

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	Metodica antrenamentului pe ramura de sport I - judo	Cod	FSTI.MFE.SPM.L.DS.5.2004.E-5.3
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	Examen	2.7. Regimul disciplinei ⁵	0
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	-	-	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 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					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					7
Tutoriat ⁹					7
Examinări ¹⁰					3
3.3. Total ore alocate studiului individual ¹¹ (NOSIsem)					41
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOADsem)					84
3.5. Total ore pe semestru ¹² (NOADsem + NOSIsem)					125
3.6. Nr ore / ECTS					25
3.7. Număr de credite ¹³					5



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 alocate disciplinei: 5				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
Rî 1	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.	2
Rî 2	Studentul/Absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.	Studentul/Absolventul: 5.1. Selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire. 5.2. Utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.	Studentul/Absolventul: 5.1.1. Alege variante de predare adecvate contextului educațional. 5.2.1. Adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice.	3

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	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 dezvoltare a 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

Activități practice (8.2.a. Seminar^{xx}/ 8.2.b. Laborator^{xxi}/ 8.2.c. Proiect^{xxii})	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.

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 / Colocvii	• 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)		
11.4b 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	• Chestionar scris • Răspuns oral • Caiet de laborator, lucrări experimentale, referate etc. • Demonstrație practică		% (minim 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)	
11.5 Standard minim de performanță ^{xxvii}					

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	Lect. Univ. Dr. Todor Raul-Marian	
Responsabil program de studii	Conf. Univ. Dr. Stoian Iulian	
Director Departament	Lect. 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)

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

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

^{xiv} Se menționează disciplinele obligatorii 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 problematicii 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.

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