

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	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	SPORT SI PERFORMANTA MOTRICA / Antrenor intr- o ramura sportiva/Profesor de educație fizică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURA DE SPORT- JUDO AVANSATI						
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	III	2.5 Semestrul	VI	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					34
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					26
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					16
Tutoriat					10
Examinări					4
Alte activități:					4
3.7 Total ore studiu individual		94			
3.8 Total ore pe semestru		150			
3.9 Numărul de credite		6			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> 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"> • Dobândirea de cunoștințe profesionale necesare unui antrenor (profesor) care lucrează cu grupe de copii și juniori. • Însușirea și utilizarea metodelor și mijloacelor de selecție și orientare la nivelul copiilor și juniorilor . • Insușirea cunostintelor in vederea pregatirii fizice si dezvoltarii calitatilor motrice sportivilor Judoca.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Calitatile motrice-componenta a pregatirii fizice.	Curs interactiv	2 ore
2. Forta(factori determinanti,forme de manifestare).	Curs interactiv	2 ore
3. Forta (maxima,in regim de viteza,in regim de rezistenta).	Curs interactiv	2 ore
4. Procedee metodice de dezvoltare a fortei in Judo.	Curs interactiv	2 ore
5. Antrenamentul de forta la copii si juniori.	Curs interactiv	2 ore
6. Viteza(bazele biologice si psihice,formele de manifestare).	Curs interactiv	2 ore
7. Metodica dezvoltarii vitezei in judo.	Curs interactiv	2 ore
8. Dezvoltarea vitezei la copii si juniori.	Curs interactiv	2 ore
9. Rezistenta(bazrle biologice si psihice,forme de manifestare).	Curs interactiv	2 ore
10. Metode pentru dezvoltarea reziantentei in Judo.	Curs interactiv	2 ore
11. Dezvoltarea rezistentei la copii si juniori.	Curs interactiv	2 ore
12. Indemanarea (bazele biologice si psihice)-metode de dezvoltare.	Curs interactiv	2 ore
13, Mobilitatea (bazele anatomo-fiziologice,forme de manifestare	Curs interactiv	2 ore
14. Metode pentru dezvoltarea mobilitatii – indicatiile metodice.	Curs interactiv	2 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 2.		
8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
GO KYU KYU 5 1. DE-ASHI-BARAI, HIZA GURUMA, SASAE-TSURIKOMI-ASHI 2. UKI-GOSHI, O-SOTO-GARI, O-GOSHI 3. O-UCHI-GARI, SEOI-NAGE,	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
KYU 4 4. KO-SOTO-GARI, KO-UCHI-GARI, KOSHI-GURUMA 5. TSURIKOMI-GOSHI, TAI-OTOSHI, OKURI-ASHI-BARAI 6. HARAI-GOSHI, UCHI-MATAMA	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
KYU 3 7. KO-SOTO-GAKE, TSURI-GOSHI, YOKO-OTOSHI 8. ASHI-GURUMA, HANE-GOSHI, HARAI-TSURIKOMI-ASHI 9. TOMOE-NAGE, KATA-GURUMA	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
KYU 2 10. SUMI-GAESHI, TANI-OTOSHI, HANE-MAKIKOMI 11. SUKUI-NAGE, UTSURI-GOSHI, O-GURUMA 12. SOTO-MAKIKOMI, UKI-OTOSHI	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
KYU 1 13. O-SOTO-GURUMA, UKI-WAZA, YOKO-WAKARE, YOKO-GURUMA 14. USHIRO-GOSHI, URA-NAGE, SUMI-OTOSHI, YOKO-GAKE	Explicație, demonstrație, repetare	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 2.		

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 procedurilor 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. IOAN- NELU POP

Semnătura titularului de seminar

Conf.univ.dr. IOAN- NELU POP

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. BACIU ALIN