

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	STIINTA SPORTULUI SI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii	MASTER
1.6 Programul de studiu / Calificarea	ANTRENAMENT SI PERFORMANTA SPORTIVA/ Antrenor într-o ramură sportivă / Profesor de educație fizică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURA DE SPORT –JUDO SENIORI P1						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.univ.dr. IOAN- NELU POP						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Conf.univ.dr. IOAN- NELU POP						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DS

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					36
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					24
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					18
Tutoriat					16
Examinări					4
Alte activități:					4
3.7 Total ore studiu individual					102
3.8 Total ore pe semestru					48
3.9 Numărul de credite					6

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Nu este cazul
4.2 de competențe	• Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	• Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	• Sală de sport cu saltele de Judo, kimonouri

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C 1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară • C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă) • C 4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport • C 5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
Competențe transversale	-

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice judoului, precum și a principalelor noțiuni de regulament
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Acumularea de cunoștințe profesionale necesare unui antrenor (profesor) care lucrează la nivel de seniori. • Cunoașterea mijloacelor și metodelor de perfecționare a elementelor și procedeele tehnice din JUDO la nivelul seniorilor

8. Conținuturi

	Metode de predare	Observații
8.1 Curs		
1. Etapele pregătirii tehnicii în JUDO.	Curs interactiv	4 ore
2. Formele specifice ale pregătirii tehnice în JUDO.	Curs interactiv	4 ore
3. Pregătirea tactică-stadiile antrenamentului în JUDO.	Curs interactiv	4 ore
4. Efortul de antrenament-caracteristicile efortului.	Curs interactiv	6 ore
5. Parametrii, intensitatea și durata efortului.	Curs interactiv	6 ore
6. Durata intervalelor, caracterul odihnei și numărul de repetări.	Curs interactiv	4 ore
		Total 28 ore
Bibliografie		
1. Bocioacă, L. – Puterea în judo, Ed. BREN, București, 2003.		

2. Bocioacă, L. – Analiza curbei forță-timp în judo, Sesiunea anuală de comunicări științifice, ANEFS, București, 2001.
3. Hantău, I., Bocioacă, L. – Antrenamentul în judo, Ed. Univ. Pitești, 1998.
4. Hantău, I. – Studiu privind optimizarea procesului de instruire și antrenament în judo-ul de performanță, Teză de doctorat, ANEFS, București, 1995.
5. Hantău, I. – Structura antrenamentului la judo, Ed. Printech, București, 2000.
6. Hantău, I. –Instruire si antrenament,Bucuresti 2005
7. Pop ,I..Voda S.-Curs de Baza.
8. Pop ,I -Curs Specializare Nivel 3.

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
NAGE NO KATA MIGI 1.TE-WAZA: UKI-OTOSHI SEOI-NAGE KATA-GURUM	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
2.KOSHI-WAZA: UKI-GOSHI HARAI-GOSHI TSURIKOMI-GOSHI	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
3.ASHI-WAZA: OKURI-ASHI-BARAI SASAIE-TSURI-KOMI-ASHI UCHI-MATA	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
4.MASUTEMI-WAZA: TOMOE-NAGE URA-NAGE SUMI-GAESHI	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
5.YOKO-SUTEMI-WAZA:YOKO-GAKE YOKO-GURUMA UKI-WAZA	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
6. Demonstrarea in intregime(dreapta)		8 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

1. Bocioacă, L. – Puterea în judo, Ed. BREN, București, 2003.
2. Bocioacă, L. – Analiza curbei forță-timp în judo, Sesiunea anuală de comunicări științifice, ANEFS, București, 2001.
3. Hantău, I., Bocioacă, L. – Antrenamentul în judo, Ed. Univ. Pitești, 1998.
4. Hantău, I. – Studiu privind optimizarea procesului de instruire și antrenament în judo-ul de performanță, Teză de doctorat, ANEFS, București, 1995.
5. Hantău, I. – Structura antrenamentului la judo, Ed. Printech, București, 2000.
6. Hantău, I. –Instruire si antrenament,Bucuresti 2005
7. Pop ,I..Voda S.-Curs de Baza.
8. Pop ,I -Curs Specializare Nivel 3.

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând

cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice Judo-ului	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar/LP	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar			

Semnătura titularului de curs

Conf.univ.dr. POP IOAN- NELU



Semnătura titularului de seminar

Conf.univ.dr. IOAN- NELU POP



Semnătura directorului de master

Conf.univ.dr. BACIU ALIN

