

## FIȘA DISCIPLINEI

## PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ – JUDO

anul universitar 2022 – 2023

## 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 Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	PS / profesor în învățământul gimnazial (COR233002)

## 2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – judo					
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.	I	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
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								<b>119 ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutoriat								15
Examinări								10
Alte activități .....								14
3.7	Total ore studiu individual	119						
3.8	Total ore pe semestru	175						
3.9	Număr de credite	7						

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	
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. În perioada 21.11.2022 - 23.12. 2022, cursul se va desfășura online
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sală de judo

## 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) C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport C4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire / competiție CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

## 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 schiului alpin competițional
7.2 Obiectivele specifice	<p><b>a) Obiective cognitive</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 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.</li> <li>□ 2. Operarea cu conceptele fundamentale ale antrenamentului sportiv în general și ale schiului în special și utilizarea corectă a termenilor de specialitate specifici ramurilor de schi.</li> <li>□ 3. Explicarea și interpretarea diferitelor concepte și teorii cu privire la organizarea activităților competiționale de schi pe plan național și internațional, factorii care condiționează performanța în schi, pregătire, orientarea și selecția pe vârste</li> <li>□ 4. Însușirea cunoștințelor și deprinderilor necesare obținerii performanței sportive în schi alpin la copii și juniori.</li> <li>□ 5. Însușirea cunoștințelor necesare pentru îndeplinirea sarcinilor oficiale de arbitru.</li> <li>□ 6. Formarea capacității de aplicare a cunoștințelor în calitate de organizator de competiții.</li> <li>□ 7. Cunoașterea statutului și a rolului antrenorului în sport și în societate prin prisma finalităților procesului didactic-universitar și a competențelor dobândite de absolvenți.</li> </ul> <p><b>b) Obiective procedurale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 1. Corelarea unor cunoștințe curriculare dobândite anterior cu unele elemente ale bazelor teoretice ale antrenamentului sportiv;</li> <li>□ 2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: teorii, taxonomii, criterii, etc.</li> </ul> <p><b>c) Obiective atitudinale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 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"> <li>▪ reacția pozitivă la sugestii, cerințe, sarcini didactice și sportive;</li> <li>▪ implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina studiată;</li> <li>▪ abilitatea de a colabora cu specialiștii din alte domenii.</li> </ul> </li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite	
<b>CURS</b> <b>PS / anul II / Semestrul I</b>				
Mijloacele de antrenament	4	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificare, problematizarea	Calculator, Videoproiector	
Mijloacele competiționale	4			
Mijloacele de refacere a capacității de efort	4			
Rationalizarea si standardizarea mijloacelor de antrenament din judo	4			
Pregătirea tehnică a judoka Etapel <span>​</span> pregătirii tehnice Formele specifice ale pregătirii tehnice	4			
Pregătirea tactică a judoka Metodica învățării tacticii Planul tactic Acțiunea tactică Sisteme tactice Mijloacele tacticii	4			
Caracterul stadial al antrenamentului la judo Stadiul I- Pregătirea de bază Stadiul II - Antrenamentul specializat Stadiul III - Antrenamentul de performanță Stadiul IV - Antrenamentul de mare performanță	4			
Bibliografie MURESAN Stefan, CHIRILA Alexandru, Documente care atestă istoria judo-ului românesc, Ed. Concordia, 2019 ION- ENE Mircea, ICHIM Paul, CHIRILA Alexandru, Ghid Terminologic multidisciplinar, Ed. Fundației Universitare "Dunărea de Jos" Galați 2012 RABOLU Emilian. SELECTIA SI 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. Note de curs, uz intern Universitatea din Pitești, 2022

<b>LUCRĂRI PRACTICE</b>				
<b>PS / anul I / Semestrul I</b>				
1	Aplicații cu mijloace de antrenament generale, specific, competiționale	4	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbaterile, dialogul, conversația euristică, chinograme	Sala judo, tatami, chimonouri
2	Aplicații cu mijloace de refacere a capacității de efort	4		
3	Aplicații mijloace de încălzire, adaptate diferitelor conjuncture -Încălzire de antrenament tradițională -Încălzire de antrenament cu jocuri de mișcare -Încălzire gtradițională de concurs în condiții optime, cu spațiu de încălzire -Încălzire de competiție în spații improvizate, tribună	4		
4	Tandoku-rentsiu, Uchi komi, Butsukari geiko	4		
5	Yaku Soku Geiko, Kakari geiko, Actiunea tactică - aplicații Combinatii - aplicații Contrări - aplicații	4		
6	Randori, Shiai, Planul tactic - aplicații	4		
7	SEN, GO-NO-SEN, SEN-NO-SEN	4		

#### Bibliografie

MURESAN Stefan, CHIRILA Alexandru, Documente care atestă istoria judo-ului românesc, Ed. Concordia, 2019  
 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. Note de curs, uz intern Universitatea din Pitești, 2022

#### 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

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.1. Curs	Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor de pe biletul de examen.	Examen scris	40 %
	• Prezența și implicare	Notare curentă Evaluarea participării conștiente și active	20 %
	• Evaluări periodice	Analiza modului de utilizare adecvată a cunoștințelor	20%
	• Tema de casa	Evaluare conținut	20%

Data completării  
30 sept 2022

Titular de curs  
Rosu Daniel

Titular de seminar  
Rosu Daniel

Data aprobarii în Consiliul departamentului  
30 sept 2022

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

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