



MINISTERUL EDUCAȚIEI
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
<http://www.uav.ro>; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre Program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2. Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Anul universitar	2021-2022
1.6. Ciclul de studii	Master
1.7. Specializarea / Programul de studii	Sport și Performanță Motrică
1.8. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BmCA4021 Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – LUPTE/JUDO
2.2. Titular Plan învățământ	doctor Andrei Vasile Liviu
2.3. Asistent	doctor Ardelean Viorel Petru
2.4. Anul de studiu	1
2.5. Semestrul	1
2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Op

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	4
3.2. Ore de curs pe săptămână	1
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	3
3.4. Total ore din planul de învățământ	56
3.5. Ore de curs pe semestru	14
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	42
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	100
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10

3.4.4. Tutoriat	18
3.4.5. Examinări	1
3.4.6. Alte activități ...	0
3.7. Total ore studiu individual	144
3.8. Total ore pe semestru	56
3.9. Numărul de credite	8

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Precondiții de curriculum	
4.2. Precondiții de competențe	

5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	Sala de curs, videoproiector
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	Sală de judo dotată cu tatami și kimono-uri
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	CP1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientarea interdisciplinară. (2 cr) CP3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor și modelelor specifice pe ramură de sport (2 cr) CP4 Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport (1 cr)
6.2. Competențe transversale	CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/de pregătire/competiție (2 cr) CT3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală. (1 cr)

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Familiarizarea cu terminologia specifică judoului.
7.2. Obiectivele specifice	Formarea deprinderilor și cunoștințelor de practicare a judoului. Însușirea cunoștințelor elementare despre regulamentul competițiilor de judo

8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
Prezentare generală a disciplinelor de combat Tendințe de evoluție ale disciplinei combat Bazele tehnice ale exercițiilor Trăsăturile exercițiilor specifice disciplinelor de combat. Aspecte specifice privind învățarea motrică Metodica învățării elementelor de bază. Particularitățile pregătirii în disciplinele de combat Tehnici de reanimare și refacere, specifice disciplinelor din combat. .Evaluarea pregătirii. Particularități privind organizarea concursului în disciplinele de combat.	Prelegere, Suporturi video	3-4 ore
8.2 Bibliografie Curs		

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;

8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
Formarea abilităților necesare demonstrării la un nivel optim a elementelor specifice în disciplinele de combat: Optimizarea nivelului de pregătire fizică generală și specifică Pregătire practico – metodică: o Însușirea cunoștințelor necesare pregătirii: metode și mijloace privind realizarea complexelor de încălzire și a programelor de pregătire fizică generală; o Însușirea cunoștințelor necesare acomodării cu aparatele specifice; Însușirea cunoștințelor necesare privind asigurarea partenerului și autoasigurarea Ridicarea măiestriei sportive individuale: o Ameliorarea nivelului de pregătire fizică specifică; o Perfecționarea structurilor tehnice specifice; o Perfecționarea procedeelor specifice Pregătire practico – metodică: o Însușirea cunoștințelor necesare realizării și predării algoritmilor elementelor de bază specifice diferitelor discipline de combat; o Însușirea tehnicilor de acordare a asigurării și a primului ajutor în învățarea elementelor tehnice specifice; o Însușirea unor noțiuni elementare privind arbitrajul în diferite discipline de combat. Învățarea și perfecționarea elementelor de bază (kihon, pe ambele părți): o salutul; forme specifice fiecărui stil sportiv; o poziții specifice (dachi waza); o puncte vitale (kyusho); o armele naturale; o deplasări- shintai waza; o distanțe de luptă (maai); o respirația (kokyu); o atacuri prin lovire: cu brațele (ate waza) și picioarele (geri waza);	Explicatie, demonstrație, exerciții	5-6 ore
8.4 Bibliografie Seminar <ol style="list-style-type: none"> 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; 		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
8.6 Bibliografie Laborator		
8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații
8.8 Bibliografie Proiect		

9. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei (acolo unde este cazul)

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	- evaluare scrisă : lucrare scrisă; chestionar; grilă; test	examen	40%
10.2. Seminar	practică : aplicații; referat; portofoliu, proiect	Colocviu	60%
10.3. Laborator			

10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță Minim nota 5. Descrierea a câte două procedee din ne-waza și nage-waza.			

Titular

Asistent

DIRECTOR DEPARTAMENT

DECAN

doctor Andrei Vasile Liviu doctor Ardelean Viorel Petru Conf.univ.dr. Corina Ramona Dulceanu Prof. univ. dr. Vasile Liviu ANDREI