

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024-2025

Anul de studiu II / Semestrul III

## 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	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
1.6. Programul de studii/calificarea*	Educație Fizică și Sportivă

## 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Teoria și practica în sporturile de combat (judo)			2.2. Cod disciplină	EFS II 02	
2.3. Titularul activității de curs	Conf.univ.dr. Ursu Vasile Emil					
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Conf.univ.dr.Ursu Vasile Emil					
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	III	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	C	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)

## 3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe săptămână	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					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități .....					-

3.7 Total ore studiu individual	44
3.9 Total ore pe semestru	100
3.10 Numărul de credite**	4

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul.
4.2. de competențe	Nu este cazul.

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sală dotată cu videoproiector/tablă.
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Sală dotată cu videoproiector/tablă.

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p><b>C1</b> Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p><b>C2</b> Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă).</p>
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 2. Cunoașterea metodologiei științifice în domeniul teoriei educației fizice și sportului

## ● 8 Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Scurt istoric al judoului	Prelegere	4 ore
Echipe și materiale – noțiuni de igienă și mișcările de bază	Prelegere	4 ore
Deplasările, dezechilibrările și căderile în judo	Prelegere	2 ore
Prezentarea procedeelor tehnice din lupta din picioare	Prelegere și dezbateri	4 ore
Prezentarea procedeelor tehnice din lupta la sol	Prelegere și dezbateri	6 ore
Considerații generale asupra antrenamentului în judo – pregătirea fizică, pregătirea tehnică, tactică, psihologică și teoretică	Prelegere	4 ore
Clasificarea sportivă în judo bazată pe centuri colorate, sisteme de desfășurare a unei competiții	Prelegere	4 ore
<b>8.2 Bibliografie</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Avram Ioan. L, Anton MURARU, Judo, Editura Sport Turism, București, (1977)</li> <li>2. Hantău, I., Judo, curs opțional – I.N.E.F.S. București, 1989</li> <li>3. Hantău, I., Bocioacă L., Judo. Curs de bază, Editura A.N.E.F.S, București, 2002</li> <li>4. Hazincop, A., Judo - Îndrumar metodic – curs de bază, Editura Universității “Al. I. Cuza”, Iași, 1993.</li> <li>5. Pop Ana Maria, Judo. Îndrumar metodic, Editura Fundației România de Măine, 2005, București</li> <li>6. Ștefănuț, S., Antrenamentul sportiv în judo, Editura Scrisul Românesc, Craiova, 1986.</li> <li>7. Ursu V.E, Suport de curs – judo, Alba Iulia, 2017</li> </ol>		
<b>Seminar-laborator</b>		
Însușirea principalelor exerciții de încălzire din judo, învățarea elementelor din școala căderilor	Explicație, demonstrație	4 ore
Consolidarea elementelor din școala căderilor, învățarea deplasărilor și dezechilibrărilor din judo	Explicație, demonstrație,	4 ore

Consolidarea deplasărilor și dezechilibrărilor și însușirea procedeului De Ashi Barai, Uki Goshi	Explicație, demonstrație,	4 ore
Consolidarea procedeului O – Soto – Gari, O Goshi	Explicație, demonstrație,	6 ore
Însușirea procedeelor O – Uchi – Gari, Ippon – Seoi – Nage	Explicație, demonstrație,	6 ore
Însușirea procedeelor Tai – Otoshi, Tomoe - Nage	Explicație, demonstrație	2 ore
Însușirea procedeelor din tehnica de luptă la sol: tehnica fixărilor	Explicație, demonstrație	2 ore

#### Bibliografie

- Avram Ioan. L., Anton MURARU, Judo, Editura Sport Turism, București, (1977)
- Chirazi, M., Judo –îndrumar de lucrări practice, Editura Universității ” Al. I. Cuza” din Iași, 2016
- Chirazi, M., Inițierea în judo – jocuri și exerciții cu partener, Editura Pim, Iași, 2006.
- Hantău, I., Judo, curs opțional – I.N.E.F.S. București, 1989.
- Hantău, I., Bocioacă L., Judo. Curs de bază, Editura A.N.E.F.S, București, 2002
- Hazincop, A., Judo - Îndrumar metodic – curs de bază, Editura Universității “Al. I. Cuza”, Iași, 1993.
- Ștefănuț, S., Antrenamentul sportiv în judo, Editura Scrisul Românesc, Craiova, 1986.
- Pălărie, C., Judo, curs de bază, Editura Universității din Pitești, Pitești, 2003.
- Pop Ana Maria, Judo. Îndrumar metodic, Editura Fundației România de Măine, 2005, București
- Ursu V.E, Suport de curs – judo, Alba Iulia, 2017

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

Conținuturile disciplinei sunt adaptate necesităților și importanței comunicării la nivelul școlilor. Cursul contribuie la formarea deprinderilor viitorilor specialiști în domeniul educației fizice și sportului. Conținutul disciplinei este actualizat și pe baza recomandărilor venite din partea reprezentanților inspectoratului școlar, a partenerilor implicați în practica de specialitate a studenților, discuțiilor și analizelor realizate la nivelul departamentului, respectiv facultății, precum și alte recomandări primite din partea specialiștilor/experti interesați de dezvoltarea conținutului planurilor de învățământ și a conținutului disciplinelor.

#### 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:

Promovarea examenului presupune obținerea la examenul final a notei minime 5 (cinci), la care se vor adăuga punctele corespunzătoare celorlalte activități punctate anterior.

1. prezența la lucrări practice în proporție de minim 50%

2. prezența la curs în proporție de minim 50%

Studenții absenți la seminariile au posibilitatea recuperării seminariilor prin susținerea unui proiect (pe tematica cursului și a seminarului) înainte de examen. Tematica proiectului va fi dată de către profesor.

Data completării  
3 Octombrie 2024

Semnătura titularului de curs  
Conf.univ.dr. Ursu Vasile Emil

Semnătura titularului de seminar  
Conf.univ.dr. Ursu Vasile Emil

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

Lect.univ.dr. Tiuca Codruta