

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2023- 2024

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu
1.2. Facultatea	Științe
1.3. Departament	Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studiu	Educație fizică și sport
1.5. Ciclul de studii ¹	Master AP
1.6. Specializarea	Educație Fizică și Sportivă Școlară

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Specializare într-o disciplină sportivă- Judo II			Cod	FSTI.MFE.AP.M.RO. 4.2200.E-8.27
2.2. Titular activități de curs	Lect. Univ. Dr. Raul-Marian Todor				
2.3. Titular activități practice	Lect. Univ. Dr. Raul-Marian Todor				
2.4. An de studiu ²	2	2.5. Semestrul ³	2	2.6. Tipul de evaluare ⁴	E
2.7. Regimul disciplinei ⁵	O	2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶	S		

3. Timpul total estimat

3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână					
3.1.a.Curs	3.1.b. Seminar	3.1.c. Laborator	3.1.d. Proiect	3.1.e Alte	Total
2	2				4
3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – total ore din planul de învățământ					
3.2.a.Curs	3.2.b. Seminar	3.2.c. Laborator	3.2.d. Proiect	3.2.e Alte	Total ⁷
28	28				56
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual⁸					Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					28
Tutoriat ⁹					14
Examinări ¹⁰					6
3.3. Total ore alocate studiului individual¹¹ (NOS_{sem})					104
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD_{sem})					56
3.5. Total ore pe semestru¹² (NOAD_{sem} + NOS_{sem})					160
3.6. Nr ore / ECTS					25
3.7. Număr de credite¹³					8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ¹⁴	
4.2. Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ¹⁵	materiale didactice specifice, videoproiector, platforme on-line
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) ¹⁶	

6. Competențe specifice acumulate¹⁷

		Număr de credite alocate disciplinei ¹⁸	8	Repartizare credite pe competențe ¹⁹
6.1. Competențe profesionale	CP1	Formarea de cunoștințe aprofundate privind antrenamentul de judo		1
	CP2	Să poată aprofunda metodele și tehnicile tactice specifice judo-ului.		1
	CP3	Să eșaloneze conținuturile tehnico-tactice specifice Judo-ului, pe stadiu de pregătire.		1
	CP4	Să opereze cu cunoștințe de natură biologică, psihologică, socială și managerială.		1
	CP5			
	CP6			
6.2. Competențe transversale	CT1	Să stabilească obiectivele de instruire și de performanță pe diferite nivele de pregătire și strategiile de realizare a acestora.		1
	CT2	Să elaboreze sisteme competiționale și să organizeze competiții pentru persoane de diferite vârste și nivele de pregătire în condiții de asistență calificată cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.		1
	CT3	Să asigure un coaching performant. Să promoveze un climat motivant, favorabil întregului potențial psiho-motric.		2

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none"> • Valorificarea maximă a aptitudinilor psiho-motrice ale practicanților judo-ului. • Formarea și perfecționarea obișnuinței de practicare sistematică a exercițiilor tehnico-tactice în cadrul pregătirii și perfecționării judo-ului manifestate în direcția obținerii performanței sportive. • Formarea unui bagaj de cunoștințe, priceperi și deprinderi specifice în vederea anihilării și imobilizării unor eventuali agresori..
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Formarea capacității de a conduce și a crea exerciții analitice specifice judo-ului. • Manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul studiat.

8. Conținuturi

8.1. Curs ²⁰	Metode de predare ²¹	Nr. ore
Curs 1. Oboseala, suprasolicitarea și restabilirea.	Expunere, prelegere	2
Curs 2. Adaptarea la activitatea sportivă. Adaptarea de scurtă durată (rapidă) și adaptarea de lungă durată (lentă).	Expunere, prelegere	2
Curs 3. Compensarea și supracompensarea.	Expunere, prelegere	2
Curs 4. Planificarea antrenamentului în judo.	Expunere, prelegere	2
Curs 5. Planul de perspectivă.	Expunere, prelegere	2
Curs 6. Planul curent.	Expunere, prelegere	2
Curs 7. Macro ciclul anual- monociclul și biciclul.	Expunere, prelegere	2
Curs 8. Dinamica parametrilor efortului în macro ciclul de antrenament în judo.	Expunere, prelegere	2
Curs 9. Pregătirea specială pentru competițiile principale de obiectiv din ciclul anual.	Expunere, prelegere	2
Curs 10. Planul de etapă. Mezociclul.	Expunere, prelegere	2
Curs 11. Dinamica parametrilor efortului în mezociclurile de antrenament.	Expunere, prelegere	2
Curs 12. Structura mezociclurilor în antrenamentul judocanilor.	Expunere, prelegere	2
Curs 13. Planul operativ. Micro ciclul de antrenament.	Expunere, prelegere	2
Curs 14. Dinamica parametrilor efortului în micro ciclurile de antrenament.	Expunere, prelegere	2
Total ore curs:		28
8.2. Activități practice (8.2.a. Seminar ²² / 8.2.b. Laborator ²³ / 8.2.c. Proiect ²⁴ / 8.2.d. Alte act.practice ²⁵)	Metode de predare	Nr. ore
Act.1. Planul de lecție. Cerințe de bază și structura lecției de judo (parte introductivă, fundamental și de încheiere).	Demonstrație, exercițiu	2
Act.2. Tipurile lecției de judo: de studiu, de antrenament, de studiu și antrenament, de verificare, de modelare și de refacere-restabilire.	Demonstrație, exercițiu	2
Act.3. Exemplu de plan de lecții în perioada pregătitoare..	Demonstrație, exercițiu	2
Act.4. Exemplu de plan de lecții în perioada competițională.	Demonstrație, exercițiu	2
Act.5. Principiile învățării. Principiul însușirii conștiente și active.	Demonstrație, exercițiu	2
Act.6. Principiul intuiției.	Demonstrație, exercițiu	2
Act.7. Principiul sistematizării și al succesiunii.	Demonstrație, exercițiu	2
Act.8. Principiul accesibilității.	Demonstrație, exercițiu	2
Act.9. Principiul însușirii temeinice.	Demonstrație, exercițiu	2
Act.10. Aspecte metodice privind orientarea activităților în cadrul antrenamentelor la judocani.	Demonstrație, exercițiu	2
Act.11. Încălzirea în lecția de judo.	Demonstrație, exercițiu	2
Act.12. Structura de încălzire pentru o lecție de antrenament.	Demonstrație, exercițiu	2
Act.13. Structura de încălzire pentru o lecție de verificare și concurs.	Demonstrație, exercițiu	2
Act.14. Regulamentul de arbitraj la judo.	Demonstrație, exercițiu	2
Total ore seminar/laborator		28

