

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024 - 2025

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	PRACTICA 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 – <i>număr de ore pe săptămână</i>					
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 – <i>total ore din planul de învățământ</i>					
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 transversale	CT1	Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea antrenamentului.		1



		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. Înșușirea 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	Exercițiu, demonstrație	4

Str.

____, Sibiu, România
____.ulbsibiu.ro

Tel.: +40 269 ____
Fax: +40 269 ____
E-mail: ____@ulbsibiu.ro



elaborarea de referate.		
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 aparaturii, 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: | 2 | _ | 3 | _ | / | 0 | _ | 9 | _ | / | 2 | _ | 0 | _ | 2 | _ | 4 | _ |

Data avizării în Departament: | 0 | _ | 1 | _ | / | 1 | _ | 0 | _ | / | 2 | _ | 0 | _ | 2 | _ | 4 | _ |

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lect. Univ. Dr. Raul-Marian Todor	
Responsabil program de studii	Conf. Univ. Dr. Iulian Stoian	
Director Departament	Lect. Univ. Dr. Ioan Tăușan	

¹Licență / 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.