

FIȘA DISCIPLINEI
TEORIA SI PRACTICA IN SPORTURILE DE COMBAT /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 a Educației Fizice |
| 1.5 | Ciclul de studii | Licență |
| 1.6 | Programul de studii / Calificarea | SPM - profesor antrenor |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|----|-----|-----------|---|---|-------------------|---|-----|---------------------|---|
| 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, kimonouri |

6. Competențe specifice acumulate

| | |
|-------------------------|--|
| Competențe profesionale | C1 Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă |
| Competențe transversale | CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive; |

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 moderne din artele martial. - Insusirea procedeelor si elementelor tehnice din Judo; |
| 7.2 Obiectivele specifice | Îmbunătățirea capacității de a efectua mișcări cu indici superiori motrici , Realizarea capacității de a coordona mișcările segmentelor propriului corp în raport cu mișcările adversarului Dezvoltarea capacității organismului de a putea face față efortului specific disciplinelor de combat |

8. Conținuturi

| 8.1. Curs | | Nr. ore | Metode de predare | Observații Resurse folosite |
|---|--|---------|-------------------|----------------------------------|
| 1 | Apariția disciplinelor de combat Tipologia disciplinelor de combat; Criterii de clasificare in 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 si dezvoltarea judoului-scopul si 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 in judo; Accidente frecvente intalnite pe parcursul instruirii si competitiiilor. Primul ajutor; | 2 | | |
| 7 | Centura galbenă-kyo5 Tehnica in picioare si tehnica la sol Metodica învățării procedeelor tehnice de la kyo5 | 4 | | |
| 8 | Factorii pregătirii sportive în judo: Pregătirea fizica Pregătirea tehnică Pregătirea tactică Preătirea psihologică Pregătirea teoretică | 4 | | |
| 9 | Organizarea competițiilor de judo Arbitrajul in judo | 2 | | |
| 10 | Selecția în judo | 2 | | |
| 11 | Periodizarea în judo | 2 | | |
| 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 Pitesti, 2022 | | | | |

| 8.2. Aplicații – Seminar / Laborator | | Nr. ore | Metode de predare | Observații Resursefolosite |
|--|---|---------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Salutul in judo, prezentarea echipamentului, scoala caderii, prize, deplasările pe tatami , dezechilibrari , proiectari , regulamentul în DOJO, organizarea procesului de antrenament, lectia de antrenament, , | 4 | Demonstratia | Saltele , kimonouri , |
| 2 | Invatarea tehnico - metodică a procedeelor din grupa- KOSHI WAZA (TEHNICA DE SOLD)si ASHI WAZA- Kyo 5 | 4 | | |
| 3 | Invatarea tehnico –metodică a procedeelor din grupa- TE WAZA (TEHNICA DE BRAT- Kyo 5 | 4 | | |
| 4 | Invatarea tehnico metodică a procedeelor din grupa - SUTEMI WAZA (TEHNICA DE SACRIFICIU- prezentare generală | 4 | | |
| 5 | Invatarea tehnico metodică a procedeelordin grupa grupa OSAE KOMI WAZA-Kyo 5 | 4 | | |
| 6 | Invatarea tehnico metodică a procedeelor din grupa KANSETZU WAZA- kyo 5 | 4 | | |
| 7 | Invatarea tehnico metodică a procedeelor din grupa SHIME WAZA- Prezentare generală | 4 | | |
| Bibliografie MURESAN Stefan, CHIRILA Alexandru, Documente carea 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 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. ROSU D. Note de curs, uz intern Universitatea din Pitesti. 2022 | | | | |

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 finală | Examen oral cu subiecte alese din materia predată la curs | 40% |
| 10.5 Lucrări practice | <ul style="list-style-type: none"> Activitate participativă Temă casă Evaluări periodice | Probe practice | 20% 20% 20% |
| 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

Titular de curs

Titular de laborator

30 sept 2022

Rosu Daniel

Conf univ.dr Rosu Daniel

Conf univ.dr

Data aprobării în Consiliul departamentului,

30 sept 2022

(beneficiar),

Mihăilescu Liviu

Director de departament,

Conf. univ dr. Mihăilescu Liviu

Director de departament

(prestator)

Conf. univ dr.