**FIŞA DISCIPLINEI**

**PRACTICA DE SPECIALITATE. APLICAȚII METODOLOGICE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV LA SENIORI – judo**

1. **Date despre program**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.1 | Instituţia de învăţământ superior | Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București, Centrul Universitar Piteşti |
| 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 | Performanță în sport |
| 1.6 | Ciclul de studii | Master |
| 1.7 | Limba de predare | Română |
| 1.8 | Locația geografică de desfășurare a studiilor | Pitești |

1. **Date despre disciplină**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 | Denumirea disciplinei | | | | | **Practica de specialitate. Aplicații metodologice ale antrenamentului sportiv la seniori – judo** | | | | | |
| 2.2 | Titularul activităţilor de curs | | | | | - | | | | | |
| 2.3 | Titularul activităţilor de seminar / laborator | | | | | **Conf Univ dr Rosu Daniel** | | | | | |
| 2.4 | Anul de studii | II | 2.5 | Semestrul | IV | 2.6 | Tipul de evaluare | V | 2.7 | Regimul disciplinei | Ob |
| 2.8 | Categoria formativa | DA | 2.9 | Codul disciplinei | |  | | --- | | UPB.18.M4.O.04-10 | | | | | | | |

1. **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 înv. | | 28 | 3.5 | din care curs | |  | 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 | | | | | | | | | | **5**  **7**  **10** |
| Tutorat | | | | | | | | | |  |
| Examinări | | | | | | | | | |  |
| Alte activităţi ..... | | | | | | | | | |  |
| 3.7 | | Total ore studiu individual | | **22** | |
| **3.8** | | **Total ore pe semestru** | | **50** | |
| **3.9** | | **Număr de credite** | | **2** | |

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 |  |
| 5.2 | De desfăşurare a laboratorului | Practica de specialitate se desfășoară în cadrul structurilor sportive ale judoului de înaltă performanță, la nivelul echipelor de seniori cu care avem încheiate convenții de practică |

1. **Obiectiv general**

Dezvoltarea unei viziuni multilaterale asupra principalelor aspecte ale practicării, organizării și dirijării antrenamentului sportiv la seniori.

1. **Rezultatele învățării**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cunoștințe** | - Identifică factorii care influențează învățarea în educație fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea  - Identifică cele mai bune practici pentru integrarea educației fizice în cadrul curriculumului general al instituțiilor de învățământ.  - Întelegerea principiilor fundamentale ale dezvoltării psihomotorii prin aplicarea metodelor de coordonare și integrare a activităților educaționale/sportive/manageriale într-un mediu interdisciplinar. |
| **Aptitudini** | - Utilizarea tehnicilor de comunicare eficientă pentru a motiva elevii în procesul de învățare.  - Aplicarea unor strategii diferențiate de predare pentru a sprijini elevii cu ritmuri de învățare diferite.  - Crearea unor programe individualizate de antrenament sau instruire pentru maximizarea progresului elevilor.  - Dezvoltarea capacității de a comunica eficient și de a colabora cu profesorii, antrenorii și alți specialiști din domeniul educației fizice și sportului.  - Capacitatea de a organiza întâlniri, workshopuri și sesiuni de formare continuă pentru personalul educațional implicat în educația fizică și sport.  - Dezvoltarea capacității de a observa și analiza comportamentul elevilor în timpul activităților fizice și sportive.  - Utilizarea tehnologiilor moderne pentru monitorizarea progresului și comportamentului elevilor |
| **Responsabilitate și autonomie** | - Asumarea responsabilității pentru îmbunătățirea continuă a procesului de predare și învățare în educația fizică și sport.  - Crearea unui mediu de învățare incluziv și favorabil dezvoltării competențelor fizice și psihomotrice.  - Dezvoltarea inițiativei pentru utilizarea tehnologiilor moderne în susținerea procesului educațional sportiv.  - Asumarea unei culturi a cooperării și schimbului de bune practici în cadrul comunității educaționale  - Dezvoltarea unui mediu educațional bazat pe colaborare, sprijin reciproc și parteneriate interinstituționale.  - Adaptarea la schimbările din sistemul educațional prin menținerea unui dialog constant cu specialiștii din domeniu.  - Asumarea responsabilității privind identificarea și managementul comportamentelor adecvate și neadecvate în cadrul activităților sportive.  - Promovarea unei relații deschise și constructive cu elevii pentru a încuraja un comportament pozitiv.  - Adaptarea metodelor de evaluare a comportamentului la nevoile individuale ale elevilor, asigurând echitate și obiectivitate. |

1. **Metode de predare**

dezbaterea, exercițiul de reflexive, lucrul în grup/echipe conversaţia euristică

1. **Conţinuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **9.1. Curs** | | Nr. ore |
| **9.2. Aplicaţii: Seminar / Laborator / Teme de casă** | | Nr. ore |
| 1 | Prezentarea generală a lucrărilor practice: obiective, cunoștințe, competențe, evaluare. Organizarea activității. | 2 |
| 2 | Modalități concrete de elaborare a planurilor de pregătire: obiective, calendar competițional, periodizare, mijloace, volum, intensitate, complexitate, duritate | 4 |
| 3 | Particularități în abordarea principiului individualizării în pregătirea seniorilor | 2 |
| 4 | Forma sportivă – abordare modernă la nivelul stadiului formativ – performanță și înaltă performanță | 2 |
| 5 | Refacerea, componentă a antrenamentului sportiv: metode, mijloace, tehnici de refacere | 4 |
| 6 | Evidența și analiza activității care determină diagnoza și prognoza obiectivă a antrenamentului sportiv | 2 |
| 7 | Susţinerea, autoevaluarea şi evaluarea lecţiei de probă (conducerea unei teme de antrenament cu tematică din judo)  □ proiectarea şi susţinerea lecţiei de probă;  □ autoevaluarea lecţiei susţinute, pe baza criteriilor de evaluare a lecţiei | 6 |
| 8 | Susţinerea, autoevaluarea şi evaluarea lecţiei finale:  □ proiectarea şi susţinerea lecţiei finale  □ autoevaluarea lecţiei susţinute, pe baza criteriilor de evaluare a lecţiei | 6 |
|  | **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** |  |  |  |
| **10.5 Seminar / Laborator /**  **Tema de casă** | • Evaluare finală: susținerea unei lecţii de antrenament pe baza planului elaborat. | **Verificare** practică  Evaluarea modului de utilizare adecvată a formațiilor de lucru, a metodelor și mijloacelor, indicațiilor metodice, succesiunea metodică a mijloacelor selectate, densitatea în antrenament în cadrul proiectării și conducerii lecției finale | **20** |
| • Activitate practică: proiectarea şi susţinerea lecţiei de probă | Evaluare practică  Evaluarea modului de utilizare adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecției de probă | **30** |
| • Temă de casă: întocmirea și predarea profesorului-coordonator a portofoliului de practică | Evaluarea modului de întocmire a portofoliului de practică alcătuit din fișe de observație tip cu urmărirea mai multor itemi; documente de planificare (plan anual, plan de etapă, plan săptămânal de antrenament, plan de lecție) | **30** |
| • Participare la activitățile practice. | Notare curentă.  Evaluarea participării conştiente şi active din cadrul lucrărilor practice | **20** |
| **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 |
|  |  |  |
| 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 | |