

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025 - 2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
1.2. Facultatea	<i>Științe</i>
1.3. Departament	<i>Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport</i>
1.4. Domeniul de studiu	<i>Știința Sportului și Educației Fizice</i>
1.5. Ciclul de studii ¹	<i>Master</i>
1.6. Specializarea	<i>Antrenament și Performanță</i>

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Specializare într-o disciplină sportivă II - Judo	Cod	FSTI.MFE.AP.M.DS.4.2200.E-6.1
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	4
2.6. Tipul de evaluare ⁴	Examen		
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					4
Examinări ¹⁰					6
3.3. Total ore alocate studiului individual¹¹ (NOSIsem)					94
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOADsem)					56
3.5. Total ore pe semestru¹² (NOADsem + NOSIsem)					150
3.6. Nr ore / ECTS					25
3.7. Număr de credite¹³					6

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: 6				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
RÎ 1	Studentul/Absolventul explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică și fiziologie, a fundamentelor biomecanice și comportamentale ale activităților motrice, în scopul utilizării eficiente pentru gestionarea efortului fizic sportiv.	Studentul/Absolventul: 2.1. Identifică structuri anatomice ale organismului uman și relațiile cu funcțiile acestora. 2.2. Prezintă acțiunile diferitelor grupe musculare și parametrii de mișcare. 2.3. Caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile somatofuncționale, motrice și psihice ale organismului uman.	Studentul/Absolventul: 2.1.1. Argumentează rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în efectuarea actelor și acțiunilor motrice. 2.2.1. Recunoaște parametrii de mișcare ai acțiunilor motrice. 2.3.1. Stabilește parametrii efortului fizic în funcție de obiectivele de instruire.	3
RÎ 2	Studentul/Absolventul descrie structura, principiile și mecanismele de bază ale evoluției și funcționării psihicului uman, relația sistemică subiect – mediu, metodele și tehnicile de evaluare a caracteristicilor psihomotrice la diferite vârste, în contextul practicării exercițiilor fizice.	Studentul/Absolventul: 3.1. Explică rolul proceselor cognitive în comportamentul motric uman. 3.2. Prezintă rolul manifestărilor socioafective în modelarea comportamentului motric. 3.3. Ilustrează influența exercițiilor fizice asupra relațiilor sociale.	Studentul/Absolventul: 3.1.1. Alege mijloace de instruire care să favorizeze manifestarea și dezvoltarea proceselor cognitive. 3.2.1. Formulează situații de instruire care să modeleze manifestări socio-afective în practicarea exercițiilor fizice. 3.3.1. Gestionează relațiile interumane în contextul practicării 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	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

Activități practice (8.2.a. Seminar^{xx}/ 8.2.b. Laborator^{xxi}/ 8.2.c. Proiect^{xxii})	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.
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	S. Ștefănuț, <i>Antrenamentul sportiv în judo</i> , Editura Scrisul Românesc, Craiova, 1993.
	Raul Todor, Mihai-Adrian Sava, <i>Modele instructionale 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.

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului^{xxiii}

•

11. Evaluare

Evaluare						Obs. ^{xxiv}
Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală		
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)			
11.4b Seminar	• Frecvența/relevanța intervențiilor răspunsurilor sau	Evidența intervențiilor, portofoliu de lucrări (referate, sinteze științifice)		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. Raul-Marian Todor	
Responsabil program de studii	Conf. univ. 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)

$$\text{Nr. credite} = \frac{NOCPSPD \times C_C + NOAPSPD \times C_A}{TOCPSPD \times C_C + TOAPSPD \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

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
- TOCPSPD = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOAPSPD = 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 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.