

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2023 - 2024

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 | Master AP |
| 1.6. Specializarea | Educație Fizică și Sportivă Școlară |

2. Date despre disciplină

| | | | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|---|---|-------------------------------------|------------------------------------|
| 2.1. Denumirea disciplinei | Practică de antrenorat- Judo I | | | Cod | FSTI.MFE.AP.M.RO. 3.0002.C-5.23 |
| 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 | 1 | 2.6. Tipul de evaluare ⁴ | C |
| 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 | | | | | 14 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 28 |
| Tutoriat ⁹ | | | | | 14 |
| Examinări ¹⁰ | | | | | 6 |
| 3.3. Total ore alocate studiului individual¹¹ (NOSI_{sem}) | | | | | 76 |
| 3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD_{sem}) | | | | | 28 |
| 3.5. Total ore pe semestru¹² (NOAD_{sem} + NOSI_{sem}) | | | | | 104 |
| 3.6. Nr ore / ECTS | | | | | 25 |
| 3.7. Număr de credite¹³ | | | | | 5 |



4. Precondiții (acolo unde este cazul)

| | |
|---|---|
| 4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ¹⁴ | Să cunoască planul de perspectivă: a.) conținutul și metodologia planului anual; b.) conținutul și metodologia elaborării planului de pregătire pe etape (macrociclu, mezociclu, microciclu); c.) conținutul și metodologia elaborării planului de lecție; d.) tipologia, conținutul și structura lecției de antrenament sportiv; e.) formele și documentele de evidență în antrenamentul sportiv; |
| 4.2. Competențe | Să poată aplica principiile, metodele și formele de organizare ale antrenamentului la specificul colectivului cu care lucrează. Să cunoască legislațiile științifice și normele metodice de programare și dirijare a efortului specific atât sub aspect calitativ și cantitativ global, cât și pe linia fiecărui obiectiv al antrenamentului. Să aibă capacitatea de a elabora cele mai eficiente sisteme de acționare pe linia perfecționării competențelor antrenamentului sportiv (fizic, tehnic, tactic, teoretic, psihologic, refacere biologică) la nivel individual și a grupelor aflate în pregătire. Să posede cunoștințe organizatorice-administrative legate de desfășurarea activității competiționale (calendar buget, datorie, decont, legitimare, vize, etc.) Să cunoască structura organizatorică a activității sportive pe plan național și județean. Să cunoască metodologia întocmirii documentelor de planificare. |

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 | 5 | Repartizare credite pe competențe ¹⁹ |
|-------------------------------------|-----|--|-------|---|
| 6.1. Competențe profesionale | CP1 | Să posede cunoștințele de bază privind motricitatea în general, legile motricității proprii activităților specifice antrenorului și să le coreleze în funcție de contextul socio-cultural și economic. | 0, 5 | |
| | CP2 | Să interpreteze rezultatele cercetării empirice a unui fenomen particular. | 0, 5 | |
| | CP3 | Să înțeleagă rolul exercițiului fizic în dezvoltarea potențialului biologic, motric și psiho-social la diferite categorii de subiecți. | 0, 5 | |
| | CP4 | Să aplice modele eficiente de influențare somato-funcțională și motrică, la diferite ramuri din cadrul antrenamentului sportiv. | 0, 5 | |
| | CP5 | Să analizeze și să sistematizeze notele comune și diferențiale, proprii tipurilor de activități motrice specifice ramurilor sportive. | 0, 25 | |
| | CP6 | Utilizarea elementelor de management și marketing specifice antrenorului. | 0, 25 | |
| 6.2. Competențe | CT1 | Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea | 1 | |



| | | | |
|--------------|-----|---|-----|
| transversale | | antrenamentului. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională. | |
| | CT2 | Să inițieze proiecte de cercetare aplicative și de dezvoltare cu interpretări de tip cantitativ și calitativ a proceselor și fenomenelor specifice activității antrenorilor. | 1 |
| | CT3 | Aplicarea și transferul abilităților de tip conceptual metodologic specializate și rezolvarea de probleme în context interdisciplinar (bio-psiho-social). Aplicarea în manieră interdisciplinară a concluziilor desprinse din cercetări și proiectarea de noi direcții de optimizare a activității antrenorului. | 0,5 |

