**FIŞA DISCIPLINEI**

**PREGĂTIRE SPECIALIZATĂ ÎNTR-O DISCIPLINĂ SPORTIVĂ III– judo**

**1.Date despre program**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.1 | Instituţia de învăţământ superior | Universitatea Națională de Știință și Tehnologie  Politehnica București, |
| 1.2 | Facultatea | Ştiinţe, Educație Fizică și Informatică |
| 1.3 | Departamentul | Educație Fizică și Sport |
| 1.4 | Domeniul de studii | Știința Sportului și Educației Fizice |
| 1.5 | Programul de studii universitate | Performanță in sport |
| 1.6 | Ciclul de studii | Master |
| 1.7 | Limba de predare | Română |
| 1.8 | Locatia geografică de desfășurarea a studiilor | Pitești |

**2. Date despre disciplină**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 | Denumirea disciplinei | | | | | **Pregătire specializată într-o disciplină sportivă III – judo** | | | | | |
| 2.2 | Titularul activităţilor de curs | | | | | **Conf univ dr Rosu Daniel** | | | | | |
| 2.3 | Titularul activităţilor de seminar / laborator | | | | | **Conf univ dr Rosu Daniel** | | | | | |
| 2.4 | Anul de studii | II | 2.5 | Semestrul | III | 2.6 | Tipul de evaluare | E | 2.7 | Regimul disciplinei | Ob |
| 2.8. | Categoria formativă | F | 2.9 | Codul disciplinei | |  | | --- | | UPB.18.M3.O.04-03 | | | | | | | |

**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 înv. | | 56 | 3.5 | din care curs | | 28 | 3.6 | S / L / P | 28 |
| **Distribuţia fondului de timp alocat studiului individual** | | | | | | | | | | **ore** |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe  Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren  Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri | | | | | | | | | | **43**  **35**  **35** |
| Tutorat | | | | | | | | | | **2** |
| Examinări | | | | | | | | | | **2** |
| Alte activităţi ..... | | | | | | | | | | **2** |
| 3.7 | | Total ore studiu individual | | **119** | |
| **3.8** | | **Total ore pe semestru** | | **175** | |
| **3.9** | | **Număr de credite** | | **7** | |

1. **Precondiţii (acolo unde este cazul)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4.1 | de curriculum | Nu este cazul |
| 4.2 | de rezultate ale învățării | Nu este cazul |

1. **Condiţii (acolo unde este cazul)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5.1 | De desfăşurare a cursului | Sală de curs cu dotări adecvate: acces la internet şi echipamente multimedia |
| 5.2 | De desfăşurare a laboratorului | Sala de judo |

1. **Obiectiv general**

Studentul să fie capabil ca la finalul cursului şi al activităţilor practice să îşi contureze o viziune dinamică, integrativă asupra cunoştinţelor de bază privind metodologia domeniului şi ale ariei de specializare, să identifice şi să utilizeze adecvat conceptele, teoriile şi modelele privind proiectarea şi planificarea în judo, să elaboreze documente de planificare pentru microstructură, mezostructură şi macrostructură.

