

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 | MASTER |
| 1.6 Programul de studiu / Calificarea | ANTRENAMENT SI PERFORMANTA SPORTIVA Profesor de educație fizică/ antrenor într-o ramura sportiva |

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 | DA |

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 | | | | | 40 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 20 |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | 20 |
| 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"> • 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

| 8.1 Curs | Metode de predare | Observații |
|--|-------------------|---------------------|
| 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 departament

Conf.univ.dr. BACIU ALIN