

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**PREGATIRE SPECIALIZATA INTRO DISCIPLINA SPORTIVA- 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	Performanță în Sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și a Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	MASTER
1.6	Programul de studii / Calificarea	Performanță în Sport /profesor- antrenor

**2. Date despre disciplină**

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei				PREGATIRE SPECIALIZATA INTRO DISCIPLINA SPORTIVA-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	I	2.5	Semestrul	II	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								25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								25
Tutoriat								10
Examinări								10
Alte activități .....								14
3.7	Total ore studiu individual	119						
3.8	Total ore pe semestru	175						
3.9	Număr de credite	7						

**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 (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	<p>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</p> <p>C6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</p>

## 7. Obiectivele disciplinei

<b>7.1 Obiectivul general al disciplinei</b>	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 obiective de mare performanță, interne și internaționale
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	OS1 – Achiziționarea sistemului de cunoștințe teoretice, metodologice și practice necesare antrenorului care se ocupă cu selecționarea și instruirea echipelor de nivel formativ (juniori I, II, III, seniori). OS2 – Dobândirea abilităților practice și metodologice care asigură eficientizarea activităților de predare – învățare – perfecționare – evaluare, desfășurate la nivelul claselor de elevi și grupele de studenți, reprezentativele școlare și universitare, echipelor de copii și juniori. OS3 – Asimilarea și aplicarea în practică a strategiilor de selecție, de instruire, de organizare și conducere a echipelor în competițiile sportive.

## 8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Pregatirea fizica a juniorilor in judo;	4	prelegerea	Retroproiector, video, planse , kinograme
2	Instruireatehnica a juniorilor in judo;	4		
3	Pregatireatehnica a juniorilor in judo;	4		
4	Pregatireatactica a juniorilor in judo;	4		
5	Pregatirea psihologica a juniorilor in judo	4		
6	Pregatirea teoretico metodica a juniorilor in judo,Regulamentul de arbitraj ;	4		
7	Planificareaantrenamentului la judo juniori – lectia de antrenamentla judo ;	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.-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 pregatirea tinerilor campioni				
8.2. Aplicații – Seminar / Laborator/ semestrul I si II		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resursefolosite
1	Perfectionare tehnico metodica GAESHI WAZA(Pt.ASHI W,KOSHI,TE WAZA)	4	Demonstratie, Uki komi, ydo uki komi , randori	Saltele judo ,kimonouri , aparateforta
2	Perfectionare tehnico metodica RENRAKU WAZA(pt.ASHI si KOSHI);	4		
3	Perfectionare tehnico metodica RENRAKU WAZA – NE VAZA;	4		
4	Perfectionaretehnicometodica pt formele de angazare (RANDORI ,YAKU SOKU ,KAKARI ,SHIAI )atatat in luptadinpicioare NAGE WAZA ,cat si in lupta	4		
5	Elaborareasi demonstrarea unor algoritmi pt dezvoltarea calitatilor motrice de baza in judo ;	4		
6	Forta in regim de rezistenta;	4		

7	Randori , yaku souk geykoforme de antrenament ;	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.-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 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

01.10.2019

Titular de curs

Conf univ.dr. Rabolu Emilian

Titular de laborator

Conf univ.dr. Rabolu Emilian

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
15.10.2019

Director de departament,  
(prestator)

Director de departament,  
(beneficiar),

Prof. univ. dr. Marian Crețu

Prof. univ. dr. Marian Crețu