

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu	EDUCATIE FIZICA SI SPORTIVA

### 2. 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. 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. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"><li>Nu este cazul</li></ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"><li>Nu este cazul</li></ul>

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"><li>Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție</li></ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"><li>Sală de sport cu saltele de Judo</li></ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<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>
<b>Competențe transversale</b>	-

## 7. 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, pozitii 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. Conținuturi

<b>8.1 Curs</b>	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.**

<b>8.2 Seminar / LP</b>	Metode de predare	Observații
1. Pozitii de garda,deplasari–exercitii metodice de invatare (ex. preluate din box si arte marțiale)	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
2. . Tehnici de atac din box (directa, croseul si upercutul)	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
3. Tehnici de atac si aparare in picioare si la sol	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
4. Tehnici de aparare in urma atacului cu diferite obiecte (cutit, pistol, bate).	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
5. Forme de lupta in picioare. (punerea in practica a tehnicilor invatate)	Explicație, demonstrație, repetare	4ore
6. Forme de lupta la sol. (punerea in practica a tehnicilor invatate)	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
7. Forma de lupta combinate in picioare si sol.	Explicație, demonstrație, 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. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, 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. 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 elemen-telor și procedeele tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar			

Data completării: 29.03.2024	Semnătura titularului de curs Conf. univ. dr. Pop Ioan Nelu 	Semnătura titularului de seminar Conf. univ. dr. Pop Ioan Nelu 
Data avizării: 05.04.2024	Responsabil program Lector dr. Nuț Ramona Ancuța 	Director departament Lector dr. Nuț Ramona Ancuța 