

## FIȘA DISCIPLINEI

### PRACTICA DE SPECIALITATE – APLICAȚII METODOLOGICE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV PE GRUPE LA COPII ȘI JUNIORI –JUDO *anul universitar 2019 – 2020*

#### 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	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	Performanță în Sport / Profesor antrenor în învățământul cu program sportiv integrat gimnazial, liceal / antrenor la cluburi sportive, asociații sportive etc.

#### 2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei	Practica de specialitate – Aplicații metodologice ale antrenamentului sportiv pe grupe la copii și juniori – Judo									
2.2	Titularul activităților de curs	-									
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator	Conf.univ.dr. Rabolu Emilian									
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	Verificare	2.7	Regimul disciplinei	Obligații

#### 3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	4	3.2	din care curs	-	3.3	S / L / P	4
3.4	Total ore din planul de învăț.	56	3.5	din care curs	-	3.6	S / L / P	56
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								<b>ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								
Tutorat								
Examinări								
Alte activități .....								
3.7	Total ore studiu individual							
3.8	Total ore pe semestru	50						
3.9	Număr de credite	2						

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

4.1	De curriculum	
4.2	De competențe	Competențele formate prin curriculum specific în direcția elaborării documentelor de planificare, programare și management al antrenamentului

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

5.1	De desfășurare a cursului	
5.2	De desfășurare a laboratorului	Practica de specialitate se desfășoară în cadrul unităților cuprinse în baza de masă a judoului de performanță, la cluburi și asociații sportive, cluburi sportive școlare și licee cu program sportiv, la nivelul grupelor de copii și juniori cu care avem încheiate convenții de practică.

#### 6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (1 PC) C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) (1 PC)
Competențe transversale	

## 7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Integrarea învățământului cu activitatea practică în domeniul specializării judo, ca o necesitate a completării și verificării cunoștințelor teoretice și practico-metodice acumulate precum și familiarizarea studenților cu organizarea și conținutul structurilor sportive (cluburi sportive, asociații sportive, licee cu program sportiv etc.) implicate în sportul de performanță.
7.2 Obiectivele specifice	<p><b>a) Obiective cognitive</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 1. Cunoașterea modului de organizare și de funcționare a structurilor sportive.</li> <li>□ 2. Familiarizarea cu documentele care fundamentează organizarea și conducerea procesului de pregătire sportivă.</li> <li>□ 3. Consolidarea și aprofundarea pregătirii de specialitate (profesor antrenor) în ramura sportivă judo, dar și pe cea psihopedagogică, metodică, managerială și de comunicare didactică.</li> <li>□ 4. Formarea abilităților necesare exercitării activităților de depistare, selecție și orientare a tinerelor talenete în ramura sportivă judo.</li> <li>□ 5. Formarea abilităților și capacităților de cunoaștere a particularităților de vârstă în vederea orientării și selecției pentru sportul de performanță în ramura sportivă judo;</li> <li>□ 6. Formarea și dezvoltarea abilităților de proiectare și planificare a procesului de instruire.</li> <li>□ 7. Formarea calităților și aptitudinilor necesare profesorului antrenor.</li> </ul> <p><b>b) Obiective procedurale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 1. Corelarea unor cunoștințe curriculare dobândite anterior.</li> <li>□ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice și practice.</li> </ul> <p><b>c) Obiective atitudinale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 1. Formarea unei atitudini corecte și responsabile cu privire la rolul specialiștilor din domeniul și respectarea normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicate, specifice specialistului în domeniul știința sportului și educației fizice;</li> <li>□ 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.</li> <li>□ 3. Dezvoltarea dragostei pentru profesiunea didactică.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
8.2. Aplicații: Laborator	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
<b>LUCRĂRI PRACTICE</b>			
<b>I. Organizarea structurilor de practică</b> 1.1. Structura organizațională a unităților cuprinse în baza de masă judoului de performanță; 1.2. Organizarea grupelor de copii și juniori; 1.3. Baza materială pentru pregătire și jocuri; 1.4. Programul competițional (sistemul); 1.5. Cunoașterea legislației competiționale: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ procedura de afiliere;</li> <li>○ legitimarea jucătorilor;</li> <li>○ participarea la competiții.</li> </ul> 1.6. Organizarea formelor specifice de pregătire (cantonamente, semi-cantonamente) a duratei, locului și conținutului acestor activități; 1.7. Participarea la controlul medical periodic programat la cabinetele de specialitate; 1.8. Analiza și aprecierea activității, în urma vizionării procesului de pregătire și joc și prezentarea concluziilor antrenorilor de la grupele de copii și juniori.	6	discuția, dezbateră, dialogul, conversația euristică	În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile de la lucrările practice ale studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării
Organizarea și conducerea managerială a activității sportive în C.S.S., L.P.S. C.S.U SI FEDERATIA ROMANA DE JUDO; Organizarea Federației Romane de Judo, rolul acestora în realizarea performanțelor sportive și educație ;	2		
<b>II. Activitatea metodică</b> 2.1. Activitatea metodică a antrenorului: <ul style="list-style-type: none"> <li>- selecția copiilor și juniorilor;</li> <li>- componența grupelor pe criteriul valoric, al vârstei cronologice și criteriul biologic;</li> <li>- conținutul programării anuale a procesului de inițiere și pregătire:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ documentele de planificare (planul anual, pe etape de pregătire și perioade, ciclul săptămânal și planul lecțiilor);</li> <li>○ elaborarea unor programe de pregătire individuală;</li> <li>○ individualizarea pregătirii tinerilor de perspectivă;</li> <li>○ elaborarea și conținutul probelor și normelor de control; evaluarea periodică a acestora.</li> </ul> </li> <li>- evidența datelor personale, medicale, tehnico-tactice a probelor de control și jocurilor; întocmirea fișelor individuale și urmărirea evoluției tinerilor de perspectivă;</li> </ul>	12	expunere didactică, demonstrația didactică	Portofoliul de practică al studentului