9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	I. Hantău, <i>Manual de judo</i> , Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996.
	I. Hantău, <i>Structura antrenamentului la judo</i> , Editura Printech, București, 2000.
	I. Hantău Ioan, V. Manolachi, <i>Pregătirea fizică a judocanilor de performanță</i> , Chișinău, 2000.



	A. Muraru, <i>Lecții de judo</i> , Editura Sport-Turism, București, 1975.
	A. Muraru, <i>Judo</i> , Editura Sport-Turism, București, 1985.
	A. Muraru, <i>Judo. Bazele performanței</i> , Editura Gabrieli graphis SRL, București, 1994.
	Vlad Grigore Lașcu, V. Gotelet, <i>Judo: tehnici de luptă la sol</i> , Editura Sport-Turism, București, 1981..
	Vlad Grigore Lașcu, <i>Judo. Judo competițional (combinații și contraatacuri)</i> , Editura Sport-Turism, București, 1986.
	S. Ștefănuț, <i>Antrenamentul sportiv în judo</i> , Editura Scrisul Românesc, Craiova, 1993.
	Raul Todor, Mihai-Adrian Sava, <i>Modele instructive pentru optimizarea pregătirii psihice la judo</i> , Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2023.
	D. M. Turcu, <i>Judo în imagini și cuvinte</i> , Mira Design, Sibiu, 2000.
	Dumitru Țăpurin, <i>Metodica disciplinelor judo- arte marțiale</i> , Editura Universitaria, Craiova, 2010.
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului²⁶

--

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. ²⁷
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ²⁸ :	10 %	70 % (minim 5)	CPE
		Teme de casă:	%		
		Alte activități ²⁹ :	10 %		
		Evaluare finală:	50 % (min. 5)		
11.4b Seminar	• Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor	Evidența intervențiilor, portofoliu de lucrări (referate, sinteze științifice)		% (minim 5)	
11.4c Laborator	• Cunoașterea aparaturii, a modului de utilizare a instrumentelor specifice; evaluarea unor instrumente sau realizări, prelucrarea și interpretarea unor rezultate	<ul style="list-style-type: none"> • Chestionar scris • Răspuns oral • Caiet de laborator, lucrări experimentale, referate etc. • Demonstrație practică 		% (minim 5)	
11.4d Proiect	• Calitatea proiectului	• Autoevaluarea, prezentarea		30 % (minim 5)	



	realizat, corectitudinea documentației proiectului, justificarea soluțiilor alese	și/sau susținerea proiectului • Evaluarea critică a unui proiect		
11.5 Standard minim de performanță ³⁰				

Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu CES (persoane cu dizabilități și persoane cu potențial înalt), în funcție de tipul și gradul acestora, la nivelul tuturor elementelor curriculare (competențe, obiective, conținuturi, metode de predare, evaluare alternativă), pentru a asigura șanse echitabile în pregătirea academică a tuturor studenților, acordând atenție sporită nevoilor individuale de învățare.

Data completării: 07.10.2023

Data avizării în Departament: 10.10.2023

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lect. Univ. Dr. Raul-Marian Todor	
Responsabil program de studii	Lect. Univ. Dr. Ioan Hășmășan	
Director Departament	Lect. Univ. Dr. Voichița Gheoca	

¹ Licență / Master

² 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

³ 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

⁴ Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

⁵ Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

⁶ Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

⁷ Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.d.e.)

⁸ Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

⁹ Între 7 și 14 ore

¹⁰ Între 2 și 6 ore

¹¹ Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

¹² Suma (3.5.) dintre numărul de ore de activitate didactică directă (NOAD) și numărul de ore de studiu individual (NOSI) trebuie să fie egală cu numărul de credite alocate disciplinei (punctul 3.7) x nr. ore pe credit (3.6.)

¹³ Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

$$\text{Nr. credite} = \frac{\text{NOCpSpD} \times C_C + \text{NOApSpD} \times C_A}{\text{TOCpSdP} \times C_C + \text{TOApSdP} \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

Unde:

- NOCpSpD = Număr ore curs/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- NOApSpD = Număr ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- TOCpSdP = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSdP = Număr total ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână din plan
- C_C/C_A = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

Coeficienți	Curs	Aplicații (S/L/P)
Licență	2	1
Master	2,5	1,5
Licență lb. străină	2,5	1,25

¹⁴ Se menționează disciplinele obligatorii a fi promovate anterior sau echivalente

¹⁵ Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

¹⁶ Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

¹⁷ Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

¹⁸ Din planul de învățământ

¹⁹ Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

²⁰ Titluri de capitole și paragrafe

²¹ Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

²² Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

²³ Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

²⁴ Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

²⁵ Alte tipuri de activități practice specifice

²⁶ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²⁷ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²⁸ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁹ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

³⁰ Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.