

FIȘA DISCIPLINEI**AIUTOAPARARE***Anul universitar 2016-2017***Date despre program**

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

1. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei	AUTOAPARARE									
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	III	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	V	2.7	Regimul disciplinei	O

2. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs		3.3	Seminar	1
3.4	Total ore din planul de inv.	28	3.5	din care curs		3.6	Seminar	14
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								10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								10
Tutoriat								10
Examinări								10
Alte activități								11
3.7	Total ore studiu individual	61						
3.8	Total ore pe semestru	75						
3.9	Număr de credite	3						

3. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	
4.2	De competențe	

4. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	
5.2	De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sala judo

5. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>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</p> <p>C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar</p> <p>(Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială)</p> <p>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</p> <p>C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</p> <p>C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</p>
-------------------------	---

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
----------------------------	--

6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea și valorificarea unor cunoștințe de specialitate privind conducerea și optimizarea procesului de pregătire sportivă specifică activității de mare performanță la nivelul juniorilor și seniorilor. Se accentuează următoarele aspecte:- cunoașterea modelelor de mare performanță pentru juniori și seniori, pentru valorificarea și optimizarea pregătirii sportive prin concursuri;- dezvoltarea capacității de a organiza și conduce lecții de antrenament și competiții care propun obiecti
6.2 Obiectivele specifice	Însușirea și valorificarea unor cunoștințe de specialitate privind conducerea și optimizarea procesului de pregătire sportivă specifică activității de mare performanță la nivelul juniorilor și seniorilor. Se accentuează următoarele aspecte:- cunoașterea modelelor de mare performanță pentru juniori și seniori, pentru valorificarea și optimizarea pregătirii sportive prin concursuri;- dezvoltarea capacității de a organiza și conduce lecții de antrenament și competiții

7. Conținuturi

7.1. LP		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1/ 2	UKEMI ;	2 2	Demonstratia	kimonouri
3/ 4	UKEMI IN RANDORI;	2 2		
5/ 6	TEHNICI DE BAZA; POZITIA INITIALA , PRILE CORPULUI, PRINCIPIUL DE EXECUTIE , POZITIA LUI UKE ;	2 2		
7 8	ARUNCARI , PROIECTARI (NAGE WAZA);	2 2		
9 10	SHIHO – NAGE – ARUNCAREA PRIN RASUCIRE;	2		
11 12	YOKOMEN –UCHI SHIHO –NAGE;	2 2		
13	IRMI –NAGE ;	2		
14	SUMI – OTOSHI ;	2		

Bibliografie**SERBAN DERLOGEA – Calea armoniei - Bucuresti 1990**

RABOLU EM.-Strategii privind instruirea juniorilor in judo 2008

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

TUDOR O.B-Teoria si metodică antrenamentului-periodizarea

TUDOR O.B –Totul despre pregătirea tinerilor campioni

8. 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.

9. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Laborator	<ul style="list-style-type: none"> • Răspunsurile finale la lucrările practice de laborator • Testarea continuă pe parcursul semestrului • Activitățile gen teme/referate/eseuri/traduceri/proiecte etc • Prezență 	Probe practice	10% 30% 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. Marian Crețu