1. **Rezultatele învățării**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cunoștințe** | - Întelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința sportului și educației fizice  - Înțelegerea principiilor biomecanicii și fiziologiei efortului pentru identificarea celor mai frecvente erori în execuția mișcărilor în funcție de sport sau activitate fizică.  - Aplicarea principiilor fundamentale ale planificării și periodizării antrenamentului sportiv.  - Identificarea strategiilor de comunicare eficiente pentru a menține un nivel ridicat de motivație în echipe și grupuri sportive.  - Aplicarea principiilor fundamentale ale organizării instruirii în educația fizică și sport. |
| **Aptitudini** | - Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportului.  - Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice sportului.  - Dezvoltarea capacității de a analiza postura și aplicarea tehnicilor de corectare posturală și ajustare a mișcărilor în timpul activităților fizice.  - Evaluarea și adaptarea exercițiilor pentru a elimina mișcările dăunătoare și a optimiza tehnica de execuție.  - Aplicarea tehnicilor de individualizare a exercițiilor și antrenamentelor în funcție de vârstă, sex, nivel de pregătire și obiective.  - Utilizarea datelor obiective (teste de efort, măsurători biomecanice, parametri de performanță) pentru optimizarea planului de antrenament.  - Dezvoltarea capacității de a identifica factorii motivaționali individuali ai sportivilor și elevilor.  - Aplicarea tehnicilor de motivare personalizate pentru sportivi de diferite niveluri și vârste.  - Dezvoltarea capacității de a planifica și structura sesiuni de instruire eficiente, adaptate diferitelor niveluri de performanță.  - Capacitatea de a adapta planurile de instruire în funcție de caracteristicile individuale ale elevilor/sportivilor. |
| **Responsabilitate și autonomie** | - Asumarea responsabilității în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în sport.  - Adaptarea strategiilor de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora.  - Asumarea responsabilității pentru prevenirea accidentărilor prin corectarea tehnicilor de mișcare.  - Promovarea unei culturi a siguranței și sănătății în practicile de antrenament și educație fizică  - Asumarea responsabilității pentru crearea și implementarea unui program sportiv personalizat, adaptat nevoilor fiecărui individ.  - Implementarea unui sistem continuu de analiză și ajustare a programului sportiv pentru a asigura eficiența maximă.  - Crearea și menținerea unui climat de antrenament și competiție care stimulează angajamentul și perseverența.  - Implementarea strategiilor de motivare bazate pe obiective individualizate și recunoașterea progresului.  - Asumarea responsabilității pentru implementarea unor programe de instruire eficiente și personalizate  - Crearea unui mediu de instruire sigur, incluziv și motivant pentru elevi și sportivi.  - Implementarea unui sistem de monitorizare a progresului în instruire, bazat pe obiective clare și măsurabile. |

1. **Metode de predare**

- Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificarea, Metode intuitive de video proiecţie – expunere PPT

