

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**TEORIA SI PRACTICA IN SPORTURILE DE COMBAT /JUDO**  
*Anul universitar 2020-2021*

**1. Date despre program**

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și a Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studii / Calificarea	EFS - profesor in inv gimnazial (cod COR 233002)

**2. Date despre disciplină**

2. Denumirea disciplinei											
2.1	Denumirea disciplinei					TEORIA SI PRACTICA IN SPORTURILE DE COMBAT / Judo					
2.2	Titularul activităților de curs					Conf. univ. dr. Rosu Daniel					
2.3	Titularul activităților de laborator					Conf. univ. dr. Rosu Daniel					
2.4	Anul de studii	II	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	E	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	laborator	2
3.4	Total ore din planul de inv.	56	3.5	din care curs	28	3.6	laborator	28
Distribuția fondului de timp								ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								12
Tutoriat								4
Examinări								4
Alte activități .....								
3.7	Total ore studiu individual	44						
3.8	Total ore pe semestru	100						
3.9	Număr de credite	4						

**4. Precondiții (acolo unde este cazul)**

4.1	De curriculum	
4.2	De competențe	

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

5.1	De desfășurare a cursului	Sala de curs /
5.2	De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sala judo /tatami, kimonou , aparate forta

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
Competențe transversale	

## 7. Obiectivele disciplinei

<b>7.1 Obiectivul general al disciplinei</b>	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 moderne din artele martial. - Insusirea procedeelor si elementelor tehnice din Judo;
<b>7.2 Obiectivele specifice</b>	Imbunatatirea capacitatii de a efectua miscari cu indici superiori motrici , Realizarea capacitatii de a coordona miscarile segmentelor propriului corp in raport cu miscarile adversarului Dezvoltarea capacitatii organismului de a putea face fata efortului specific disciplinelor de combat

## 8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Apariția disciplinelor de combat Tipologiadiisciplinelor de combat; Criterii de clasificare în disciplinele de combat; Principalele stiluri de combat;	2	prelegerea	Video ,kinograme , retroproector
2	Istoricul judoului Istoria judoului românesc	2		
3	Organizarea judoului pe plan internațional și național Tipuri de judo: competițional, kata, show, la persoane cu dizabilități, veterani, judo-fitness, autoapărare. Personalități ale judo-ului.	2		
4	Caracteristicile judoului Orientarea și dezvoltarea judoului-scopul și sarcinile judo-ului. ; Terminologia judoului ca disciplina de combat. Ținuta Clasificarea tehnica a procedeelor din judo;	4		
5	Salutul Încălzirea în judo. Tehnica căderilor; Pozitii fundamentale, Prize, Dezechilibrari	2		
6	Centurile colorate. Metodica învățării judo-ului Programarea instririi copiilor în judo; Accidente frecvente întâlnite pe parcursul instruirii și competițiilor. Primul ajutor;	2		
7	Centura galbenă-kyo5 Tehnica în picioare și tehnica la sol Metodica învățării procedeelor tehnice de la kyo5	4		
8	Factorii pregătirii sportive în judo: Pregătirea fizică Pregătirea tehnică Pregătirea tactică Preătirea psihologică Pregătirea teoretică	4		
9	Organizarea competițiilor de judo Arbitrajul în judo	2		
10	Selecția în judo	2		
11	Periodizarea în judo	2		
<b>Bibliografie</b> BOMPA T.-Teoria și metodica antrenamentului-periodizarea BOMPA T. –Totul despre pregătirea tinerilor campioni DELIU DAN-Metodica disciplinelor sportive de combat-2008. FRAZZEI F. FLORIAN Judo, de la centura albă la centura neagră, editura militară, București, 1972 HANTAU I –Manual de judo ,Ed.Didactica și Pedagogica –Bucuresti 1996 HANTAU I-Curs de judo optional, Ed IEFS ;Bucuresti 1989. HANTAU I-Structura antrenamentului de judo-Ed. Printech 2000 LASCU G.V., Judo și kata, Ed Sport –turism, 1992				

MURARU A –lectii de judo –Ed. Sport Turism  
 MURARU A –Judo de la centura alba la centura neagra –Ed budo 2000.  
 POPOVICIV., HANTAU I, GOTELEȚ. V, Judo, Centurile colorate, Editura Stadion, 1972  
 PĂLĂRIE C., MARINESCU R., Judo, curs de bază, Ed. Univ din Pitești, 2003  
 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 Daniel, Analiza biomecanica a căderilor defectuoase din judo, Editura Universității din Pitești, 2003.  
 ROSU Daniel,,Judo, studii, analize și sinteze, Editura Academică, 2006.

