

FIȘA DISCIPLINEI

METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURA DE SPORT –JUDO 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	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURA DE SPORT –JUDO SENIORI P1			Codul disciplinei	YLR1042
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	Examen
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	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					36
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					24
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					18
Tutoriat (consiliere profesională)					12
Examinări					8
Alte activități					
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				98	
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	- Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție - Prezența la curs este facultativă; - Utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente cursului, în măsura în care se solicită acest lucru;
--------------------------------	---

	• Crearea și deținerea unui cont instituțional pe platforma Microsoft Teams; • Filmarea și fotografierea în timpul procesului didactic este interzisă; • Folosirea materialelor didactice puse la dispoziție de cadrul didactic în alte scopuri decât cele destinate studiului personal sau postarea acestora în mediu online fără acordul cadrului didactic este interzisă; • Pe tot parcursul activităților didactice este obligatorie afișarea unui comportament civilizat atât față de cadrul didactic cât și față de colegi.
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

8.1 Curs	Metode de predare - învățare	Observații
1.Etapele pregătirii tehnicii în JUDO.	Curs interactiv - 4 ore	
2.Formele specifice ale pregătirii tehnice în JUDO.	Curs interactiv - 4 ore	

3.Pregatirea tactica-stadiile antrenamentului in JUDO.	Curs interactiv – 4 ore	
4.Efortul de antrenament-caracteristicile efortului.	Curs interactiv – 6 ore	
5.Parametrii,intensitatea si durata efortului.	Curs interactiv – 6 ore	
6.Durata intervalelor,caracterul odihnei si numarul de repetari.	Curs interactiv – 4 ore	
Bibliografie		
1. Bocioacă, L. – Puterea în judo, Ed. BREN, București, 2003. 2. Bocioacă, L. – Analiza curbei forță-timp în judo, Sesiunea anuală de comunicări științifice, ANEFS, București, 2001. 3. Hantău, I., Bocioacă, L. – Antrenamentul în judo, Ed. Univ. Pitești, 1998. 4. Hantău, I. – Studiu privind optimizarea procesului de instruire și antrenament în judo-ul de performanță, Teză de doctorat, ANEFS, București, 1995. 5. Hantău, I. – Structura antrenamentului la judo, Ed. Printech, București, 2000. 6. Hantău, I. –Instruire si antrenament,Bucuresti 2005 7. Pop ,I.Voda S.-Curs de Baza. 8. Pop ,I -Curs Specializare Nivel 3.		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare - învățare	Observații
NAGE NO KATA MIGI 1.TE-WAZA: UKI-OTOSHI SEOI-NAGE KATA-GURUM	Explicație, demonstrație, repetare-4 ore	
2.KOSHI-WAZA: UKI-GOSHI HARAI- GOSHI TSURIKOMI- GOSHI	Explicație, demonstrație, repetare-4 ore	
3.ASHI-WAZA: OKURI-ASHI- BARAI SASAIE- TSURI-KOMI-ASHI UCHI-MATA	Explicație, demonstrație, repetare-4 ore	
4.MASUTEMI-WAZA: TOMOE-NAGE URA- NAGE SUMI- GAESHI	Explicație, demonstrație, repetare-4 ore	
5.YOKO-SUTEMI- WAZA:YOKO-GAKE YOKO-GURUMA UKI-WAZA	Explicație, demonstrație, repetare-4 ore	

6. Demonstrarea în întregime(dreapta)	Explicație, demonstrație, repetare-8 ore	
Bibliografie 1. Bocioacă, L. – Puterea în judo, Ed. BREN, București, 2003. 2. Bocioacă, L. – Analiza curbei forță-timp în judo, Sesiunea anuală de comunicări științifice, ANEFS, București, 2001. 3. Hantău, I., Bocioacă, L. – Antrenamentul în judo, Ed. Univ. Pitești, 1998. 4. Hantău, I. – Studiu privind optimizarea procesului de instruire și antrenament în judo-ul de performanță, Teză de doctorat, ANEFS, București, 1995. 5. Hantău, I. – Structura antrenamentului la judo, Ed. Printech, București, 2000. 6. Hantău, I. –Instruire si antrenament,Bucuresti 2005 7. Pop ,I..Voda S.-Curs de Baza. 8. Pop ,I -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	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice Judo- ului	50%	
9.5 Seminar/laborator	Execuția corectă a elemen-telor și procedeeelor tehnice pentru proba practică	50%	
9.6 Standard minim de promovare			
- Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar - Fiecare criteriu de evaluare trebuie să fie notat cu minimum nota 5 pentru a promova disciplina; - Examinarea practică din cadrul lucrărilor practice se realizează în ultimele două săptămâni ale semestrului, conform orarului; - Lipsa evaluării sau nepromovarea lucrărilor practice (obținerea unui calificativ mai mic de nota 5), atrage după sine imposibilitatea evaluării teoretice atât în sesiunea obișnuită cât și în cea de restanțe. Disciplina se va recupera în anul următor prin trecerea disciplinei în contractul de studii, achitarea taxei aferente restanței, participarea la lucrările practice și respectarea cerințelor stabilite în anul respectiv. - Accesul la examinarea teoretică este condiționată de promovarea lucrărilor practice; - Notele acordate sunt între 1(unu) și 10(zece);			

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

		Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă						
								
								
								

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