

FIȘA DISCIPLINEI

TEHNICI DE AUTOAPARARE

Anul universitar 2025-2026

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 studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ SI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	CU FRECVENȚĂ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		TEHNICI DE AUTOAPARARE				Codul disciplinei		YLR0019			
2.2. Titularul activităților de curs			Conf.univ.dr. IOAN- NELU POP								
2.3. Titularul activităților de seminar			Conf.univ.dr. IOAN- NELU POP								
2.4. Anul de studiu		III	2.5. Semestrul		V	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/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și					10
Tutoriat (consiliere profesională)					
Examinări					3
Alte activități					
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				33	
3.8. Total ore pe semestru				75	
3.9. Numărul de credite				3	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	- Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție - Prezența la curs este facultativă; - Utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente cursului, în măsura în care se solicită acest lucru; - Crearea și deținerea unui cont instituțional pe platforma Microsoft Teams; - Filmarea și fotografierea în timpul procesului didactic este interzisă;
--------------------------------	--

	- Folosirea materialelor didactice puse la dispoziție de cadrul didactic în alte scopuri decât cele destinate studiului personal sau postarea acestora în mediu online fără acordul cadrului didactic este interzisă; - Pe tot parcursul activităților didactice este obligatorie afișarea unui comportament civilizat atât față de cadrul didactic cât și față de colegi.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	- Sală de sport dotată cu saltele de Judo. - Participarea activă (desfășurarea de activități fizice) la lucrările practice pe parcursul semestrului este obligatorie în cuantum de minimum 50% din numărul de întâlniri pe semestru; - Persoanele inapte din punct de vedere medical, vor prezenta cadrului didactic responsabil de lucrările practice, înainte de începerea orei, adeverința medicală eliberată de medicul specialist; - Recuperarea tematicii din cadrul unității de învățare la care se absentează, se realizează în săptămâna programată tematicii prin prezentarea la lucrările practice cu o altă grupă; - Utilizarea dispozitivelor mobile sunt permise doar ca parte a interacțiunii aferente lucrărilor practice, în măsura în care se solicită acest lucru; - Filmarea și fotografierea în timpul lucrărilor practice fără acordul profesorului este interzisă; - Prezentarea la lucrările practice se va face folosind echipament sportiv corespunzător disciplinei conform cerințelor cadrului didactic ; - Respectarea normelor de protecție și siguranță este obligatorie.

6.1. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale/esențiale	- Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară - Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă) - 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 - Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
Competențe transversale	- Organizarea de activități de educație fizică și sport pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională; - Cooperarea - în condiții de eficiență și eficacitate - în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului;