- La Predare față în față - Laptop, Videoproiector

1. **Conţinuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **9.1. Curs** | | Nr. ore |
| 1 | Mijloacele de antrenament | 4 |
| 2 | Mijloacele competiționale | 4 |
| 3 | Mijloacele de refacere a capacității de efort | 4 |
| 4 | Rationalizarea si standardizarea mijloacelor de antrenament din judo | 4 |
| 5 | Pregătirea tehnică a judoka  Etapele pregătirii tehnice  Formele specifice ale pregătirii tehnice | 4 |
| 6 | Pregătirea tactică a judoka  Metodica invățării tacticii  Planul tactic  Acțiunea tactică  Sisteme tactice  Mijloacele tacticii | 4 |
| 7 | 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 |
|  | **Total** | **28 ore** |
| **Bibliografie:**   1. Rosu D. Note de curs specializare Judo, 2024 2. Muresan Stefan, Chirila Alexandru, Documente care atestă istoria judo-ului românesc, Ed. Concordia, 2019 3. Ion- Ene Mircea, Ichim Paul, Chirila Alexandru, Ghid Terminologic multidisciplinar, Ed. Fundației Universitare "Dunărea de Jos" Galați 2012 4. Rabolu Emilian, Selecţia şi modelarea tehnică în judo, Editura Universitatii din Pitesti, 2014 5. Rabolu Emilian, Pregătirea fizică în judo, Editura Universitatii din Pitesti, 2014, 6. Rabolu Emilian, Strategii metodologice privind instruirea juniorilor în judo Editura Universitatii din Pitesti, 2014 7. Stanciu C…Rosu D., Evaluating the Impact of CrossFit on Sambo Athletes: A 10-Week Intervention Study with Statistical Insights and Future Directions, Revista Gimnazium, Vol. XXVI, Issue 1/ 2025, pp7-17 8. Kunszabo M, Roșu D, Geantă V, Mihaila I, Estimating the relationship of the indices of general physical fitness in 8-10-year-old judo practitioners in rural schools, *Journal of Physical Education and Sport* (JPES), Vol. 24 (issue 2), Art 41 pp. 346 - 352, February 2024 9. Iorga V ...Rosu D....Geanta V, The impact of psycho–neuro–motor exercises on enhancing 10. karate technical proficiency, *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol. 24 (issue 4), Art 113, pp. 992 - 1000, April 2024 11. Ion Ene M, Rosu D., New orientations in judo technique and tactics, [Annals of the University Dunarea de Jos of Galati: Fascicle XV: Physical Education & Sport Management, 2011, Issue 2, p40](https://openurl.ebsco.com/results?sid=ebsco:ocu:record&bquery=IS+1454-9832+AND+IP+2+AND+DT+2011&link_origin=scholar.google.com&searchDescription=Annals%20of%20the%20University%20Dunarea%20de%20Jos%20of%20Galati%3A%20Fascicle%20XV%3A%20Physical%20Education%20%26%20Sport%20Management%2C%202011%2C%20Issue%202) 12. Lascau FD, Rosu D., Study regarding the prediction of medal winning in Olympic Games judo competitions, Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 13(3), Art 62, pp.386 - 390, 2013 13. Rosu D. Judo - Curs de baza, Universitaria Craiova, 2023 | | |
|  | | |
| **9.2. Aplicaţii: Seminar / Laborator / Teme de casă** | | Nr. ore |
| 1 | Aplicații cu mijloace de antrenament generale, specific, competiționale | 4 |
| 2 | Aplicații cu mijloace de refacere a capacității de efort | 4 |
| 3 | Aplicatii 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  Combinații - aplicații  Contrări - aplicații | 4 |
| 6 | Randori,  Shiai,  Planul tactic - aplicații | 4 |
| 7 | SEN, GO-NO-SEN, SEN-NO-SEN | 4 |
|  | **Total** | **28 ore** |
| Bibliografie:   1. Rosu D. Note de curs specializare Judo, 2024 2. Muresan Stefan, Chirila Alexandru, Documente care atestă istoria judo-ului românesc, Ed. Concordia, 2019 3. Ion- Ene Mircea, Ichim Paul, Chirila Alexandru, Ghid Terminologic multidisciplinar, Ed. Fundației Universitare "Dunărea de Jos" Galați 2012 4. Rabolu Emilian, Selecţia şi modelarea tehnică în judo, Editura Universitatii din Pitesti, 2014 5. Rabolu Emilian, Pregătirea fizică în judo, Editura Universitatii din Pitesti, 2014, 6. Rabolu Emilian, Strategii metodologice privind instruirea juniorilor în judo Editura Universitatii din Pitesti, 2014 7. Stanciu C…Rosu D., Evaluating the Impact of CrossFit on Sambo Athletes: A 10-Week Intervention Study with Statistical Insights and Future Directions, Revista Gimnazium, Vol. XXVI, Issue 1/ 2025, pp7-17 8. Kunszabo M, Roșu D, Geantă V, Mihaila I, Estimating the relationship of the indices of general physical fitness in 8-10-year-old judo practitioners in rural schools, *Journal of Physical Education and Sport* (JPES), Vol. 24 (issue 2), Art 41 pp. 346 - 352, February 2024 9. Iorga V ...Rosu D....Geanta V, The impact of psycho–neuro–motor exercises on enhancing 10. karate technical proficiency, *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol. 24 (issue 4), Art 113, pp. 992 - 1000, April 2024 11. Ion Ene M, Rosu D., New orientations in judo technique and tactics, [Annals of the University Dunarea de Jos of Galati: Fascicle XV: Physical Education & Sport Management, 2011, Issue 2, p40](https://openurl.ebsco.com/results?sid=ebsco:ocu:record&bquery=IS+1454-9832+AND+IP+2+AND+DT+2011&link_origin=scholar.google.com&searchDescription=Annals%20of%20the%20University%20Dunarea%20de%20Jos%20of%20Galati%3A%20Fascicle%20XV%3A%20Physical%20Education%20%26%20Sport%20Management%2C%202011%2C%20Issue%202) 12. Lascau FD, Rosu D., Study regarding the prediction of medal winning in Olympic Games judo competitions, Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 13(3), Art 62, pp.386 - 390, 2013 13. Rosu D. Judo - Curs de baza, Universitaria Craiova, 2023 | | |

1. **Evaluare**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 şi coerenţa tratării subiectelor de examen. | Examen oral | **50** |
| **10.5 Seminar / Laborator /**  **Tema de casă** | □ Structuri tehnico-tactice.  □ Conducerea unei lecții de antrenament cu tematică prestabilită  • Referat -se vor folosi cel puţin 5 surse bibliografice).  • Participare la activitățile practice. | Demonstrația practică  Portofoliu  Observarea activității studenților | **30**  **10**  **10** |
| **10.6. Condiții de promovare**  Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală. | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Data completării  28.09.2025 | Titular de curs | Titular(ii) de aplicații |
|  | Conf.univ.dr. Roșu Daniel | Conf.univ.dr. Roșu Daniel |
|  |  |  |
| Data avizării în departament  29.09.2025 | Director de departament  Conf.univ.dr. Liviu Emanuel Mihăilescu  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
|  |  | |
| Data aprobării în Consiliul Facultății  29.09.2025 | Decan  Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU | |