

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025 – 2026

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		Teoria și practica în sporturile de combat- judo		Cod	FSTI.MFE.SPM.L.DS.3.2002.E-4.5	
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		3	2.6. Tipul de evaluare ⁴	Examen
2.7. Regimul disciplinei ⁵		O	2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶			DS

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	2
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 individual ⁸					Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat ⁹					2
Examinări ¹⁰					4
3.3. Total ore alocate studiului individual ¹¹ (NOSIsem)					44
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOADsem)					56
3.5. Total ore pe semestru ¹² (NOADsem + NOSIsem)					100
3.6. Nr ore / ECTS					20
3.7. Număr de credite ¹³					4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ^{xiv}	
4.2. Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ^{xv}	materiale didactice specifice, videoproiector, platforme on-line
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/aplic) ^{xvi}	

6. Rezultate ale învățării^{xvii}

Numărul de credite alocat disciplinei: 4				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
RÎ 1	Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	Studentul/Absolventul: 1.1.Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 1.2.Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. 1.3.Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului.	Studentul/Absolventul: 1.1.1.Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. 1.1.2.Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. 1.2.1.Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia.	1,5
RÎ 2	Studentul/Absolventul explică procesele de creștere și dezvoltare, implicațiile lor asupra motricității, tipologia constituțională somatofuncțională, motrică și psihică, corelațiile dintre tipul constituțional și cerințele/particularitățile activității de educație fizică și sport, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	Studentul/Absolventul: 1.4.Identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică). 1.5.Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță. 1.6.Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	Studentul/Absolventul: 1.3.1.Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. 1.4.1.Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. 1.5.1.Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice. 1.6.1.Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu.	1,5
RÎ 3	Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.	Studentul/Absolventul: 4.1.Identifică forma și conținutul exercițiului fizic. 4.2.Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. 4.3.Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice.	Studentul/Absolventul: 4.1.1. Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. 4.2.1.Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. 4.2.2.Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse. 4.3.1.Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților	1

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

7.1. Obiectivul general	- Să transmită și să utilizeze noțiunile de bază din domeniul judo-ului. - Să explice termenii de bază ai domeniului.
7.2. Obiectivele specifice	- Să simuleze utilizarea limbajului de specialitate în diferite situații. - Să susțină și să inițieze conversații pe teme date.

8. Conținuturi

8.1. Curs ^{xviii}		Metode de predare ^{xix}	Nr. ore
Curs 1	Judo. Apariție, terminologie și evoluție istorică	Expunere, prelegere	2
Curs 2	Apariția și evoluția judo-ului în România	Expunere, prelegere	2
Curs 3	Caracteristicile de bază a judo-ului și locul lui în planul de învățământ	Expunere, prelegere	2
Curs 4	Principiile învățării	Expunere, prelegere	2
Curs 5	Clasificarea tehnică a judo-ului	Expunere, prelegere	2
Curs 6	Elementele de bază ale judo-ului (I)	Expunere, prelegere	2
Curs 7	Elementele de bază ale judo-ului (II)	Expunere, prelegere	2
Curs 8	Metodica învățării tehnicilor de aruncare din picioare-NAGE-WAZA (I)	Expunere, prelegere	2
Curs 9	Metodica învățării tehnicilor de aruncare din picioare -NAGE-WAZA (II)	Expunere, prelegere	2
Curs 10	Metodica învățării tehnicilor de luptă la sol -NE WAZA (I)	Expunere, prelegere	2
Curs 11	Metodica învățării tehnicilor de luptă la sol -NE WAZA (II)	Expunere, prelegere	2
Curs 12	Pregătirea tactică în judo	Expunere, prelegere	2
Curs 13	Pregătirea psihologică în judo	Expunere, prelegere	2
Curs 14	Lecția de judo	Expunere, prelegere	2
Total ore curs:			28

