

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024 - 2025

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	Licență
1.6. Specializarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURA DE SPORT I			Cod	FSTI.MFE.SPM.L.SO .5.2004.E-6.42
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	3	2.5. Semestrul ³	5	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			4		6
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			56		84
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					56
Tutoriat ⁹					14
Examinări ¹⁰					6
3.3. Total ore alocate studiului individual¹¹($NOSI_{sem}$)					112
3.4. Total ore din Planul de învățământ ($NOAD_{sem}$)					84
3.5. Total ore pe semestru¹² ($NOAD_{sem} + NOSI_{sem}$)					196
3.6. Nr ore / ECTS					84
3.7. Număr de credite¹³					6

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	6	Repartizare credite pe competențe ¹⁹
6.1. Competențe profesionale	CP1	Formarea unui sistem larg de deprinderi și priceperi motrice specifice practicării judo-ului.		1
	CP2	Însușirea unor complexe de exerciții cu aplicativitate în lecțiile de educație fizică școlară precum și în lecțiile de antrenament.		1, 50
	CP3	Dezvoltarea și educarea calităților motrice de bază și a celor specifice.		1
	CP4			
	CP5			
	CP6			
6.2. Competențe transversale	CT1	Formarea și perfecționarea obișnuinței de practicare sistematică a exercițiilor tehnico-tactice în cadrul pregătirii și perfecționării judo-ului.		1.50
	CT2			
	CT3			
6.3. Competențe digitale	CD1	Integrarea aplicațiilor multimedia/hypermedia pentru educația modernă.		0.50
	CD2	Utilizarea platformelor de tip e-learning.		0.50

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

7.1. Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none"> Să transmită și să utilizeze noțiunile de bază din domeniul judo-ului. Să explice termenii de bază ai domeniului.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Să simuleze utilizarea limbajului de specialitate în diferite situații. Să susțină și să inițieze conversații pe teme date.

8. Conținuturi

8.1. Curs²⁰	Metode de predare²¹	Nr. ore
Curs 1 Calitățile motrice în judo – generalități. Dezvoltarea forței în judo. Formele de manifestare ale forței în judo.	Expunere, prelegere	2
Curs 2 Procedee metodice de dezvoltare a forței în judo.	Expunere, prelegere	2
Curs 3 Dezvoltarea vitezei în judo. Formele de manifestare ale vitezei în judo.	Expunere, prelegere	2
Curs 4 Procedee metodice de dezvoltare a vitezei în judo.	Expunere, prelegere	2



Curs 5 Dezvoltarea rezistenței în judo. Forme de manifestare ale rezistenței în judo.	Expunere, prelegere	2
Curs 6 Dezvoltarea îndemânării la judocani. Metode de dezvoltarea îndemânării în judo.	Expunere, prelegere	2
Curs 7 Dezvoltarea mobilității la judocani. Forme de manifestare a mobilității în judo.	Expunere, prelegere	2
Curs 8 Metode și mijloace pentru dezvoltarea mobilității la judocani. Indicații metodice.	Expunere, prelegere	2
Curs 9 Efortul de antrenament – factor principal de ameliorare a capacităților funcționale ale organismului.	Expunere, prelegere	2
Curs 10 Oboseala, suprasolicitarea și restabilirea. Parametrii efortului de antrenament.	Expunere, prelegere	2
Curs 11 Adaptarea la efort. Tipuri de adaptare.	Expunere, prelegere	2
Curs 12 Compensarea și supracompensarea – factori determinanți ai adaptării. Caracteristicile efortului de antrenament la judocani.	Expunere, prelegere	2
Curs 13 Optimizarea pregătirii judocanilor	Expunere, prelegere	2
Curs 14 Obiectivarea pregătirii judocanilor.	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 Repetare: KO-UCHI-GARI Tehnicile din KANSETSU-WATZA Perfecționare TAI-OTOSHI; DE-ASHI-BARAI Exerciții de pregătire fizică generală	Demonstrație, exercițiu	6
Act.2 Repetare: OKURI-ASHI-BARAI; HIZA-GURUMA; UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME Învățare: YOKO-UDE-HISHIGI (acțiunea laterală asupra brațului) RANDORI- exerciții pentru dezvoltarea brațelor și a spatelui	Demonstrație, exercițiu	6
Act.3 Repetare: KO-SOTO-GARI- mica secerare exterioară; OKURI-ASHI-BARAI; HIZA-GURUMA; UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME; YOKO-UDE-HISHIGI. Perfecționare: O-SOTO-GARI-TAI-OTOSHI-SHIAI Exerciții pentru dezvoltarea trenului inferior și a abdomenului.	Demonstrație, exercițiu	6
Act.4 Repetare: YOKO-UDE-HISHIGI; UDE-GARAMI. Perfecționare: OKURI-ASHI-BARAI; TAI-OTOSHI; KO-UCHI-GARI; Exerciții pentru dezvoltarea trenului superior - RANDORI	Demonstrație, exercițiu	6
Act.5 Repetare: YOKO-UDE-HISHIGI; UDE-GARAMI Perfecționare: O-SOTO-GARI; OKURI-ASHI-BARAI; TAI-OTOSHI. Exerciții pentru dezvoltarea mobilității – RANDORI.	Demonstrație, exercițiu	6
Act.6 Repetare: KOSHI-GURUMA; OKURI-ERI-JIME; GIAKU-KESA-GATAME; KATA-JUJI-JIME; strangularea în cruce cu antebrațul. RANDORI.	Demonstrație, exercițiu	6
Act.7 Repetare: KESA-GATAME; KATA-JUJI-JIME. Perfecționare: ASHI-GURUMA; TAI-OTOSHI. RANDORI.	Demonstrație, exercițiu	6
Act.8 Repetare: KA-GATA-JIME; YOKO-JUJI-JIME; USHIRO-JIME Perfecționare: O-SOTO-GARI; SEOI-NAGE. Exerciții pentru dezvoltarea fizică specifică.	Demonstrație, exercițiu	2



