

### FIȘA DISCIPLINEI\*

#### 1. Date despre program

Instiuția de învățământ superior	Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu
Facultatea	FACULTATEA de ȘTIINȚE
Departament	Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
Domeniul de studiu	Educație Fizică și Sport
Ciclul de studii	Master AP
Specializarea	Educație Fizică și Sportivă Școlară

#### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	<b>SPECIALIZARE ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ- JUDO</b>			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
<b>380617S04008</b>		II	III	8
Tipul de evaluare	Categororia formativă a disciplinei (DF=fundamentală.; DD=domeniu; <b>DS=specialitate</b> ; DC=complementară)			
Examen				
Titular activități curs	Lect. univ. dr. Todor Raul Marian			
Titular activități seminar / laborator/ proiect	Lect. univ. dr. Todor Raul Marian			

#### 3. Timpul total estimat

Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total
2	1			<b>3</b>
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total ( <i>NOAD<sub>sem</sub></i> )
28	14			<b>42</b>
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual				Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe				
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren				14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri				28
Tutoriat:				1 /săpt.
Examinări:				20 min.
Total ore alocate studiului individual ( <i>NOSI<sub>sem</sub></i> )				42
<b>Total ore pe semestru (<i>NOAD<sub>sem</sub> + NOSI<sub>sem</sub></i>)</b>				<b>42</b>

#### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

De curriculum	*
De competențe	*

#### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

De desfășurare a cursului	Baza didactică a ULBS
De desfășurare a sem/lab/pr	Baza didactică a ULBS

**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale  
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu  
Facultatea de Științe**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	Formarea de cunoștințe aprofundate privind antrenamentul de Judo. Să poată aprofunda metodele și tehnicile tactice specifice judo-ului. Să eșaloneze conținuturile tehnico-tactice proprii judo-ului, pe stadiu de pregătire. Să opereze cu cunoștințe de natură biologic, psihologică, socială și managerială, trecerea organizării acțiunilor de dezvoltare a performanței sportive.
Competențe transversale	Să stabilească obiectivele de instruire și de performanță pe diferite nivele de pregătire și strategiile de realizare a acestora. Să elaboreze sisteme competiționale și să organizeze competiții pentru persoane de diferite vârste și nivele de pregătire în condiții de asistență calificată cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. Să asigure un coaching performant. Să promoveze relații de colaborare, să creeze un climat motivant, favorabil manifestării întregului potențial psiho-motric.

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

Obiectivul general al disciplinei	Valorificarea maximă a aptitudinilor psiho-motrice ale practicantilor judo-ului. Formarea și perfecționarea obișnuinței de practicare sistematică a exercițiilor tehnico-tactice în cadrul pregătirii și perfecționării judo-ului manifestate în direcția obținerii performanței sportive. Formarea unui bagaj de cunoștințe, priceperi și deprinderi specifice în vederea anihilării și imobilizării unor eventuali agresori. Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice judo-ului.
Obiectivele specifice	Formarea capacității de a conduce și a crea exerciții analitice specifice judo-ului. Manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul studiat.

**8. Conținuturi**

Curs		Nr. ore
Curs 1	Programarea și planificarea antrenamentului la judo	2
Curs 2	Factorii determinanți în pregătirea pe termen lung	2
Curs 3	Etapa pregătirii inițiale	2
Curs 4	Etapa pregătirii preliminare de bază	2
Curs 5	Etapa pregătirii specializate	2
Curs 6	Etapa obținerii rezultatelor maxime	2
Curs 7	Etapa menținerii rezultatelor maxime	2
Curs 8	Efortul de antrenament	2
Curs 9	Parametrii efortului de antrenament. Caracteristicile efortului de antrenament la judo.	2
Curs 10	Mărimea efortului de antrenament. Optimizarea pregătirii fizice a judocanilor prin obiectivarea, raționalizarea și standardizarea mijloacelor pentru dezvoltarea calităților motrice.	2
Curs 11	Obiectivarea pregătirii judocanilor.	2
Curs 12	Raționalizarea și standardizarea mijloacelor pregătirii fizice a judocanilor.	2

**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale  
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu  
Facultatea de Științe

Curs 13	Mobilitatea în judo. Metode și mijloace pentru dezvoltarea mobilității.	2
Curs 14	Îndemânarea în judo. Bazele biologice și psihice ale îndemânării. Metode pentru dezvoltarea îndemânării în judo.	2
<b>Total ore curs:</b>		<b>28</b>
<b>Seminar/Laborator</b>		Nr. ore
Sem 1	Pregătirea tactică	2
Sem 2	Pregătirea fizică	2
Sem 3	Pregătirea psihologică	2
Sem 4	Modificări fiziologice la judoka	2
Sem 5	Selecția pentru activitatea de mare performanță. Factorii și metodele selecției	2
Sem 6	Etapele și conținutul criteriilor de selecție	2
Sem 7	Organizarea competițiilor după criterii de vârstă	2
<b>Total ore seminar/laborator</b>		<b>14</b>

**Metode de predare**

Prelegere/Dialog/Dezbatere		
----------------------------	--	--

**Bibliografie**

Referințe bibliografice recomandate	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. I. Hantău, <i>Manual de judo</i>, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996.</li> <li>2. I. Hantău, <i>Structura antrenamentului la judo</i>, Editura Printech, București, 2000.</li> <li>3. I. Hantău, V. Manolachi, <i>Pregătirea fizică a judokanilor de performanță</i>, Chișinău, 2000.</li> <li>4. Vlad Grigore Lașcu, <i>Judo: judo competițional (combinații și contraatacuri)</i>, Editura Sport-Turism, București, 1986.</li> <li>5. Vlad-Grigore N. Lașcu, V. Gotelet, <i>Judo: tehnici de luptă la sol</i>, Editura Sport-Turism, București, 1981.</li> <li>6. A. Muraru, <i>Lecții de judo</i>, Editura Sport-Turism, București, 1975.</li> <li>7. A. Muraru, <i>Judo</i>, Editura Sport-Turism, București, 1985.</li> <li>8. A. Muraru, <i>Judo- bazele performanței</i>, Editura Gabrieligraphis SRL, București, 1994.</li> <li>9. S. Ștefănuț, <i>Antrenamentul sportiv în judo</i>, Editura Scrisul Românesc, Craiova, 1993.</li> <li>10. Dionisie Marian Turcu, <i>Judo în imagini și cuvinte</i>, Mira Design, Sibiu, 2000.</li> </ol>
-------------------------------------	--

**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului**

Coroborarea conținutului disciplinei cu cerințele MECS.
---

**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Curs	Răspunsuri la examene, colocviu	Verificare parțială	60% prezență	



# ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Facultatea de Științe

	Evaluare activități aplicative (laborator, proiect, practica)	Examen teoretic scris	Referat obligatoriu 20%	
Laborator	Dialog / Referate	Verificare parțială	20%	
Standard minim de performanță				
50 % prezență minim				

**(\*) Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.**

(\*\*) CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală;

Data completării: 25.09.2018

Data avizării în Departament: 01.10.2018

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lect. univ. dr. Todor Raul Marian	
Director de departament	Lect. univ. dr. Voichița Gheoca	