

FIȘA DISCIPLINEI
Practica de specialitate-Aplicații metodologice ale antrenamentului sportiv la seniori- 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 (COR233002)

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei					Practica de specialitate-Aplicații metodologice ale antrenamentului sportiv la seniori - judo						
2.2	Titularul activităților de curs					-						
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	Verificare	2.7	Regimul disciplinei	O	

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	-	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	28	3.5	din care curs	-	3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								22 ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								5
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								5
Tutorat								5
Examinări								2
Alte activități								
3.7	Total ore studiu individual	22						
3.8	Total ore pe semestru	50						
3.9	Număr de credite	2						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Frecventarea și absolvirea disciplinei: Tehnica și practica sporturilor de combat-licență
4.2	De competențe	Capacități de analiză, sinteză, gândire divergentă.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	
5.2	De desfășurare a L.P.	Sala judo partener LPS

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	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 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)
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 consacrate pentru identificarea talentelor și pentru selecție, analizarea,
---------------------------------------	---

	interpretarea și evaluarea documentelor de planificare necesare antrenorului care se ocupă cu instruirea seniorilor în judo
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 judo-ului 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, sistemul competițional, factorii care condiționează performanța în judo, pregătire, orientarea și selecția pe vârste □ 4. Însușirea cunoștințelor și deprinderilor necesare obținerii performanței sportive în judo la 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

PS / anul II / Semestrul 2				
1	Observarea și întocmirea protocoalelor de observație a antrenamentelor la nivelul antrenamentelor de judo	4	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbaterile, dialogul, conversația euristică, chinograme	Spațiu de antrenament al partenerului, sala forță, tatami, chimonouri, Materiale auxiliare
2	Înregistrarea mijloacelor de bază utilizate de antrenori în practica antrenamentelor Metode și mijloace de pregătire cu grad mare de aplicabilitate în instruirea judoka seniori	4		
3	Înregistrarea mijloacelor de bază utilizate de antrenori în practica pregătirii fizice generale Metode și mijloace de pregătire cu grad mare de aplicabilitate în instruirea judoka seniori	4		
4	Înregistrarea mijloacelor de bază utilizate de antrenori în practica pregătirii fizice specifice Metode și mijloace de pregătire cu grad mare de aplicabilitate în instruirea judoka seniori	4		
5	Studiarea documentelor de planificare ale antrenorilor și aprecierea concordanței conținutului acestora cu activitatea practică a judoka seniori.	4		
6	Conducerea unor părți din lecțiile de antrenament cu teme stabilite de antrenorul echipei supuse observației	4		
7	Elaborarea documentelor de planificare : Plan de pregătire anual Planul de pregătire pe etapă Plan de lecție	4		
7	Observarea competițiilor – Întocmirea fișei de observație cu privire la conținutul tehnic al comportamentului sportivilor de valoare înaltă	4		

Bibliografie:

MURESAN Stefan, CHIRILA Alexandru, Documente care atestă istoria judo-ului românesc, Ed. Concordia, 2019
 DELIU DAN – Antrenamentul sportiv în Disciplinele de combat, BREN, București, 2008
 MURARU Anton – Manualul antrenorului, Teoria și Metodologia pregătirii, ExPonto 2008
 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 Universității din Pitești, 2014
 RABOLU Emilian.- PREGĂTIREA FIZICĂ ÎN JUDO, Editura Universității din Pitești, 2014,
 RABOLU Emilian. STRATEGII METODOLOGICE PRIVIND INSTRUIREA JUNIORILOR ÎN JUDO Editura Universității din Pitești, 2014
 RoSU D. Judo- Curs de baza , Universitaria Craiova, 2023
 ROSU D. Note de curs specializare judo, uz intern, 2023

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 verificare	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența ideilor expuse	Examen oral	10 %
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 practicii	30 %
	<ul style="list-style-type: none"> □ 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	30%
	<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	30%
10.6 Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> Îndeplinirea activităților practice este absolut obligatorie Cunoașterea terminologiei elementelor și procedurilor tehnice 		

Data completării

25 sept 2023

Data aprobării în Consiliul departamentului

25.sept.2023

Titular de curs

Rosu Daniel

Director de departament
(prestator)

Conf. univ dr. Mihăilescu Liviu

Titular de seminar

Rosu Daniel

Director de departament
(beneficiar)

Conf. univ dr. Mihăilescu Liviu