

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	<i>Sport și Performanță Motrică</i>

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT I Judo			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380607S05I031	O	III	V	6
Tipul de evaluare:	Categorია 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
4	8 LP			12
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total (NOAD _{sem})
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 _{sem})	84
Total ore pe semestru (NOAD_{sem} + NOSI_{sem})	84

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

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

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

8. Conținuturi

Curs		Nr. ore
Curs 1	Calitățile motrice în judo – generalități. Dezvoltarea forței în judo. Formele de manifestare ale forței în judo.	2
Curs 2	Procedee metodice de dezvoltare a forței în judo.	2
Curs 3	Dezvoltarea vitezei în judo. Formele de manifestare ale vitezei în judo.	2
Curs 4	Procedee metodice de dezvoltare a vitezei în judo.	2
Curs 5	Dezvoltarea rezistenței în judo. Forme de manifestare ale rezistenței în judo.	2
Curs 6	Dezvoltarea îndemânării la judokani. Metode de dezvoltare a îndemânării în judo.	2
Curs 7	Dezvoltarea mobilității la judokani. Forme de manifestare a mobilității în judo.	2
Curs 8	Metode și mijloace pentru dezvoltarea mobilității la judokani. Indicații metodice.	2
Curs 9	Efortul de antrenament – factor principal de ameliorare a capacităților funcționale ale organismului.	2
Curs 10	Oboseala, suprasolicitarea și restabilirea. Parametrii efortului de antrenament.	2
Curs 11	Adaptarea la efort. Tipuri de adaptare	2
Curs 12	Compensarea și supracompensarea – factori determinanți ai adaptării. Caracteristicile efortului de antrenament la judokani.	2
Curs 13	Optimizarea pregătirii fizice a judokanilor.	2
Curs 14	Obiectivarea pregătirii judokanilor.	2

		Total ore curs:	28
Seminar/Laborator			Nr. ore
Sem 1	Repetare: KO-UCHI-GARI Tehnicile din KANSETSU-WATZA Perfecționare TAI-OTOSHI; DE-ASHI-BARAI Exerciții de pregătire fizică generală		6
Sem 2	Repetare: OKURI-ASHI-BARAI; HIZA-GURUMA; UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME Învățare: YOKO-UDE-HISHIGI (acțiunea laterală asupra brațului) RANDORI- exerciții pentru dezvoltarea brațelor și a spatelui		6
Sem 3	Repetare: KO-SOTO-GARI- mica secerare exterioară; OKURI-ASHI-BARAI; HIZA-GURUMA; UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME YOKO-UDE-HISHIGI. Perfecționare: O-SOTO-GARI-TAI-OTOSHI-SHIAI- luptă Exerciții pentru dezvoltarea trenului inferior și a abdomenului.		6
Sem 4	Repetare: YOKO-UDE-HISHIGI; UDE-GARAMI; Perfecționare: OKURI-ASHI-BARAI; TAI-OTOSHI; KO-UCHI-GARI Exerciții pentru dezvoltarea trenului superior - RANDORI		6
Sem 5	Repetare: YOKO-UDE-HISHIGI; UDE-GARAMI Perfecționare: O-SOTO-GARI; OKURI-ASHI-BARAI; TAI-OTOSHI. Exerciții pentru dezvoltarea mobilității – RANDORI.		6
Sem 6	Repetare: KOSHI-GURUMA; OKURI-ERI-JIME; GIAKU-KESA-GATAME; KATA-JUJI-JIME; strangularea în cruce cu antebrațul. Perfecționare: ASHI-GURUMA; TAI-OTOSHI. RADORI.		6
Sem 7	Repetare: KA-GATA-JIME; YOKO-JUJI-JIME; USHIRO-JIME Perfecționare: O-SOTO-GARI; SEOI-NAGE; ASHI-GURUMA; TSURI-KOMI-ASHI. Exerciții pentru dezvoltarea fizică specifică.		6
Sem 8	Învățare: TOMOE-NAGE Repetare: HARAI-GOSHI; SASAE-TSURI-KOMI-ASHI; DE-ASHI-BARAI; YOKO-JUJI-JIME (strangularea în cruce din lateral) RANDORI.		7
Sem 9	Repetare: TAI-OTOSHI; ASHI-GURUMA; HARAI-GOSHI; YOKO-JUJI-JIME; O-SOTO-GARI. Exerciții pentru dezvoltarea mobilității.		7
		Total ore seminar/laborator	56

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 epistemice, 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>