

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	Stagiul de practică în centre de inițiere sportivă 1 - Judo	Cod	FSTI.MFE.SPM.L.SO.5.0002.V-2.44
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	V		
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
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
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual⁸					Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat ⁹					14
Examinări ¹⁰					6
3.3. Total ore alocate studiului individual¹¹ (NOSIsem)					24
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOADsem)					28
3.5. Total ore pe semestru¹² (NOADsem + NOSIsem)					52
3.6. Nr ore / ECTS					28
3.7. Număr de credite¹³					2

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: 2				
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.	1
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	1

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

7.1. Obiectivul general	Formarea unui sistem larg de deprinderi și priceperi motrice specifice practicării judo-ului. Dezvoltarea și educarea calităților motrice de bază și a celor specifice. Însușirea unor complexe de exerciții cu aplicativitate în lecțiile de educație fizică școlară precum și în lecțiile de antrenament.
7.2. Obiectivele specifice	Formarea și perfecționarea obișnuinței de practicare sistematică a exercițiilor tehnico-tactice în cadrul pregătirii și perfecționării judo-ului. Conducerea parțială a lecțiilor de antrenament precum și a lecțiilor de pregătire generală și specifice. Conducerea integrală a unor lecții de antrenament planificate anterior.

8. Conținuturi

8.1. Activități practice

Activități practice (8.2.a. Seminar ^{xviii} / 8.2.b. Laborator ^{xix} / 8.2.c. Proiect ^{xx})	Metode de predare	Nr. ore
Act. 1. Participarea la selecția inițială în școli împreună cu profesorii de la CSS Sibiu (I).	Demonstrație, exercițiu	2
Act. 2. Participarea la selecția inițială în școli împreună cu profesorii de la CSS Sibiu (II).	Demonstrație, exercițiu	2
Act.3. Participarea la selecția inițială în școli împreună cu profesorii de la CSS Sibiu (III).	Demonstrație, exercițiu	2

Act.4. Participarea la selecția inițială în școli împreună cu profesorii de la CSS Sibiu (IV).	Demonstrație, exercițiu	2
Act.5. Testarea copiilor selecționați și notarea lor în caietul de practică (I).	Demonstrație, exercițiu	2
Act.6. Testarea copiilor selecționați și notarea lor în caietul de practică (II).	Demonstrație, exercițiu	2
Act.7. Testarea copiilor selecționați și notarea lor în caietul de practică (III).	Demonstrație, exercițiu	2
Act.8. Testarea copiilor selecționați și notarea lor în caietul de practică (IV).	Demonstrație, exercițiu	2
Act.9. Asistență la lecțiile de antrenament cu notarea în caietul de practică a conținutului lecțiilor (I)	Demonstrație, exercițiu	2
Act.10. Asistență la lecțiile de antrenament cu notarea în caietul de practică a conținutului lecțiilor (II).	Demonstrație, exercițiu	2
Act.11. Conducerea parțială a lecțiilor de antrenament precum și a lecțiilor de pregătire generală și specifice (I).	Demonstrație, exercițiu	2
Act.12. Conducerea parțială a lecțiilor de antrenament precum și a lecțiilor de pregătire generală și specifice (II).	Demonstrație, exercițiu	2
Act.13. Conducerea parțială a lecțiilor de antrenament precum și a lecțiilor de pregătire generală și specifice (III).	Demonstrație, exercițiu	2
Act.14. Conducerea parțială a lecțiilor de antrenament precum și a lecțiilor de pregătire generală și specifice (IV).	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.
	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.
	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^{xxi}

•

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Pondere din nota finală	Obs. ^{xxii}	
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ^{xxiii} :	10%	80 % (minim 5)	CPE
		Teme de casă:	10%		
		Alte activități ^{xxiv} :	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	Lect. Univ. Dr. Raul-Marian Todor	
Responsabil program de studii	Conf.dr. Stoian Iulian	
Director Departament	Lect. Univ. Dr. Ioan Tăușan	

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

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

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, videoprojector, 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} Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme

^{xix} Demonstrație practică, exercițiu, experiment

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

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

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

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

^{xxiv} Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.