și să descrie obiectivele, caracteristicile, conținutul, sistematizarea, efectele și principiile tehnico-metodice ale Judo-ului; - Identificarea mijloacelor fundamentale ale Judo-ului: Studenții vor identifica mijloacele din Judo și le vor aplica în lecția de educație fizică cât și în activitățile cotidiene. - Analiza structurii unei lecții de Judo: Studenții vor analiza metodologia de alcătuire a unui program de Judo și principiile care stau la baza conceperii acestuia în lecția de educație fizică și sport.
Aptitudini	- Educarea executării procedeele tehnice corect și dezvoltarea motricității: Studenții vor demonstra și aplica complexe de exerciții și tehnici cu rol în creșterea motricității. - Aplicarea tehnicii de execuție a principalelor grupe de mijloace cu care acționează Judo-ul: Studenții vor demonstra și aplica tehnica de execuție a procedeele tehnice. - Coordonarea și sincronizarea mișcărilor: Studenții vor executa tehnicile din Judo cu accent pe coordonarea mișcărilor și vor demonstra capacitatea de a sintetiza mișcările în timpul luptei. - Evaluarea și corectarea execuției tehnice: Studenții vor evalua și corecta tehnica de execuție a tehnicilor din Judo pentru a îmbunătăți eficiența și siguranța execuțiilor. - Aplicarea strategiei metodice de conducere a unei lecții cu mijloace din Judo: Studenții își vor însuși strategia metodică de învățare a tehnicilor din Judo aplicabile în lecția de educație fizică, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber.
Responsabilități și autonomie	- Promovarea unui stil de viață sănătos: Studenții vor promova importanța de a practica exercițiile de Judo pentru păstrarea și îmbunătățirea sănătății optime, prevenirea unor afecțiuni și deficiențe fizice și creșterea rezistenței la efort. - Promovarea unui mediu sigur pentru practicarea activității fizice: Studenții vor promova siguranța în timpul practicării exercițiilor, fiind capabili să asume măsuri de prevenire a accidentărilor. - Dezvoltarea autocontrolului și a disciplinei: Studenții vor demonstra autocontrol și disciplină în realizarea programelor din Judo, respectând regulile. - Îmbunătățirea continuă a abilităților motrice și a unor calități morale, civice și de voință: Studenții vor demonstra inițiativă în dezvoltarea personală, vor reflecta asupra propriului progres și vor identifica domeniile de dezvoltare pentru a îmbunătăți continuu abilitățile motrice, calitățile morale, civice și de voință.
Abilități academice specifice (Specific academic skills)	

8. Conținuturi

8.2 SEMINAR/LP	Metode de predare - învățare	Observații
1. Conducere parțială a antrenamentului.		
2. Conducere integrală a antrenamentului		

Bibliografie

- HANTĂU I. Manual de judo, Editura Didactica si Pedagogica, Bucuresti, 1996
- HANTĂU I., Bocioaca L. Antrenamentul in judo – pregătirea fizica si tehnica, Editura Universitatea, Pitesti, 1998
- MURARU A. Lecții de judo. București, Editura Sport-Turism 1975
- POP I N ,JUDO-Caiet de Lucrari Practice,Editura MGI Cluj-Napoca, 2008
- POP I N ,JUDO-Curs de Baza,Editura MGI,Cluj-Napoca,2009
- POP I. NELU Curs Specializare nivel 3.

9. Evaluare

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
----------------	--------------------------	------------------------	-----------------------------

9.4 Curs			
9.5 Seminar/laborator	Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecțiilor de antrenament sportiv în Judo la nivel de avansați	Evaluare practică	50%
	Prezentarea unui portofoliu din tematica lucrarilor practice	Evaluare practică	50%
9.6 Standard minim de promovare			
Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității practice și a proiectării didactice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice Judo- ului juvenil SISTEM CERINȚE PARTEA METODICĂ: • Întocmirea a 15 planuri de antrenament și conducerea parțială și totală a antrenamentului • Întocmirea portofoliului pentru stagiul de practică în medii de inițiere sportivă – avansați • Asistența la 40 antrenamente la copii și juniori și înregistrarea acestora • Asistența la 15 competiții și înregistrarea acestora • PARTICIPAREA OBLIGATORIE la Campionatul Universitar de Judo, faza pe Facultate, Universitate și pe țară. Implicarea în organizarea acestor campionate pentru fazele locale. SISTEM CERINȚE PARTEA METODICĂ: • Asistența la antrenamente la seniori și înregistrarea acestora (30 ore) • Asistența la competiții la seniori și înregistrarea acestora (30 ore) • Implicarea în organizarea de campionate studențești pentru fazele locale. (20 ore) NOTĂ: Numărul total al orelor pentru acest stagiul de practică este de 164 ore, după cum urmează: • 84 ore Lucrări Practice • 30 ore de asistență la antrenamente și înregistrarea acestora • 30 ore asistență la competiții și înregistrarea acestora • 20 ore implicare în organizarea campionatelor studențești –fazele locale			

10. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)¹

		Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă						
								
								
								

¹ Selectați o singură etichetă, cea care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivește cel mai bine disciplinei. Dacă disciplina tratează tema dezvoltării durabile la modul general (de ex. prin prezentarea/introducerea cadrului general al dezvoltării durabile etc.) atunci se poate alocă eticheta generală de Dezvoltare Durabilă. Dacă niciuna dintre etichete nu descrie disciplina, selectați ultima opțiune: „Nu se aplică nici o etichetă”.

Data completării:

03.04.2026.

Semnătura titularului de curs

Conf. univ. dr. Pop Ioan Nelu

Semnătura titularului de seminar

Conf. univ. dr. Pop Ioan Nelu

Data avizării în departament:

03.04.2026

Semnătura directorului de departament

Lector dr. Nuț Ramona Ancuța