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

| | |
|----------------------------|--|
| 7.1. Obiectivul general | <ul style="list-style-type: none"> 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 | <ul style="list-style-type: none"> 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. Curs ²⁰ | Metode de predare ²¹ | Nr. ore |
|---|---------------------------------|---------|
| Curs 1 | | |
| Curs 2 | | |
| Curs 3 | | |
| Curs 4 | | |
| Curs 5 | | |
| Curs 6 | | |
| Curs 7 | | |
| Curs 8 | | |
| Curs 9 | | |
| Curs 10 | | |
| Curs 11 | | |
| Curs 12 | | |
| Curs 13 | | |
| Curs 14 | | |
| Total ore curs: | | |
| 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. Asistența la lecțiile de antrenament la un club sportiv și notarea în caietul de practică a conținutului lecțiilor. | Exercițiu, demonstrație | 4 |
| Act.2. Participarea la selecția inițială în școli împreună cu profesorul/antrenorul titular. | Exercițiu, demonstrație | 4 |

| | | |
|---|-------------------------|-----------|
| Act.3. Testarea copiilor selecționați și notarea în caietul de practică a datelor obținute și utilizarea ulterioară a acestor informații în elaborarea de referate. | Exercițiu, demonstrație | 4 |
| Act.4. Testarea dezvoltării calităților motrice la diverse categorii de vârstă (copii, juniori, seniori) la o ramură sportivă aprofundată (specializare) și interpretarea rezultatelor în caietul de practică. | Exercițiu, demonstrație | 4 |
| Act.5. Urmărirea unor jucători din cadrul unei echipe de performanță seniori. Înregistrarea și interpretarea rezultatelor (acțiuni reușite-greșite, încercări reușite-greșite, timp efectiv de joc, etc.). | Exercițiu, demonstrație | 4 |
| Act.6. Conducerea parțială a unor lecții de antrenament din cadrul disciplinelor aprofundate (specializare) și asistarea alături de profesorii antrenori la arbitraje în cadrul unor întreceri pe plan local. | Exercițiu, demonstrație | 4 |
| Act.7. Participarea la două ședințe de analiză a rezultatelor după un concurs oficial al unor echipe de performanță, cu notarea în caietul de practică, precum și conducerea integrală a trei lecții de antrenament planificate anterior. | Exercițiu, demonstrație | 4 |
| Act.8 | | |
| Act.9 | | |
| Act.10 | | |
| Act.11 | | |
| Act.12 | | |
| Act.13 | | |
| Act.14 | | |
| Total ore seminar/laborator | | 28 |

9. Bibliografie

| | |
|---|---|
| 9.1. Referințe bibliografice recomandate | E. Burduș, <i>Management comparat</i> , Editura Economică, București, 1988. |
| | L. Burchel, <i>Psihologia activităților corporale</i> , Editura „Alma Mater”, Sibiu, 2003. |
| | I. Cristea, <i>Management sportiv</i> , Editura Ex Ponto, Constanța, 2000. |
| | A. Culeva, A. Pătru, <i>Sociologia sportului</i> , Editura Ex Ponto, Constanța, 2000. |
| | Florian Georgescu, <i>Cultura fizică- fenomen social</i> , Editura Tritonic, București, 1998. |
| | Dionisie M. Turcu, <i>Practica la cluburi și asociații sportive. Caiet de lucrări practice</i> , Sibiu, 2008. |
| 9.2. Referințe bibliografice suplimentare | D. Mitre, Fl. Boboc, Ioana Cristea, <i>Marketingul sportiv</i> , Editura Ex Ponto, Constanța, 2000. |
| | Anton Muraru, <i>Pedagogia sportului</i> , Editura Ex Ponto, Constanța, 2000. |
| | |
| | |



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 : | % | 70 % (minim 5) | CPE |
| | | Teme de casă: | % | | |
| | | Alte activități ²⁹ : | % | | |
| | | Evaluare finală: | 70 % (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 | | 30 % (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: 07.10.2023

Data avizării în Departament: 10.10.2023

| | Grad didactic, titlul, prenume, numele | Semnătura |
|--------------------------------------|--|-----------|
| Titular disciplină | Lect. Univ. Dr. Raul-Marian Todor | |
| Responsabil program de studii | Lect. Univ. Dr. Ioan Hășmășan | |
| Director Departament | Lect. Univ. Dr. Voichița Gheoca | |

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.d.e.)

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.)

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 obligatorii 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 problematicei 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.