

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență 3 ani/6 semestre
1.6. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Teoria și practica în sporturi de combat-judo			2.2. Cod disciplină	EFS II 02		
2.3. Titularul activității de curs	Lect. univ. dr. Culda Paul						
2.4. Titularul activității de seminar	Lect. univ. dr. Culda Paul						
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	I	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	C	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

### 3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					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					11
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități .....					
3.7 Total ore studiu individual		69			
3.8 Total ore din planul de învățământ		56			
3.9 Total ore pe semestru		125			
3.10 Numărul de credite		5			

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

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	

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

5.1. de desfășurare a cursului	Sala dotată cu videoproiecție
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Sala sport

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p><b>C2</b> Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială).</p> <p><b>C3</b> Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit</p>
-------------------------	---

	cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.
Competențe transversale	Nu este cazul

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice 2. Cunoașterea metodologiei științifice în domeniul teoriei educației fizice și sportului
7.2 Obiectivele specifice	1. Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice în sporturile de combat

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. <b>Prezentare generală a disciplinelor de combat</b>	Prelegere, Suporturi video	<b>2 ore</b>
2. <b>Tendențe de evoluție ale disciplinei combat</b>	Prelegere, Aplicații, Suporturi video	<b>4 ore</b>
3. <b>Bazele tehnice ale exercițiilor Trăsăturile exercițiilor specifice disciplinelor de combat.</b>	Prelegere, Aplicații, Suporturi video	<b>4 ore</b>
4. <b>Aspecte specifice privind învățarea motrică</b>	Prelegere, Aplicații, Suporturi video	<b>4 ore</b>
5. <b>Metodica învățării elementelor de bază.</b>	Prelegere, Aplicații, Conversație, Suporturi video	<b>4 ore</b>
6. <b>Particularitățile pregătirii în disciplinele de combat</b>	Prelegere, Aplicații, Conversație,	<b>4 ore</b>
7. <b>Tehnici de reanimare și refacere, specifice disciplinelor din combat.</b>	Prelegere, Aplicații, Conversație, Suporturi video	<b>4 ore</b>
8. <b>Evaluarea pregătirii. Particularități privind organizarea concursului în disciplinele de combat.</b>	Prelegere, Conversație, Exemplificări	<b>2 ore</b>
<b>8.2 Bibliografie</b>		
1. Bocioacă L., Hantău I.,-Judo, curs de baza.Edit.ANEFS, Bucuresti 1999		
2. Bocioacă L., - Puterea în judo. Edit Bren, 2001		
3. Bocioacă L., - Judo- antrenament și competiție. Edit. Morosan, 2007		
4. Deliu, D.,- Curs practico metodic de autoapărare fizică, ANEFS, 1999.		
5. Deliu D. -Cursuri teoretico -metodice pentru studenții cu specializare în artele marțiale sportive, Editura ANEFS, București, 2003;		
6. Deliu D.,- Caietul antrenorului de arte marțiale, Editura Bren, București, 2005;		
<b>Seminar-laborator</b>		
<b>Formarea abilităților necesare demonstrării la un nivel optim a elementelor specifice în disciplinele de combat:</b>  Optimizarea nivelului de pregătire fizică generală și specifică	<i>Explicatie, demonstrație, exerciții</i>	<b>6 ore</b>

<p><b>Pregătire practico – metodică:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Însușirea cunoștințelor necesare pregătirii: metode și mijloace privind realizarea complexelor de încălzire și a programelor de pregătire fizică generală;</li> <li>○ Însușirea cunoștințelor necesare acomodării cu aparatele specifice;</li> </ul> <p>Însușirea cunoștințelor necesare privind asigurarea partenerului și autoasigurarea.</p>	<p><i>Explicatie, demonstrație, exerciții</i></p>	<p><b>6 ore</b></p>
<p><b>Ridicarea măiestriei sportive individuale:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ameliorarea nivelului de pregătire fizică specifică;</li> <li>○ Perfecționarea structurilor tehnice specifice;</li> <li>○ Perfecționarea procedeelelor specifice</li> </ul>	<p><i>Explicatie, demonstrație, exerciții</i></p>	<p><b>6 ore</b></p>
<p><b>Pregătire practico – metodică:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Însușirea cunoștințelor necesare realizării și predării algoritmilor elementelor de bază specifice diferitelor discipline de combat;</li> <li>○ Însușirea tehnicilor de acordare a asigurării și a primului ajutor în învățarea elementelor tehnice specifice;</li> <li>○ Însușirea unor noțiuni elementare privind arbitrajul în diferite discipline de combat.</li> <li>○ Învățarea și aplicarea principiilor de bază din diferitele stiluri marțiale în pregătirea tehnico-tactică a sportivilor;</li> <li>○ Conceperea și aplicarea unor exerciții specifice de încălzire;</li> </ul>	<p><i>Explicatie, demonstrație, exerciții</i></p>	<p><b>6 ore</b></p>
<p><b>Învățarea și perfecționarea elementelor de bază (kion, pe ambele părți):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ salutul; forme specifice fiecărui stil sportiv;</li> <li>○ poziții specifice (dachi waza);</li> <li>○ puncte vitale (kyusho);</li> <li>○ armele naturale;</li> <li>○ deplasări- shintai waza;</li> <li>○ distanțe de luptă (maai);</li> <li>○ respirația (kokyu);</li> <li>○ atacuri prin lovire: cu brațele (ate waza) și picioarele (geri waza);</li> <li>○ apărări (uke waza) prin: blocaje, eschive-kawashi waza, parări, etc;</li> <li>○ combinații de elemente simple în atac, apărare și contraatac;</li> <li>○ aplicații în reprize non și semicontact de luptă ale elementelor însușite;</li> </ul>	<p><i>Explicatie, demonstrație, exerciții</i></p>	<p><b>4 ore</b></p>

## Bibliografie

1. Bocioacă L., Hantău I., -Judo, curs de baza.Edit.ANEFS, Bucuresti 1999
2. Bocioacă L., - Puterea în judo. Edit Bren, 2001
3. Bocioacă L., - Judo- antrenament și competiție. Edit. Morosan, 2007
4. Deliu, D.,- Curs practico metodic de autoapărare fizică, ANEFS, 1999.
5. Deliu D. -Cursuri teoretico -metodice pentru studenții cu specializare în artele marțiale sportive, Editura ANEFS, București, 2003;
6. Deliu D.,- Caietul antrenorului de arte marțiale, Editura Bren, București, 2005;

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

*Disciplina raspunde prin continuturi, cerintelor reprezentantilor comunitatii, asociatiilor profesionale si a angajatorilor, aspect dovedit prin fisa disciplinei*

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- scrisă (S): lucrare scrisă; chestionar; grilă; test	- examen (E)	50%
10.5 Seminar/laborator	- practică (P): aplicații; referat; portofoliu, proiect	- verificare pe parcurs (Vp)	50%
10.6 Standard minim de performanță:			Nota min. 5

Data completării

.....

Semnătura titularului de curs

.....

Semnătura titularului de seminar

.....

Data avizării în departament

.....

Semnătura director de departament

.....