

## A TANTÁRGY ADATLAPJA

### 1. A képzési program adatai/Date despre program

1.1 Felsőoktatási intézmény/ Instituția de învățământ superior	BABEȘ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Kar/ Facultatea	TESTNEVELÉS ÉS SPORT KAR/ FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Intézet/ Departamentul	CSAPATSPORTOK/JOCURI SPORTIVE
1.4 Szakterület/ Domeniul de studii	TESTNEVELÉS ÉS SPORT/ EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Képzési szint/ Ciclul de studii	LICENSZ/LICENȚĂ
1.6 Szak/ Programul de studiu	TESTNEVELÉS ÉS SPORT/ EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

### 2. A tantárgy adatai/ Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEHNICI DE AUTOAPARARE						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. IOAN NELU POP						
2.3 Titularul activităților de seminar /LP	Conf. Univ. IOAN NELU POP						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	5	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	OP

### 3. Teljes becsült idő (az oktatási tevékenység féléves óraszámával)/Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual	28				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite	3				

### 4. Előfeltételek (ha vannak)/Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Nu este cazul
4.2 de competențe	• Nu este cazul

### 5. Feltételek (ha vannak)/ Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	• Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
-------------------------------	--

5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sală de sport cu saltele de Judo</li> </ul>
--	--

## 6. Elsajátítandó jellemező kompetenciák/Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C 3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic</li> <li>• C 5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</li> </ul>
Competențe transversale	-

## 7. Elsajátítandó jellemező kompetenciák/Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice Luptelor –Tehnicilor de autoaparare</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Învățarea exercițiilor metodice pentru dezvoltarea musculaturii generale, poziții de garda și deplasări pe saltea.</li> <li>• Însușirea unor procedee tehnice de lovire, barari, eschive, aruncare din picioare și lupta la sol.</li> </ul>

## 8. A tantárgy tartalma/Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea cursului	Curs interactiv	2 ore
2. Elementele fundamentale (hon) din disciplinele de combat.	Curs interactiv	2 ore
3. Metodica învățării elementelor de baza în sporturile de Lupta	Curs interactiv	2 ore
4. Metodica instruirii în disciplinele de lupta	Curs interactiv	2 ore
5. Tehnici fundamentale de atac cu brațele și cu picioarele	Curs interactiv	2 ore
6. Forme specifice ale pregătirii tehnice în antrenamentul de lupta	Curs interactiv	2 ore

7. Oboseala musculară la combatanți	Curs interactiv	2 ore
	Total	14 ore

#### Bibliografie

- **Avram, L.,** - Karate do, Editura ARC, Bucuresti, 1992;
- **Bota, C, Prodescu, B.,-** Fiziologia educatiei fizice si sportului. Ergofiziologie. Editura "Antim Ivireanu", Ramnicu Valcea, 1997;
- **Cismas,Gh.,** - Lupte libere, lupte greco-romane, Editura IEFS, Bucuresti, 1981;
- **Deliu D.,** - Karate Do. Editura ANEFS, Bucuresti, 2000;
- **Dragnea, A.,** - Antrenamentul sportiv, Editura Didactica si Pedagogica, R.A., Bucuresti, 1996
- **Epuran, M., Holdevici, I, Tonita, F.,-** Psihologia sportului de performanta: Teorie si practica. Editura FEST, Bucuresti, 2001
- **Margarit, E, Costin, F,** - Pagini din boxul european, Editura Stadion, Bucuresti, 1972;
- POP I N ,JUDO-Curs de Baza- Tehnici de Autoaparare, 2018.

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Pozitii de garda,deplasari–exercitii metodice de invatare (ex. preluate din box si arte martiale)	Explicatie, demonstratie, repetare	4 ore
2. . Tehnici de atac din box (directa, croseul si upercutul)	Explicatie, demonstratie, repetare	4 ore
3. Tehnici de atac si aparare in picioare si la sol	Explicatie, demonstratie, repetare	4 ore
4. Tehnici de aparare in urma atacului cu diferite obiecte (cutit, pistol, bate).	Explicatie, demonstratie, repetare	4 ore
5. Forme de lupta in picioare. (punerea in practica a tehnicilor invatate)	Explicatie, demonstratie, repetare	4ore
6. Forme de lupta la sol. (punerea in practica a tehnicilor invatate)	Explicatie, demonstratie, repetare	4 ore
7. Forma de lupta combinate in picioare si sol.	Explicatie, demonstratie, repetare	4 ore
		Total 28 ore

#### Bibliografie

- **Avram, L.,** - Karate do, Editura ARC, Bucuresti, 1992;
- **Bota, C, Prodescu, B.,-** Fiziologia educatiei fizice si sportului. Ergofiziologie. Editura "Antim Ivireanu", Ramnicu Valcea, 1997;
- **Cismas,Gh.,** - Lupte libere, lupte greco-romane, Editura IEFS, Bucuresti, 1981;

- **Deliu D.**, - Karate Do. Editura ANEFS, Bucuresti, 2000;
- **Dragnea, A.**, - Antrenamentul sportiv, Editura Didactica si Pedagogica, R.A., Bucuresti, 1996
- **Epuran, M., Holdevici, I, Tonita, F.**, - Psihologia sportului de performanta: Teorie si practica. Editura FEST, Bucuresti, 2001
- **Margarit, E, Costin, F**, - Pagini din boxul european, Editura Stadion, Bucuresti, 1972;
- POP I N „JUDO-Curs de Baza- Tehnici de Autoaparare, 2018.

**9. Az episztemikus közösségek képviselői, a szakmai egyesületek és a szakterület reprezentatív munkáltatói elvárásainak összhangba hozása a tantárgy tartalmával. /Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemică, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

**Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.**

#### **10. Értékelés/ Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice Luptelor-tehnicilor de autoaparare	Evaluare scrisă	50 %
10.5 Seminar/LP	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	50%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar			

Semnătura titularului de curs Conf. univ. dr. Pop Ioan Nelu	Semnătura titularului de seminar Conf. univ. dr. Pop Ioan Nelu
Responsabil program Conf. Univ. Dr. Boroș-Balint Iuliana	Director departament Lector dr. Nuț Ramona Ancuța