

FIȘA DISCIPLINEI

PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – JUDO

anul universitar 2023 – 2024

Semestrul 2

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București-Centrul Universitar Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	PS / profesor in invatamantul gimnazial (COR233002)

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei						Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – JUDO -4					
2.2 Titularul activităților de curs						Conf.univ.dr.Daniel Roșu					
2.3 Titularul activităților de seminar / laborator						Conf.univ.dr. Daniel Roșu					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Sem.	II	2.6	Tipul de evaluare	Examen	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	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	56	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								94 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								10
Tutoriat								10
Examinări								4
Alte activități - vizionari de competiții judo în calitate de spectator								15
3.7	Total ore studiu individual	94						
3.8	Total ore pe semestru	150						
3.9	Număr de credite	6						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Cunoștințe practice similare parcurgerii disciplinei ” Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – judo an 1 PS” – cu accent pe cunoașterea tehnicilor din sistem Go kyo – 69 de tehnici
4.2	De competențe	Capacități de analiză, sinteză, gândire divergentă.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet și echipamente multimedia.
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sala judo

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	<p>C1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, 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 (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială)</p> <p>C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport</p> <p>C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport</p> <p>C5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe</p>
-------------------------	--

	ramură de sport C6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Disciplina are ca obiectiv general însușirea de către studenți a sistemului de cunoștințe privind metodologia domeniului și ale ariei de specializare, identificarea și utilizarea unor metode și mijloace adecvate domeniului judo-ului competițional
7.2 Obiectivele specifice	<p>a) Obiective cognitive</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea adecvată a diferitelor concepte teoretice de bază, a principalelor teorii și orientări specifice disciplinei: identificarea de termeni, relații, procese; perceperea unor relații și conexiuni. □ 2. Operarea cu conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv în general și ale schiului în special și utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici judo-ului □ 3. Explicarea și interpretarea diferitelor concepte și teorii cu privire la organizarea judo-ului pe plan național și internațional, factorii care condiționează performanța în judo, pregătire, orientarea și selecția pe vârste □ 4. Însușirea cunoștințelor și deprinderilor necesare obținerii performanței sportive în judo la tineret și seniori. □ 5. Însușirea cunoștințelor necesare pentru îndeplinirea sarcinilor oficiale de arbitru. □ 6. Formarea capacității de aplicare a cunoștințelor în calitate de organizator de competiții. □ 7. Cunoașterea statutului și a rolului antrenorului în sport și în societate prin prisma finalităților procesului didactic-universitar și a competențelor dobândite de absolvenți. <p>b) Obiective procedurale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Corelarea unor cunoștințe curriculare dobândite anterior cu unele elemente ale bazelor teoretice ale antrenamentului sportiv; □ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: teorii, taxonomii, criterii, etc. <p>c) Obiective atitudinale</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 1. Manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice / valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice / implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice / angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane / instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională): <ul style="list-style-type: none"> ▪ reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice și sportive; ▪ implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina studiată; ▪ abilitatea de a colabora cu specialiștii din alte domenii.

8. Conținuturi

	8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
	CURS PS / anul II / Semestrul II			
1	Tehnica continuării acțiunilor din ASHI WAZA - tehnici de picior în tehnica fixărilor GATAME WAZA	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector
2	Tehnica continuării acțiunilor din ASHI WAZA - tehnici de picior în tehnica luxărilor KANSETSU WAZA	2		
3	Tehnica continuării acțiunilor din ASHI WAZA - tehnici de picior în tehnica strangulărilor SHIME WAZA	2		
4	Tehnica continuării acțiunilor din TE WAZA - tehnici de braț în	2		