	2.2. Activitatea cabinetului metodic din cadrul clubului sportiv și clubului sportiv școlar; 2.3. Întocmirea documentelor de planificare pentru copii sau juniori; 2.4. Elaborarea de programe pentru individualizarea pregătirii.			
3.	<b>III. Instruirea practică</b> 3.1. Urmărirea, înregistrarea și analiza: - conținutului procesului de antrenament pe baza fișelor de observație; - randamentului tinerilor de perspectivă; 3.2. Participarea la ședințele de pregătire și analiză; 3.3. Condițiile și mijloacele folosite pentru refacere; 3.4. Folosirea metodelor și mijloacelor specifice perioadei de pregătire, ținând seama de raportul dintre factorii antrenamentului; 3.5. Elaborarea și conducerea unor programe de pregătire individuală; 3.6. Participarea la programul de pregătire și verificare a tinerilor prin probele de control stabilite; 3.7. Prestarea arbitrajului la antrenamentele de pregătire programate; 3.8. Participarea directă, în rolul antrenorului secund, la organizarea și desfășurarea lecțiilor de antrenament; 3.9. Participarea la organizarea acțiunilor de selecție și asigurarea arbitrajului cu aceste ocazii; 3.10. Participarea la organizarea și desfășurarea competițiilor școlare de copii la nivelul unei școli sau a fazelor locale inițiate de către inspectorate. 3.11. Susținerea, autoevaluarea și evaluarea lecției de probă: <input type="checkbox"/> proiectarea și susținerea lecției de probă; <input type="checkbox"/> autoevaluarea lecției susținute, pe baza criteriilor de evaluare a lecției. 3.12. Susținerea, autoevaluarea și evaluarea lecției finale: <input type="checkbox"/> proiectarea și susținerea lecției finale	36	explicația demonstrația, execuția, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dialogul	Portofoliul de practică al studentului
<b>Bibliografie:</b> 1. 1. Achim, Ș (2005), Planificarea în pregătirea sportivă, Școala Națională de Antrenori, București. 2. Bompa, T., 2002, Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea, Edit. Ex Ponto, București. 3. Bompa, T.O. (2002), Teoria și metodologia antrenamentului - periodizarea, Editura EX PONTO C.N.F.P.A., București. 4. Bompa, T.O. (2003), Totul despre pregătirea tinerilor campioni, Edit. EX PONTO, București. 5. Bota, C. (2000), Ergofiziologie, Ed. Globus, București. 6. Cârstea Ghe., (2000) – Teoria și metodică educației fizice și sportului, Edit. AN-DA București. 7. Colibaba-Evuleț, D., 2007, Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, edit. Universitaria Craiova 8. Epuran, M., Tonița, F., Holdevici, I., 2005, Psihologia Sportului, Edit. Fest, București. 9. Colibaba-Evuleț, D., Bota, I., 1998, Jocuri Sportive – teorie și metodică, Edit. Aldin, București. 10. Dragnea, A., Teodorescu Mate Silvia, 2002, Teoria sportului, Edit. FEST, București. 11. Drăgan, I. (2002), Medicină Sportivă, Edit. Medicală, București. 12. Manno, R. (1996), Bazele antrenamentului sportiv, S.D.P. 371-374, București. 13. Marinescu, G. (2003), Natație efort și antrenament, Edit. BREN, București. 14. Mihăilescu, L., 2016, Orientări metodologice moderne în antrenamentul sportiv, Note de curs, Universitatea din Pitești. 15. Nicu, A. (1993), Antrenamentul sportiv modern, Ediuta Editis, București. 16. Rabolu Em., (2008), Strategii privind instruirea juniorilor in judo. 17. Rabolu Em., (2014), Selecția și modelarea tehnică în judo, Editura Universitatii din Pitesti. 18. Rabolu Em., (2014), Pregătirea fizică în judo, Editura Universitatii din Pitesti. 19. Rabolu Em., (2014), Strategii metodologice privind instruirea juniorilor în judo Editura Universitatii din Pitesti. 20. Scarlat E., Scarlat M.B., (2002) – Educație fizică și sport, Edit. Didactică și Pedagogică, București. 21. Șerbănoiu S., (2004) – Metodica educației fizice, Edit. Cartea Universitară, București. 22. Weineck, J., 2005, Antrenamentul total, în traducere CCPS XXX, <a href="http://administrare.site.edu.ro/index.php/articles/curriculum/c543+591++/">http://administrare.site.edu.ro/index.php/articles/curriculum/c543+591++/</a> - Programele școlare pentru educație fizică și sport (în vigoare).				

