

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	Licență
1.6. Specializarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Stagiu de practică în centre de inițiere în sport II			Cod	FSTI.MFE.SPM.L.SO .6.0002.V-2.55
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	6	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 ($NOSI_{sem}$)					24
3.4. Total ore din Planul de învățământ ($NOAD_{sem}$)					28
3.5. Total ore pe semestru¹² ($NOAD_{sem} + NOSI_{sem}$)					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) ¹⁴	Disciplină de pregătire în direcția de specializare.
4.2. Competențe	

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	2	Repartizare credite pe competențe ¹⁹
6.1. Competențe profesionale	CP1	Să transmită și să utilizeze noțiunile de bază din domeniul judo-ului.		0, 25
	CP2	Să simuleze utilizarea limbajului de specialitate în diferite situații.		0, 25
	CP3	Să susțină și să inițieze conversații pe teme specifice.		0, 25
	CP4	Să explice termenii de bază ai domeniului.		0, 25
	CP5			
	CP6			
6.2. Competențe transversale	CT1	Să identifice problematica de bază a specializării ca activitate științifică și să asimileze elementele necesare aplicării în practică a cunoștințelor teoretice însușite.		0, 25
	CT2	Să simuleze utilizarea limbajului de specialitate în diferite situații.		0, 25
	CT3	Să utilizeze adecvat în pregătire și competiții procedeele tehnice însușite.		0, 50

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		

		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 Conducerea parțială a lecțiilor de antrenament precum și a lecțiilor de pregătire generală și specifice.	Demonstrație, exercițiu	8
Act.2 Conducerea integrală a unor lecții de antrenament planificate anterior.	Demonstrație, exercițiu	10
Act.3 Asistarea alături de profesorii antrenori ai CSS Șoimii Sibiu la arbitraje într-un concurs de judo și participarea la ședințe de analize a rezultatelor după un concurs oficial.	Demonstrație, exercițiu	10
Act.4		
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.
	<i>Raul Todor, Mihai-Adrian Sava, Modele instructionale pentru optimizarea pregătirii psihice la judo</i> , Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2023.
	<i>Dumitru Țăpurin, Metodica disciplinelor judo- arte marțiale</i> , Editura Universitaria, Craiova, 2010.
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	

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	• Cunoștințe teoretice și	Teste pe parcurs ²⁸ : %	70 % (minim 5)	CPE



Examen / Colocviu	practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teme de casă:	10 %		
		Alte activități ²⁹ :	10 %		
		Evaluare finală:	50 % (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 problematicii 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.