

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	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii ¹	Master
1.6. Specializarea	Antrenament și Performanță

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Practica de antrenorat I - Judo	Cod	FSTI.MFE.AP.M.DS.3.0002.C-4.5
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	3
2.6. Tipul de evaluare ⁴	Colocviu		
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 individual ⁸					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					2
3.3. Total ore alocate studiului individual ¹¹ (NOSIsem)					72
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOADsem)					28
3.5. Total ore pe semestru ¹² (NOADsem + NOSIsem)					100
3.6. Nr ore / ECTS					25
3.7. Număr de credite ¹³					4

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 alocat disciplinei: 4				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
RÎ 1	Studentul/Absolventul clasifică și operează cu noțiuni referitoare la formele de organizare și resursele necesare practicării exercițiilor fizice în diferite medii educaționale.	Studentul/Absolventul: 6.1. Caracterizează sistemul și formele de organizare a practicării exercițiilor fizice. 6.2. Identifică resursele umane, materiale, financiare, informaționale necesare managementului activităților de educație fizică și sport.	Studentul/Absolventul: 6.1.1. Ilustrează activitățile sportive dintr-un club, asociație sau instituție. 6.1.2. Elaborează materiale educaționale despre beneficiile exercițiilor fizice și modalitățile eficiente de organizare a acestora.	2
RÎ 2	Studentul/Absolventul operează cu tehnicile și mijloacele specifice managementului sportiv și identifică aspectele legislative care guvernează activitatea, în vederea realizării obiectivelor specifice structurilor din domeniul educației fizice și sportului.	Studentul/Absolventul: 6.3. Identifică elemente legislative de reglementare a organizării și funcționării structurilor din sistemul de educație fizică și sport.	Studentul/Absolventul: 6.2.1. Utilizează elemente de management organizațional și educațional în activitatea profesională. 6.2.2. Gestionează infrastructura sportivă și resursele necesare pentru desfășurarea activităților. 6.3.1. Selectează și respectă prevederi legislative privind activitatea profesională.	2

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. 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. Asistența la lecțiile de antrenament la un club sportiv și notarea în caietul de practică a conținutului lecțiilor (I).	Demonstrație, exercițiu	2
Act. 2. Asistența la lecțiile de antrenament la un club sportiv și notarea în caietul de practică a conținutului lecțiilor (II).	Demonstrație, exercițiu	2
Act.3. Participarea la selecția inițială în școli împreună cu	Demonstrație, exercițiu	2

profesorul/antrenorul titular (I).		
Act.4. Participarea la selecția inițială în școli împreună cu profesorul/antrenorul titular (II).	Demonstrație, exercițiu	2
Act.5. Testarea copiilor selecționați și notarea în caietul de practică a datelor obținute și utilizarea ulterioară a acestor informații în elaborarea de referate (I).	Demonstrație, exercițiu	2
Act.6. Testarea copiilor selecționați și notarea în caietul de practică a datelor obținute și utilizarea ulterioară a acestor informații în elaborarea de referate (II).	Demonstrație, exercițiu	2
Act.7. 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 (I).	Demonstrație, exercițiu	2
Act.8. 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 (II).	Demonstrație, exercițiu	2
Act.9. 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. (II).	Demonstrație, exercițiu	2
Act.10. 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. (II).	Demonstrație, exercițiu	2
Act.11. 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 (I).	Demonstrație, exercițiu	2
Act.12. 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 (II).	Demonstrație, exercițiu	2
Act.13. 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 (I).	Demonstrație, exercițiu	2
Act.14. 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 (II).	Demonstrație, exercițiu	2
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 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)		
11.4b Seminar	• Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor	Evidența intervențiilor, portofoliu de lucrări (referate, sinteze științifice)		% (minim 5)	
11.4c Laborator	• Cunoașterea aparaturii, a modului de utilizare a instrumentelor specifice; evaluarea unor instrumente sau realizări, prelucrarea și interpretarea unor rezultate	• Chestionar scris • Răspuns oral • Caiet de laborator, lucrări experimentale, referate etc. • Demonstrație practică		% (minim 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)	
11.5 Standard minim de performanță ^{xxv}					

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, 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.

^{xxv} Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.