

FIȘA DISCIPLINEI
METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT- JUDO
Anul universitar 2017-2018

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație fizică și sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studii / Calificarea	SPM / profesor- antrenor

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei					METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT- 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	III	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								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutoriat								10
Examinări								10
Alte activități								14
3.7	Total ore studiu individual	94						
3.8	Total ore pe semestru	150						
3.9	Număr de credite	6						

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C1: Proiectarea modulară 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>C4: Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.</p>
Competențe transversale	

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	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 consacrate pentru identificarea talentelor și pentru selecție, analizarea, interpretarea și evaluarea documentelor de planificare necesare antrenorului care se ocupă cu instruirea ,la nivelul bazei de masă a judoului și a judoului de performanta ;
7.2 Obiectivele specifice	<p>OS1 – Studentul să fie capabil să demonstreze abilitățile practice și metodologice care asigură eficientizarea activităților de predare-învățare-consolidare-perfecționare-evaluare, desfășurate la nivelul claselor de elevi și grupele de studenți, reprezentativele școlare și universitare, grupe de copii și juniori.</p> <p>OS2 – Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice, metodologice și practice necesare profesorului/ antrenorului care se ocupă cu selecționarea și instruirea sportivilor de nivel formativ (școlari cadeti si juniori).</p> <p>OS3 – Asimilarea și aplicarea în practică a strategiilor de selecție, de instruire, de organizare și conducerea sportivilor in competitii;</p>

8. Conținuturi

8.1. Curs semestrul I		Nr. Ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Selectiaconsideratiigenerale ; Conceptual de selectiesipregatire;	2	prelegerea	Retroproiector, video , planse, kinograme
2	Oorientaristrategice ale F.r.judo de la debutantipana la performanta;	2		
3	Etapeleselectiei;	2		
4	Importanta si componentele tehnici;	2		
5	Succesiunea metodică a predării procedeele tehnice din judo; metodica invatarii elementelor fundamentale ale tehnicii judoului;	2		
6	Pregatireatehnica in judo;	2		
7	Pregatireatactica in judo	2		
8	Semestrul II Curs	2		
9	Pregatireafizica in judo;	2		
10	Pregatireapsihologicapentrucompetitie in judo;	2		
11	Periodizarea pregatirii in judo pentrudiferitecategorii de varsta ;	2		
12	Modalitati de evaluarefizica, tehnica ,tactica in judo;	2		
13	Pregatirea la altitudine , Refacerea in judo	2		
14	Metodicaalcatuiriiicalendaruluicompetitional; Documente de evidentasiplanificare; Antrenamentulsicompetitia	2		

Bibliografie

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.-Strategii privind instruirea juniorilor in judo 2008
Rabolu Em. SELECTIA 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

8.2. Aplicații – Seminar / Laboratorsemestrul I si II		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Perfectionare tehnico metodicăNAGE WAZA –grupa ASHI –WAZA, Deashi – barai, o-uchi –gari, okuri- ashi barai	4	Demonstratie, Uki komi, ydo uki komi , randori	Saltele judo , kimonouri , benzi elastice, aparate de forta
2	Perfectionaretehnico metodicăNAGE WAZA-grpa KOSHI WAZA Ukigoshi, O-goshi, Koshiguruma	4		
3	Perfectionare tehnico metodică NAGE WAZA-grupa TE WAZA Ipon seoe nage, Tai otoshi, Morote seoe nage	4		
4	Perfectionare tehnico metodică NAGE WAZA-grupa SUTEMI WAZA, Tomoe nage, Sumi gaeshi, Ura nage	4		
5	Perfectionare tehnico metodică NE WAZA –grupa OSAE KOMI WAZA	4		

	Kesa gatame , Tate shiho gatame, Yoko shiho gatame			
6	Perfectionare tehnico metodică NE WAZA –grupa KANSETZU WAZA Ude hisigi juji gatame , Oten gatame	4		
7	Perfectionare tehnico metodică NE WAZA –grupa SHIME WAZA Okurierijime, Koshijime, Sankakujime	4		
Bibliografie 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.-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				

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 finală	Examen scris cu subiecte alese din materia predată la curs	40%
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	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