8.2. Activități practice

Activități practice (8.2.a. Seminar ^{xx} / 8.2.b. Laborator ^{xxi} / 8.2.c. Proiect ^{xxii})	Metode de predare	Nr. ore
Act. 1. Regulamentul competițiilor de judo.	Demonstrație, exercițiu	2
Act. 2. Elemente fundamentale în judo: SHISEI (poziția corpului).	Demonstrație, exercițiu	2
Act.3. Deplasările: SHINTAI (deplasarea pe tatami), deplasările prin pivotare (MARIKOMI-TAI-SABAKI; OIKOMI-TAI -SABAKI).	Demonstrație, exercițiu	2
Act.4. KUMI-KATA (priza): prize normală/de studio, priza înaltă de rever (OKU-ERI-KUMI-KATA), priza laterală de kimono (YOKO-ERI-KUMI-KATA), prize mijlocie de costum (MAE-ERI-KUMI-KATA), priza joasă la nivelul centurii (SHIDA-ERI-KUMI-KATA).	Demonstrație, exercițiu	2
Act.5. Dezechilibrarea (KUZUSHI); Sistemul „HAPPONO-KUZUSHI”- dezechilibrarea înainte (MAE-KUZUSHI), dezechilibrarea lateral-stânga (HIDARI-KUZUSHI), dezechilibrarea lateral-dreapta (MIGI-KOZUSHI), dezechilibrarea înapoi (USHIRO-KUZUSHI), dezechilibrarea înainte-stânga (HIDARI-MAE-SUMI-KUZUSHI), dezechilibrarea înainte-dreapta (MIGI-MAE-SUMI-KUZUSHI), dezechilibrarea înapoi-stânga (HIDARI-USHIRO-SUMI-KUZUSHI), autodezechilibrarea, dezechilibrarea și dezechilibrarea din deplasare.	Demonstrație, exercițiu	2
Act.6 Căderile (UKEMI). Tehnica căderilor înapoi (USHIRO-UKEMI): căderea înapoi din culcat pe spate, căderea înapoi din șezând, căderea înapoi din stand, căderea înapoi din ghemuit. Tehnica căderilor lateral (YOKO- UKEMI): căderea lateral din culcat, căderea lateral din șezând, căderea lateral din ghemuit, căderea lateral din stand. Tehnica căderilor înainte (MAE-UKEMI): căderi înainte prin rostogolire blocată (ZEMPO-UKEMI), căderi prin rostogolire completă (ZEMPO-KAITEN-UKEMI).	Demonstrație, exercițiu	2
Act.7. Tehnica luptei în picioare (NAGE-WAZA): DE-ASHI- BARAI, HIZA-GURUMA.	Demonstrație, exercițiu	2
Act.8. Tehnica luptei în picioare (NAGE-WAZA): O-GOSHI, UKI-GOSHI.	Demonstrație, exercițiu	2
Act.9. Tehnica luptei în picioare (NAGE-WAZA): IPPON-SEOI-NAGE, MOROTE-SEOI-NAGE.	Demonstrație, exercițiu	2
Act.10. Tehnica luptei în picioare (NAGE-WAZA): O-SOTO-GARI, O-UCHI-GARI.	Demonstrație, exercițiu	2

Act.11. Tehnica luptei la sol (NE-WAZA): HON-KESA-GATAME, KUZURE-KESA-GATAME, YOKO-SHIHO-GATAME, KAMI-SHIHO-GATAME, TATE-SHIHO-GATAME.	Demonstrație, exercițiu	2
Act.12. Tehnica luptei la sol (NE- WAZA): procedee de ștrangulare (SHIME-WAZA), tehnica de luxare (KANSETSU-WAZA.	Demonstrație, exercițiu	2
Act.13. Lecția de judo: structură și conținut.	Demonstrație, exercițiu	2
Act.14. RANDORI forma de luptă.	Demonstrație, exercițiu	2
Total ore seminar/laborator		28

9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	Hantău Ioan, <i>Structura antrenamentului la judo</i> , Editura Printech, București, 2000.
	Ioan Hantău, <i>Manual de Judo</i> , Editura Didactică și Pedagogică R. A.- București, 1996.
	Hantău Ioan, Manolachi V., <i>Pregătirea fizică a judocanilor de performanță</i> , Chișinău, 2000.
	Pop Ioan, Vodă Ștefan, <i>Curs de bază judo</i> , Cluj-Napoca, 2009.
	Muraru Anton, <i>Judo. Bazele performanței</i> , Editura Gabrieli graphis SRL, București, 1994.
	Louis Frédéric, <i>Dicționar de arte marțiale</i> , Editura Enciclopedică, București, 1993.
	Mihai-Adrian Sava, Raul Todor, <i>Modele instructionale pentru optimizarea pregătirii psihice la judo</i> , Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2023.
	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 programului^{xxiii}

•

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. ^{xxiv}
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ^{xxv} :	10%	80 % (minim 5)	CPE
		Teme de casă:	10%		
		Alte activități ^{xxvi} :	10%		
		Evaluare finală:	50 % (min. 5)		
11.4d Proiect	• Calitatea proiectului realizat, corectitudinea documentației proiectului, justificarea soluțiilor alese	• Autoevaluarea, prezentarea și/sau susținerea proiectului • Evaluarea critică a unui proiect		20 % (minim 5)	

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: 15 / 09 / 2025

Data avizării în Departament: 01 / 10 / 2025

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



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.)

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.). De asemenea, se recomandă ca numărul orelor de studiu individual să fie cel puțin egal cu cel al orelor de pregătire universitară formată din ore didactice

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

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

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

^{xiv} Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

^{xv} Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

^{xvi} Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

^{xvii} Rezultatele învățării se vor menționa în funcție de standardele specifice ale Comisiilor de specialitate ARACIS (<https://www.aracis.ro/ghiduri/>)

^{xviii} Titluri de capitole și paragrafe

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

^{xx} Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme

^{xxi} Demonstrație practică, exercițiu, experiment

^{xxii} Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

^{xxiii} Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

^{xxiv} CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

^{xxv} Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

^{xxvi} Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.