

FIȘA DISCIPLINEI

DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CM PE RAMURI DE SPORT LA SENIORI – 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	EFS
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și a Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Master
1.6	Programul de studii / Calificarea	– profesor antrenor

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei	DIRIJAREA METODOLOGICĂ A CM 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	II	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	2	3.2	din care curs	1	3.3	Seminar	1
3.4	Total ore din planul de inv.	28	3.5	din care curs	14	3.6	Seminar	14
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								5
Examinări								5
Alte activități								2
3.7	Total ore studiu individual	72						
3.8	Total ore pe semestru	100						
3.9	Număr de credite	4						

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 (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>CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive</p>
----------------------------	---

7. Obiectivele disciplinei

7.1 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
7.2 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

8. Conținuturi

8.1.	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
Atrenamentul de educare a fortei ;	2	prelegerea	Retroproiector ,video, planse , kinograme
Antrenamentul de educare a vitezei ;	2		
3 Antrenamentul de educare a rezistenței ;	2		
4 Antrenamentul de educare a îndemânării;	2		
5 Metode de antrenament pentru gr. Înalta performanță de educare a fortei ;	2		
6 Metode de antrenament pentru gr 60 – 66 kg de educare a fortei ;	2		
7 Metode de antrenament pentru gr 73- 81 de educare a fortei ;	2		
8 Metode de antrenament pentru gr. mici de educare a V	2		
9 Metode de antrenament pentru gr mijlocii de educare a V	2		
10 Metode de antrenament pentru gr mari de educare a V	2		
11 Metode de antrenament pentru gr. Catg. gr de educare a R	2		
12 Metode de antrenament pentru gr Catg. gr de educare a R	2		
13 Metode de antrenament pentru gr de performanță de educare a R	2		
14 Metode de antrenament F/V	2		

\

Bibliografie

RABOLU EM.-Strategii privind instruirea juniorilor în judo 2008
 Rabolu Em. SELECȚIA ȘI MODELAREA TEHNICĂ ÎN JUDO, Editura Universității din Pitești, 2014
 Rabolu Em.- PREGĂTIREA FIZICĂ ÎN JUDO, Editura Universității din Pitești, 2014,
 Rabolu Em. STRATEGII METODOLOGICE PRIVIND INSTRUIREA JUNIORILOR ÎN JUDO Editura Universității din Pitești, 2014
 TUDOR O.B-Teoria și 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"> • 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
01.10.2019

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