	tehnica fixărilor GATAME WAZA			
5	Tehnica continuării acțiunilor din TE WAZA - tehnici de braț în tehnica luxărilor KANSETSU WAZA	2		
6	Tehnica continuării acțiunilor din TE WAZA - tehnici de braț în tehnica strangulărilor SHIME WAZA	2		
7	Tehnica continuării acțiunilor din KOSHI WAZA - tehnici de șold în tehnica fixărilor GATAME WAZA	2		
8	Tehnica continuării acțiunilor din KOSHI WAZA - tehnici de șold în tehnica luxărilor KANSETSU WAZA	2		
9	Tehnica continuării acțiunilor din KOSHI WAZA - tehnici de șold în tehnica strangulărilor SHIME WAZA	2		
10	Tehnica continuării acțiunilor din SUTEMI WAZA - tehnici de sacrificiu în tehnica fixărilor GATAME WAZA	2		
11	Tehnica continuării acțiunilor din SUTEMI WAZA - tehnici de sacrificiu în tehnica luxărilor KANSETSU WAZA	2		
12	Tehnica continuării acțiunilor din SUTEMI WAZA - tehnici de sacrificiu în tehnica strangulărilor SHIME WAZA	2		
13	Incidența accidentelor în judo	2		
14	Acțiunile specifice tehnicii judo-ului care duc la apariția traumatismelor	2		
	Bibliografie ROSU D. Optimizarea căderilor competiționale în prevenirea accidentelor ce afectează membrele superioare, la judoka pubertari (12-14ani), Teză de doctorat, 2004. MURESAN Stefan, CHIRILA Alexandru, Documente care atestă istoria judo-ului românesc, Ed. Concordia, 2019 International Judo Federation, Judo for the world, Polina, France, 2015 ION- ENE Mircea, ICHIM Paul, CHIRILA Alexandru, Ghid Terminologic multidisciplinar, Ed. Fundației Universitare "Dunărea de Jos" Galați 2012 RABOLU Emilian. SELECȚIA ȘI MODELAREA TEHNICĂ ÎN JUDO, Editura Universitatii din Pitesti, 2014 RABOLU Emilian.- PREGĂTIREA FIZICĂ ÎN JUDO, Editura Universitatii din Pitesti, 2014, RABOLU Emilian. STRATEGII METODOLOGICE PRIVIND INSTRUIREA JUNIORILOR ÎN JUDO Editura Universitatii din Pitesti, 2014 ROSU D, Judo- Curs de baza, Universitaria Craiova, 2023 ROSU D. Note de curs specializare judo, uz intern, 2023			
	LUCRĂRI PRACTICE PS / anul II / Semestrul II			
1	Aplicații practice privind tehnica continuării acțiunilor din ASHI WAZA - tehnici de picior în tehnica fixărilor GATAME WAZA	2		
2	Aplicații practice privind Tehnica continuării acțiunilor din ASHI WAZA - tehnici de picior în tehnica luxărilor KANSETSU WAZA	2		
3	Aplicații practice privind Tehnica continuării acțiunilor din ASHI WAZA - tehnici de picior în tehnica strangulărilor SHIME WAZA	2		
4	Aplicații practice privind Tehnica continuării acțiunilor din TE WAZA - tehnici de braț în tehnica fixărilor GATAME WAZA	2		
5	Aplicații practice privind Tehnica continuării acțiunilor din TE WAZA - tehnici de braț în tehnica luxărilor KANSETSU WAZA	2		
6	Aplicații practice privind Tehnica continuării acțiunilor din TE WAZA - tehnici de braț în tehnica strangulărilor SHIME WAZA	2		
7	Aplicații practice privind Tehnica continuării acțiunilor din KOSHI WAZA - tehnici de șold în tehnica fixărilor GATAME WAZA	2		
8	Aplicații practice privind Tehnica continuării acțiunilor din KOSHI WAZA - tehnici de șold în tehnica luxărilor KANSETSU WAZA	2		
9	Aplicații practice privind Tehnica continuării acțiunilor din KOSHI	2		
			Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul, conversația	Dojo, tatami, chimonouri, mijloace auxiliare, zgarcieri, aparate forță, saltea de proiectări

	WAZA - tehnici de șold în tehnica strangulărilor SHIME WAZA			
10	Aplicații practice privind Tehnica continuării acțiunilor din SUTEMI WAZA - tehnici de sacrificiu în tehnica fixărilor GATAME WAZA	2		
11	Aplicații practice privind Tehnica continuării acțiunilor din SUTEMI WAZA - tehnici de sacrificiu în tehnica luxărilor KANSETSU WAZA	2		
12	Aplicații practice privind Tehnica continuării acțiunilor din SUTEMI WAZA - tehnici de sacrificiu în tehnica strangulărilor SHIME WAZA	2		
13	Studiu practic privind cauzalitatea apariției accidentelor în sala de judo	2		
14	Studiu practic privind acțiunile specifice tehnicii judo-ului care duc la apariția traumatismelor	2		
<p>Bibliografie:</p> <p>ROSU D. Optimizarea căderilor competiționale în prevenirea accidentelor ce afectează membrele superioare, la judoka pubertari (12-14ani), Teză de doctorat, 2004.</p> <p>MURESAN Stefan, CHIRILA Alexandru, Documente care atestă istoria judo-ului românesc, Ed. Concordia, 2019</p> <p>International Judo Federation, Judo for the world, Polina, France, 2015</p> <p>ION- ENE Mircea, ICHIM Paul, CHIRILA Alexandru, Ghid Terminologic multidisciplinar, Ed. Fundației Universitare "Dunărea de Jos" Galați 2012</p> <p>RABOLU Emilian. Selecția și modelarea tehnică în judo, Editura Universitatii din Pitesti, 2014</p> <p>RABOLU Emilian.- Pregătirea fizică în judo, Editura Universitatii din Pitesti, 2014,</p> <p>RABOLU Emilian. Strategii metodologice privind instruirea juniorilor în judo Editura Universitatii din Pitesti, 2014</p> <p>ROSU D, Judo- Curs de baza, Universitaria Craiova, 2023</p> <p>ROSU D. Note de curs specializare judo, uz intern, 2023</p>				

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

Corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice și ale federației sportive de specialitate.

Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor

10. Evaluare

11. Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor de pe biletul de examen.	Examen scris	40 %
10.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă	<ul style="list-style-type: none"> Prezența și implicare la lucrările practice. 	Notare curentă Evaluarea participării conștiente și active din cadrul lucrărilor practice	20 %
	<ul style="list-style-type: none"> demonstrarea unor structuri tehnico-tactice. conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită. 	Evaluare practică Analiza modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită	20%
	<ul style="list-style-type: none"> Referat ca temă de casă (pentru elaborarea căruia se vor folosi cel puțin 5 surse bibliografice). 	Analiza modului de realizare a referatului	20%

10.6 Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Îndeplinirea activităților practice este absolut obligatorie ▪ Cunoașterea terminologiei elementelor si procedeeelor tehnice
------------------------------------	---

Data completării
25 sept 2023

Titular de curs
Roșu Daniel

Titular de seminar
Roșu Daniel

Data aprobarii în Consiliul departamentului
25 sept 2023

Director de departament
(prestator)
Conf. univ dr. Mihăilescu Liviu

Director de departament
(beneficiar)
Conf. univ dr. Mihăilescu Liviu

