

### FIȘA DISCIPLINEI\*

#### 1. Date despre program

Instituția 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	IV	8
Tipul de evaluare	Categororia formativă a disciplinei (DF=fundamentală.; DD=domeniu; DS=specialitate; 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	2			4
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total (NOAD <sub>sem</sub> )
28	28			56
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				28
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri				28
Tutoriat:				1 /săpt.
Examinări:				20 min.
Total ore alocate studiului individual (NOSI <sub>sem</sub> )				56
<b>Total ore pe semestru (NOAD<sub>sem</sub> + NOSI<sub>sem</sub>)</b>				<b>56</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 biologică, 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	Oboseala, suprasolicitarea și restabilirea	2
Curs 2	Adaptarea la activitatea sportivă. Adaptarea de scurtă durată (rapidă) și adaptarea de lungă durată (lentă).	2
Curs 3	Compensarea și supracompensarea	2
Curs 4	Planificarea antrenamentului în judo	2
Curs 5	Planul de perspectivă	2
Curs 6	Planul curent	2
Curs 7	Macro ciclul anual- monociclul și biciclul.	2
Curs 8	Dinamica parametrilor efortului în macro ciclul de antrenament în judo	2
Curs 9	Pregătirea specială pentru competițiile principale de obiectiv din ciclul anual	2
Curs 10	Planul de etapă- mezociclul	2
Curs 11	Dinamica parametrilor efortului în mezociclurile de antrenament	2
Curs 12	Structura mezociclurilor în antrenamentul judocanilor	2
Curs 13	Planul operativ. Micro ciclul de antrenament	2
Curs 14	Dinamica parametrilor efortului în micro ciclurile de antrenament	2



# ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

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

		<b>Total ore curs:</b>	<b>28</b>
<b>Seminar/Laborator</b>			<b>Nr. ore</b>
Sem 1	Planul de lecție. Cerințe de bază și structura lecției de judo (parte introductivă, fundamental și de încheiere)		2
Sem 2	Tipurile lecției de judo: de studiu, de antrenament, de studio și antrenament, de verificare, de modelare și de refacere-restabilire		3
Sem 3	Exemplu de plan de lecții în perioada pregătitoare		2
Sem 4	Exemplu de plan de lecții în perioada competițională		2
Sem 5	Principiile învățării. Principiul însușirii conștiente și active		1
Sem 6	Principiul intuiției		1
Sem 7	Principiul sistematizării și al succesiunii		2
Sem 8	Principiul accesibilității		2
Sem 9	Principiul însușirii temeinice		2
Sem 10	Aspecte metodice privind orientarea activităților în cadrul antrenamentelor la judocani		2
Sem 11	Încălzirea în lecția de judo		2
Sem 12	Structura de încălzire pentru o lecție de antrenament		2
Sem 13	Structura de încălzire pentru o lecție de verificare și concurs		2
Sem 14	Regulamentul de arbitraj la judo		3
		<b>Total ore seminar/laborator</b>	<b>28</b>

#### Metode de predare

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

#### Bibliografie

Referințe bibliografice recomandate	1. I. Hantău, <i>Manual de judo</i> , Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996.
	2. I. Hantău, <i>Structura antrenamentului la judo</i> , Editura Printech, București, 2000.
	3. I. Hantău, V. Manolachi, <i>Pregătirea fizică a judokanilor de performanță</i> , Chișinău, 2000.
	4. Vlad Grigore Lașcu, <i>Judo: judo competițional (combinații și contraatacuri)</i> , Editura Sport-Turism, București, 1986.
	5. Vlad-Grigore N. Lașcu, V. Gotelet, <i>Judo: tehnici de luptă la sol</i> , Editura Sport-Turism, București, 1981.
	6. A. Muraru, <i>Lecții de judo</i> , Editura Sport-Turism, București, 1975.
	7. A. Muraru, <i>Judo</i> , Editura Sport-Turism, București, 1985.
	8. A. Muraru, <i>Judo- bazele performanței</i> , Editura Gabrieligraphis SRL, București, 1994.
	9. S. Ștefănuț, <i>Antrenamentul sportiv în judo</i> , Editura Scrisul Românesc, Craiova, 1993.
Referințe bibliografice suplimentare	

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

Coroborarea conținutului disciplinei cu cerințele MECTS.

**10. Evaluare**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere în nota finală	Obs.**
Curs	Răspunsuri la examene, colocviu	Verificare parțială	60% prezență	
	Evaluare activități aplicative (laborator, proiect, practica)	Examen teoretic scris	Referat obligatoriu 20%	
	Prezență activă la curs și seminar		Punctaj maxim la examenul scris	
	Lucrare de verificare			
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	