

# FIȘA DISCIPLINEI

## TEORIA SI PRACTICA IN SPORTURILE DE COMBAT

*Anul universitar 2016-2017*

### 1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Performanță în Sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și a Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studii / Calificarea	EFS - profesor

### 2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei					TEORIA SI PRACTICA IN SPORTURILE DE COMBAT - JUDO					
2.2	Titularul activităților de curs					Conf. univ. dr. RABOLU EMILIAN					
2.3	Titularul activităților de laborator					Conf. univ. dr. RABOLU EMILIAN					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	O

### 3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	4	3.2	din care curs	2	3.3	laborator	2
3.4	Total ore din planul de inv.	56	3.5	din care curs	28	3.6	laborator	28
Distribuția fondului de timp								ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutoriat								6
Examinări								7
Alte activități .....								6
3.7	Total ore studiu individual	64						
3.8	Total ore pe semestru	125						
3.9	Număr de credite	5						

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

4.1	De curriculum	
4.2	De competențe	

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

5.1	De desfășurare a cursului	Sala de curs /
5.2	De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sala judo /tatami, kimonou , aparate forta

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2 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) C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
Competențe transversale	CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

## 7. Obiectivele disciplinei

<b>7.1 Obiectivul general al disciplinei</b>	Disciplina are ca obiectiv general însușirea de către studenți a sistemului de cunoștințe privind metodologia domeniului și ale ariei de specializare, identificarea și utilizarea unor metode și mijloace moderne din artele martial. - Însușirea procedeelor și elementelor tehnice din Judo;
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	Îmbunătățirea capacității de a efectua mișcări cu indici superiori motrici , Realizarea capacității de a coordona mișcările segmentelor propriului corp în raport cu mișcările adversarului Dezvoltarea capacității organismului de a putea face față efortului specific disciplinelor de combat

## 8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Istoricul disciplinelor de combat- disciplinele de combat; Criterii de clasificare în disciplinele de combat; Principalele stiluri de combat sportive;	4	prelegerea	Video ,kinograme , retroproector
2	Caracteristicile judoului –Orientarea și dezvoltarea judoului- scopulsarcinile judoului iogramul dezvoltării judoului. ; Terminologi a judoului ca disciplina de combat ;	4		
3	Tehnica judoului învățarea și perfecționarea tehnicilor din judo; .Clasificarea tehnica a procedeelor din judo;	4		
4	Norme și criterii pentru instruirea tehnica. – Programarea instruirii copiilor în judo; .Accidente frecvente întâlnite pe parcursul instruirii și competițiilor. Primul ajutor;	4		
5	Metodica folosirii elementelor tehnice din judo pentru îmbunătățirea pregătirii fizice a elevilor , în lecțiile de educație fizică; .Metodica alcatuirii rației alimentare.;	4		
6	Elementele de bază ale tehnicilor din disciplinele de combat; Procedeetehniceincluse în realizareapregătiriipecategoriei de varstasisistemizareaelementelor de judo folosite în lecția de educațiefizică;	4		
7	Etapelenvatariitehnicilor din principalele discipline de combat (judo box , lupte ,)	4		

### Bibliografie

HANTAU I –Manual de judo ,Ed.Didactica și Pedagogica –București 1996  
HANTAU I-Curs de judo optional, Ed IEFS ;București 1989.  
MURARU A –Selectia de judo –Ed. Stadion București 1976.  
HANTAU I-Structura antrenamentului de judo-Ed. Printech 2000  
MURARU A –Judo de la centura albă la centura neagră –Ed budo 2000.  
TUDOR O.B-Teoria și metodica antrenamentului-periodizarea  
TUDOR O.B –Totul despre pregătirea tinerilor campioni  
DELIU DAN-Metodica disciplinelor sportive de combat-2008.  
Rabolu Em. selecția și modelarea tehnică în JUDO, Editura Universității din Pitești, 2014  
Rabolu Em.- PREGĂTIREA FIZICĂ ÎN JUDO, Editura Universității din Pitești, 2014,  
Rabolu Em. STRATEGII METODOLOGICE PRIVIND INSTRUIREA JUNIORILOR ÎN JUDO Editura Universității din Pitești, 2014

8.2. Aplicații – Seminar / Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Salutul în judo, prezentarea echipamentului , scoalacaderii, prize, deplasările pe tatami , dezechilibrări , proiectări , regulamentul salii de antrenament , organizarea procesului de antrenament , lecția de antrenament, ,	4	Demonstratia	Saltele , kimonouri ,
2	Învățarea tehnico -metodica a procedeelor din grupa- KOSHI WAZA (TEHNICA DE SOLD) și ASHI WAZA	4		
3	Învățarea tehnico –metodica a procedeelor din grupa- TE WAZA (TEHNICA DE BRAT	4		

4	Invatarea tehnico metodica a procedeelor din grupa - SUTEMI WAZA (TEHNICA DE SACRIFICIU)	4		
5	Invatarea tehnico metodica a procedeelordin grupa grupa OSAE KOMI WAZA	4		
6	Invatarea tehnico metodica a procedeelor din grupa KANSETZU WAZA	4		
7	Invatarea tehnico metodica a procedeelor din grupa SHIME WAZA	4		
<b>Bibliografie</b> HANTAU I –Manual de judo ,Ed.Didactica si Pedagogica –Bucuresti 1996 HANTAU I-Curs de judo optional, Ed IEFS ;Bucuresti 1989. MURARU A –Selectia de judo –Ed. Stadion Bucuresti 1976. HANTAU I-Structura antrenamentului de judo-Ed. Printech 2000 MURARU A –Judo de la centura alba la centura neagra –Ed budo 2000. Rabolu Em. SELECȚIA ȘI MODELAREA TEHNICĂ ÎN JUDO, Editura Universitatii din Pitesti, 2014 Rabolu Em.- PREGĂTIREA FIZICĂ ÎN JUDO, Editura Universitatii din Pitesti, 2014, Rabolu Em. STRATEGII METODOLOGICE PRIVIND INSTRUIREA JUNIORILOR ÎN JUDO Editura Universitatii din Pitesti, 2014				

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

Competențele obținute la această disciplină permit absolventului să lucreze ca profesor, antrenor în diverse instituții de specialitate.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Răspunsurile la examen -evaluarea finala	Examen scris cu subiecte alese din materia predată la curs	40%
10.5 Laborator	<ul style="list-style-type: none"> <li>Răspunsurile finale la lucrările practice de laborator</li> <li>Testarea continuă pe parcursul semestrului</li> <li>Activitățile gen teme/referate/eseuri/traduceri/proiecte etc</li> <li>Prezență</li> </ul>	Probe practice	30% 20% 10%
10.6 Standard minim de performanță	Îndeplinirea activităților de lucrări practice absolut obligatorii, Promovarea evaluării finale (obținerea unui punctaj care să depășească jumătate din punctajul alocat evaluării finale)		

Data completării  
01.10.2016

Titular de curs  
Conf univ.dr Rabolu Emilian

Titular de laborator  
Conf univ.dr Rabolu Emilian

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
15.10.2016

Director de departament,  
(prestator)

Director de departament,  
(beneficiar),

Prof. univ. dr. Marian Crețu

Prof. univ. dr. Niculescu Ionela