

## FIȘA DISCIPLINEI\*

### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu
Facultatea	Științe
Departament	Științe ale Mediului, Fizică și Educație Fizică și Sport
Domeniul de studiu	Educație fizică și sport
Ciclul de studii	Licență
Specializarea	Sport și Performanță Motrică

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT II Judo			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380607S05I031	O	III	VI	6
Tipul de evaluare:	Categoriza formativă a disciplinei: DD (DF=fundamentală.; DD=domeniu; DS=specialitate; DC=complementară)			
Examen	DS			
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	4 LP			6
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total (NOAD <sub>sem</sub> )
28	56 LP			84

Distribuția fondului de timp pentru studiu individual	Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	28
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	56
Tutoriat:	1 /săpt.
Examinări:	20 min.
Total ore alocate studiului individual (NOSI <sub>sem</sub> )	84
<b>Total ore pe semestru (NOAD<sub>sem</sub> + NOSI<sub>sem</sub>)</b>	<b>84</b>

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

De curriculum	Disciplină în domeniu.
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

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formarea unui sistem larg de deprinderi și priceperi motrice specifice practicării judo-ului.</li> <li>Dezvoltarea și educarea calităților motrice de bază și a celor specifice.</li> <li>Înșușirea unor complexe de exerciții cu aplicativitate în lecțiile de educație fizică școlară precum și în lecțiile de antrenament.</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formarea și perfecționarea obișnuinței de practicare sistematică a exercițiilor tehnico-tactice în cadrul pregătirii și perfecționării judo-ului.</li> </ul>

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>Să transmită și să utilizeze noțiunile de bază din domeniul judo-ului.</li> <li>Să explice termenii de bază ai domeniului.</li> </ul>
Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Să simuleze utilizarea limbajului de specialitate în diferite situații.</li> <li>Să susțină și să inițieze conversații pe teme date.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

Curs		Nr. ore
Curs 1	Consecințe practico-metodice pentru Judo-ul de performanță	4
Curs 2	Raționalizarea și standardizarea mijloacelor pregătirii fizice a judokanilor	4
Curs 3	Măsurarea valorii solicitărilor organismului judokanilor în antrenamente și competiții	8
Curs 4	Metode pentru determinarea capacității de efort anaerob	4
Curs 5	Metode specifice instruirii judokanilor	2
Curs 6	Planificarea și evidențierea antrenamentului	2
Curs 7	Planuri de antrenament începători	2
Curs 8	Planuri de antrenament avansați	2
<b>Total ore curs:</b>		<b>28</b>
Seminar/Laborator/Lucrări practice		Nr. ore
Sem. 1	Învățare: HANE-GOSHI („sold înaripat”), HARAI-TSURI-KOMI-ASHI („măturarea piciorului pescuind”), TOMOE-NAGE (proiectare „în cerc”) Repetare: YOKO-OTOSHI („cădere lateral”), ASHI-GURUMA („roată de gambă”) Exerciții de pregătire fizică generală	6
Sem. 2	Repetare: HANE-GOSHI, HARAI-TSURI-KOMI-ASHI, TOMOE-NAGE Învățare: SOTO-MAKI-KOMI („aruncare exterioară prin rulare”), SUMI-GAESHI („proiectare în colț”), TANI-OTOSHI („cădere în vale”) RANDORI- exerciții pentru dezvoltarea brațelor și a spatelui	6
Sem. 3	Repetare: SOTO-MAKI-KOMI, SUMI-GAESHI, TANI-OTOSHI Perfecționare: HANE-GOSHI, HARAI-TSURI-KOMI-ASHI, TOMOE-NAGE Exerciții pentru dezvoltarea trenului inferior și a abdomenului.	6

Sem 4	Repetare: SOTO-MAKI-KOMI, SUMI-GAESHI, TANI-OTOSHI Învățare: HANE-MAKI-KOMI („aripă înfășurată”), UTSURI-GOSHI („contra de șold”), TE-GURUMA (proiectare cu ajutorul mâinilor ajutându-se de șolduri) Exerciții pentru dezvoltarea trenului superior - RANDORI	6
Sem 5	Repetare: HANE-MAKI-KOMI, UTSURI-GOSHI, TE-GURUMA Exerciții pentru dezvoltarea mobilității – RANDORI.	6
Sem 6	Învățare: O-GURUMA („roata mare”), SOTO-MAKI-KOMI („mare răsturnare prin exterior”), UKI-OTOSHI („răsturnare plutită”) Perfecționare: SOTO-MAKI-KOMI , SUMI-GAESHI, TANI-OTOSHI RANDORI.	6
Sem 7	Repetare: O-GURUMA, SOTO-MAKI-KOMI, UKI-OTOSHI Învățare: O-SOTO-GURUMA („marea rulare exterioară”), UKI-WAZA („proiectare plutită”), YOKO-WAKARE („zidul lateral”) Exerciții pentru dezvoltarea fizică specifică.	6
Sem 8	Învățare: YOKO-GURUMA („roată laterală”), USHIRO-GOSHI („șold opus”) Repetare: O-SOTO-GURUMA, UKI-WAZA, YOKO-WAKARE RANDORI.	7
Sem 9	Repetare: YOKO-GURUMA, USHIRO-GOSHI Învățare: URA-NAGE („proiectarea opusă”), SUMI-OTOSHI (tehnica de btaț), YOKO-GAKE Exerciții pentru dezvoltarea mobilității.	7
<b>Total ore seminar/laborator/lucrări practice</b>		<b>56</b>

#### Metode de predare

Curs și seminar	Prelegerea, prezentarea PowerPoint, problematizarea
-----------------	---

#### Bibliografie

Referințe bibliografice recomandate	1. Hantău Ioan, <i>Structura antrenamentului la judo</i> , Editura Printech, București, 2000.
	2. Hantău Ioan, Manolachi V., <i>Pregătirea fizică a judokanilor de performanță</i> , Chișinău, 2000.
	3. Muraru Anton, <i>Judo. Bazele performanței</i> , Editura Gabrieli graphis SRL, București, 1994.
	4. Popovici Vascul, Hantău Ion, Gotelet Vasile, <i>Judo. Centurile colorate</i> , Editura Stadion, București, 1972.
	5. Louis Frédéric, <i>Dicționar de arte marțiale</i> , Editura Enciclopedică, București, 1993.
Referințe bibliografice suplimentare	

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

--

## 10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Curs	Nivelul cunoștințelor teoretice	Examen scris online	50%	
Seminar	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	50%	
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: 30.09.2020

Data avizării în Departament: 01.10.2020

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lect. Univ. Dr. Todor Raul Marian	<i>Raultodor</i>
Director de departament	Lector univ.dr. Voichița Gheoca	<i>Voichita Gheoca</i>