Act.9 Perfecționare: ASHI-GURUMA; TSURI-KOMI-ASHI. Exerciții pentru dezvoltarea fizică specifică.	Demonstrație, exercițiu	2
Act.10 Învățare: TOMOE-NAGE Repetare: HARAI-GOSHI; SASAE-TSURI-KOMI-ASHI. RANDORI	Demonstrație, exercițiu	2
Act.11 Repetare: DE-ASHI-BARAI; YOKO-JUJI-JIME (strangularea în cruce din lateral) RANDORI	Demonstrație, exercițiu	2
Act.12 Repetare: TAI-OTOSHI; ASHI-GURUMA; HARAI-GOSHI. Exerciții pentru dezvoltarea mobilității – RANDORI.	Demonstrație, exercițiu	2
Act.13 Repetare: YOKO-JIJI-JIME; O-SOTO-GARI. Exerciții pentru dezvoltarea mobilității – RANDORI.	Demonstrație, exercițiu	2
Act.14 Exerciții pentru dezvoltarea mobilității.	Demonstrație, exercițiu	2
Total ore seminar/laborator		56

9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	Cesare Barioli, <i>Le judo de la ceinture blanche à la ceinture noire</i> , Editions de Vecchi, Paris, 1974.
	Ioan Hantău, <i>Manual de Judo</i> , Editura Didactică și Pedagogică R. A. - București, 1996.
	Hantău Ioan, <i>Structura antrenamentului la judo</i> , Editura Printech, București, 2000.
	Hantău Ioan, Manolachi V., <i>Pregătirea fizică a judocanilor de performanță</i> , Chișinău, 2000.
	Muraru Anton, <i>Judo. Bazele performanței</i> , Editura Gabrieli graphis SRL, București, 1994.
	Raul Todor, Mihai-Adrian Sava, <i>Modele instrucționale pentru optimizarea pregătirii psihice la judo</i> , Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2023.
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	Pop Ioan, Vodă Ștefan, <i>Curs de bază judo</i> , Cluj-Napoca, 2009.
	Popovici Vascul, Hantău Ion, Gotelet Vasile, <i>Judo. Centurile colorate</i> , Editura Stadion, București, 1972.
	Ștefănuț S., <i>Antrenamentul sportiv în judo</i> , Editura Scrisul Românesc, Craiova, 1993.
	Dumitru Țăpurin, <i>Metodica disciplinelor judo- arte marțiale</i> , Editura Universitaria, Craiova, 2010.

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	<ul style="list-style-type: none"> Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea) 	Teste pe parcurs ²⁸ :	10 %	80 % (minim 5)	CPE
		Teme de casă:	10 %		
		Alte activități ²⁹ :	10 %		
		Evaluare finală:	50 % (min. 5)		
11.4b Seminar	<ul style="list-style-type: none"> Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor 	Evidența intervențiilor, portofoliu de lucrări (referate, sinteze științifice)		% (minim 5)	
11.4c Laborator	<ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea aparatului, 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	<ul style="list-style-type: none"> Calitatea proiectului realizat, corectitudinea documentației proiectului, justificarea soluțiilor alese 	<ul style="list-style-type: none"> Autoevaluarea, prezentarea și/sau susținerea proiectului Evaluarea critică a unui proiect 		20 % (minim 5)	
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: | 2 | 4 | / | 0 | 9 | / | 2 | 0 | 2 | 4 |

Data avizării în Departament: | 0 | 2 | / | 1 | 0 | / | 2 | 0 | 2 | 4 |

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lect. Univ. Dr. Raul-Marian Todor	
Responsabil program de studii	Conf. univ. dr. Iulian Stoian	
Director Departament	Lect. Univ. Dr. Ioan Tăușan	

¹Licență / 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 Linile 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 obligatoriu 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 problematicii 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.