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

Corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei **Aplicații metodologice ale antrenamentului sportiv pe grupe la copii și juniori – judo** – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice și ale federației sportive de specialitate.  
 Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Asociații Sportive, Cluburi Sportive Școlare – cu program sportiv integrat din învățământul gimnazial și liceal).

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	-		
10.5 Seminar /	• Evaluare finală: susținerea unei lecții	Verificare practică	10 %

Lucrări practice / Tema de casă	de antrenament pe baza planului elaborat.	Analiza modului de utilizare adecvată a formațiilor de lucru, a metodelor și mijloacelor, indicațiilor metodice acordate copiilor, succesiunea metodică a mijloacelor selectate, densitatea în antrenament în cadrul proiectării și conducerii lecției finale	
	• Activitate practică: proiectarea și susținerea lecției de probă	Evaluare practică Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecției de probă	20 %
	• Temă de casă: întocmirea și predarea profesorului-coordonator a portofoliului de practică	Analiza modului de întocmire a portofoliului de practică alcătuit din fișe de observație tip cu urmărirea mai multor itemi	50 %
	• Participare la activitățile practice.	Notare curentă. Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	20 %
10.6 Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Îndeplinirea activităților practice este absolut obligatorie.</li> <li>▪ Întocmirea și predarea profesorului-coordonator a portofoliului de practică.</li> <li>▪ Cunoașterea documentelor de proiectare – planificare a procesului de pregătire sportivă.</li> </ul>		

Data completării,  
01.10.2019

**Titular de curs,**  
**Conf.univ.dr. Rabolu Emilia**



Data aprobării în Consiliul departamentului,  
01.10.2019

**Director de departament,**  
(prestator)  
Prof.univ.dr. Marian Crețu



**Titular de lucrări practice,**  
**Conf.univ.dr. Rabolu Emilian**



**Director de departament,**  
(beneficiar),  
Prof.univ.dr. Marian Crețu