8.2. Aplicații – Seminar / Laborator		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resursefolosite
1	Salutul in judo,prezentareaechipamentului, scoalacaderii, prize, deplasaripe tatami , dezechilibrari , proiectari , regulamentul în DOJO, organizarea procesului de antrenament, lectia de antrenament, ,	4	Demonstratia	Saltele , kimonouri ,
2	Invatarea tehnico - metodica a procedeelor din grupa- KOSHI WAZA (TEHNICA DE SOLD)si ASHI WAZA- Kyo 5	4		
3	Invatarea tehnico –metodica a procedeelor din grupa- TE WAZA (TEHNICA DE BRAT- Kyo 5	4		
4	Invatarea tehnico metodica a procedeelor din grupa - SUTEMI WAZA (TEHNICA DE SACRIFICIU- prezentare generală	4		
5	Invatarea tehnico metodica a procedeelordin grupa grupa OSAE KOMI WAZA-Kyo 5	4		
6	Invatarea tehnico metodica a procedeelor din grupa KANSETZU WAZA- kyo 5	4		
7	Invatarea tehnico metodica a procedeelor din grupa SHIME WAZA- Prezentare generală	4		

**Bibliografie**  
 BOMPA T.-Teoria si metodica antrenamentului-periodizarea  
 BOMPA T. –Totul despre pregatirea tinerilor campioni  
 DELIU DAN-Metodica disciplinelor sportive de combat-2008.  
 FRAZZEI F. FLORIAN Judo, de la centura albă la centura neagră, editura militară, București, 1972  
 HANTAU I –Manual de judo ,Ed.Didactica si Pedagogica –Bucuresti 1996  
 HANTAU I-Curs de judo optional, Ed IEFS ;Bucuresti 1989.  
 HANTAU I-Structura antrenamentului de judo-Ed. Printech 2000  
 LAȘCU G.V., Judo și kata, Ed Sport –turism, 1992  
 MURARU A –lectii de judo –Ed. Sport Turism  
 MURARU A –Judo de la centura alba la centura neagra –Ed budo 2000.  
 POPOVICIV., HANTAU I, GOTELEȚ. V, Judo, Centurile colorate, Editura Stadion, 1972  
 PĂLĂRIE C., MARINESCU R., Judo, curs de bază, Ed. Univ din Pitești, 2003  
 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 Daniel, Analiza biomecanica a căderilor defectuoase din judo, Editura Universității din Pitești, 2003.  
 ROSU Daniel,,Judo, studii, analize și sinteze, Editura Academică, 2006.

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

Competențele obținute la această disciplină permit absolventului să lucreze ca profesor, antrenor în diverse instituții de specialitate.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Răspunsurile la examen -evaluarea finala	Examen scris cu subiecte alese din materia predată la curs	40%
10.5 Lucrări practice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Răspunsurile finale la lucrările practice de laborator</li> <li>Testarea continuă pe parcursul semestrului</li> </ul>	Probe practice	30% 20% 10%

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activitățile gen teme/referate/eseuri/traduceri/proiecte etc</li> <li>• Prezență</li> </ul>		
10.6 Standard minim de performanță	Îndeplinirea activităților de lucrări practice absolut obligatorii, Promovarea evaluării finale (obținerea unui punctaj care să depășească jumătate din punctajul alocat evaluării finale)		

Data completării  
29.09.2020

Titular de curs  
Conf univ.dr Rosu Daniel

Titular de laborator  
Conf univ.dr Rosu Daniel

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
30.09.2019

Director de departament,  
(prestator)

Director de departament,  
(beneficiar),

Conf. univ dr. Mihăilescu Liviu

Conf. univ dr. Mihăilescu Liviu