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	- Descrierea conceptelor de bază în Tehnicile de Autoapărare: Studentii vor fi capabili să identifice și să descrie obiectivele, caracteristicile, conținutul, sistematizarea, efectele și principiile tehnico-metodice ale Tehnicilor de Autoapărare; - Identificarea mijloacelor fundamentale ale Tehnicilor de Autoapărare: Studentii vor identifica mijloacele din Tehnicile de Autoapărare și le vor aplica în lecția de educație fizică cât și în activitățile cotidiene. - Analiza structurii unei lecții de Tehnici de Autoapărare: Studentii vor analiza metodologia de alcătuire a unui program de Tehnici de Autoapărare și principiile care stau la baza conceperii acestuia în lecția de educație fizică și sport.
Aptitudini	- Educarea executării procedurilor tehnice corect și dezvoltarea motricității: Studentii vor demonstra și aplica complexe de exerciții și tehnici cu rol în creșterea motricității. - Aplicarea tehnicii de execuție a principalelor grupe de mijloace cu care acționează Tehnicile de Autoapărare: Studentii vor demonstra și aplica tehnica de execuție a procedurilor tehnice. - Coordonarea și sincronizarea mișcărilor: Studentii vor executa tehnicile din Tehnicile de Autoapărare cu accent pe coordonarea mișcărilor și vor demonstra capacitatea de a sintetiza mișcările în timpul luptei. - Evaluarea și corectarea execuției tehnice: Studentii vor evalua și corecta tehnica de execuție a Tehnicilor de Autoapărare pentru a îmbunătăți eficiența și siguranța execuțiilor. - Aplicarea strategiei metodice de conducere a unei lecții cu mijloace din Tehnici de Autoapărare: Studentii își vor însuși strategia metodică de învățare a tehnicilor din Tehnicile de Autoapărare aplicabile în lecția de educație fizică, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber.
Responsabilități și autonomie	- Promovarea unui stil de viață sănătos: Studentii vor promova importanța de a practica exercițiile din Tehnicile de Autoapărare pentru păstrarea și îmbunătățirea sănătății optime, prevenirea unor afecțiuni și deficiențe fizice și creșterea rezistenței la efort. - Promovarea unui mediu sigur pentru practicarea activității fizice: Studentii vor promova siguranța în timpul practicării exercițiilor, fiind capabili să asume măsuri de prevenire a accidentărilor. - Dezvoltarea autocontrolului și a disciplinei: Studentii vor demonstra autocontrol și disciplină în realizarea programelor din Tehnicile de Autoapărare, respectând regulile. - Îmbunătățirea continuă a abilităților motrice și a unor calități morale, civice și de voință: Studentii vor demonstra inițiativă în dezvoltarea personală, vor reflecta asupra propriului progres și vor identifica domeniile de dezvoltare pentru a îmbunătăți continuu abilitățile motrice, calitățile morale, civice și de voință.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice Tehnicilor de Autoapărare, precum și a principalelor noțiuni de regulament și unor cunoștințe legate de metodologia învățării de procedee.
7.2 Obiectivele specifice	- Acumularea de tehnici, noțiuni de terminologie și regulament precum și indicații privind folosirea mijloacelor Tehnicilor de Autoapărare în activitatea de educație fizică și sport din școală. - Însușirea principalelor mijloace necesare pregătirii fizice specifice luptătorilor începători precum și bagajul minim de cunoștințe tehnice necesare - Mijloacele pregătirii fizice specifice cât și procedeele tehnice cuprinse în cursul practic pot fi folosite în lecția de educație fizică școlară pentru completarea pregătirii motrice a elevilor

8. 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 ore 14

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 / laborator	Metode de predare	Observații
1. Pozitii de garda,deplasari–exercitii metodice de invatare (ex. preluate din box si arte martiale)	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	4 ore
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 ore 28

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

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- Conținutul disciplinei este coroborat așteptărilor 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 Tehnicilor de Autoaparare.	Evaluare scrisă	25%
	Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament în Tehnicile de Autoaparare	Evaluare scrisă	25%
10.5 Seminar/laborator	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică	Evaluare practică	25%
	Punerea în practică în timpul luptei a elementelor și procedeele tehnice	Evaluare practică	25%
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 - Fiecare criteriu de evaluare trebuie să fie notat cu minimum nota 5 pentru a promova disciplina; - Examinarea practică din cadrul lucrărilor practice se realizează în ultimele două săptămâni ale semestrului, conform orarului; - Lipsa evaluării sau nepromovarea lucrărilor practice (obținerea unui calificativ mai mic de nota 5), atrage după sine imposibilitatea evaluării teoretice atât în sesiunea obișnuită cât și în cea de restanțe. Disciplina se va recupera în anul următor prin trecerea disciplinei în contractul de studii, achitarea taxei aferente restanței, participarea la lucrările practice și respectarea cerințelor stabilite în anul respectiv. - Accesul la examinarea teoretică este condiționată de promovarea lucrărilor practice; - Notele acordate sunt între 1(unu) și 10(zece);			

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)

							
Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
							

Data completării:
27.02.2025

Semnătura titularului de curs
Conf.Univ. Dr. Pop Ioan-Nelu

Semnătura titularului de seminar
Conf.Univ. Dr. Pop Ioan-Nelu

Data avizării în departament:
15.03.2025.

Semnătura directorului de departament
Lect. dr. Nuț Ramona Ancuța