

FIȘA DISCIPLINEI

TEHNICI DE AUTOAPARARE

Anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de 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 și Sportivă / Profesor de Educație Fizică
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență redusă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		TEHNICI DE AUTOAPARARE			Codul disciplinei	YLR0019		
2.2. Titularul activităților de curs – Coordonatorul de				Conf. univ. dr. POP IOAN-NELU				
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator /				Conf. univ. dr. POP IOAN-NELU				
2.4. Anul de studiu	3	2.5. Semestru	5	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	Felul disciplinei DS
							Obligativitate	Obligatorie/ opțională DO

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ cu frecvență redusă	75	din care: 3.5. SI	33	3.6. ST (0) + SF (0) + L/P (4)	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					20
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					7
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					4
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					10
3.5.5. Examinări					3
3.5.6. Alte activități					3
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)	47				
3.8. Total ore pe semestru (număr ECTS x 25 de ore)	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	Nu este cazul
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	<ul style="list-style-type: none">• Sală de sport dotata 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 cadrul 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. Competențe

6.1. Competențe specifice acumulate¹

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none"> • Descrierea conceptelor de bază în Tehnicile de Autoaparare: Studentii vor fi capabili să identifice și să descrie obiectivele, caracteristicile, conținutul, sistematizarea, efectele și principiile tehnico-metodice ale Tehnicilor de Autoaparare; • Identificarea mijloacelor fundamentale ale Tehnicilor de Autoaparare: Studentii vor identifica mijloacele din Tehnicile de Autoaparare și le vor aplica în lecția de educație fizică cât și în activitățile cotidiene. • Analiza structurii unei lecții de Tehnici de Autoaparare: • Studentii vor analiza metodologia de alcătuire a unui program de Tehnici de Autoaparare și principiile care stau la baza conceperii acestuia în lecția de educație fizică și sport.
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none"> • 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 Autoaparare: Studentii vor demonstra și aplica tehnica de execuție a procedurilor tehnice. • Coordonarea și sincronizarea mișcărilor: Studentii vor executa tehnicile din Tehnicile de Autoaparare 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 Autoaparare pentru a îmbunătăți eficiența și siguranța execuțiilor. • Aplicarea strategiei metodice de conducere a unei lecții cu mijloace din Tehnici de Autoaparare: Studentii își vor însuși strategia metodică de învățare a tehnicilor din Tehnicile de Autoaparare aplicabile în lecția de educație fizică, cu posibilitatea de transfer în activitățile de timp liber.
Responsabilități și autonomie	<ul style="list-style-type: none"> • Promovarea unui stil de viață sănătos: Studentii vor promova importanța de a practica exercițiile din Tehnicile de Autoaparare 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 Autoaparare, 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..

¹ Se poate opta pentru competențe sau pentru rezultatele învățării, respectiv pentru ambele. În cazul în care se alege o singură variantă, se va șterge tabelul aferent celeilalte opțiuni, iar opțiunea păstrată va fi numerotată cu 6.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice Tehnicilor de Autoaparare, precum și a principalelor noțiuni de regulament și unor cunoștințe legate de metodica învățării de procedee .
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Acumularea de tehnici, noțiuni de terminologie și regulament precum și indicații privind folosirea mijloacelor Tehnicilor de Autoaparare 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. AI, SI	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea cursului	AI	
2. Elementele fundamentale (hon) din disciplinele de combat.	AI	
3. Metodica învățării elementelor de baza in sporturile de Lupta	AI	
4. Metodica instruirii in disciplinele de lupta	AI	
5. Tehnici fundamentale de atac cu brațele și cu picioarele	AI	
6. Forme specifice ale pregătirii tehnice în antrenamentul de lupta	AI	
7. Oboseala musculară la combatanți	AI	
<ul style="list-style-type: none"> • Avram, L., - Karate do, Editura ARC, Bucuresti, 1992; • Bota, C, Prodescu, B., - Fiziologia educatiei fizice si sportului. Ergofiziologie. Editura "Antim Ivreanu", 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.LP	Metode de transmitere a informației	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 28 ore
Bibliografie: <ul style="list-style-type: none"> • 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

8.4. L/	Metode de predare-învățare	Observații
Bibliografie:		

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților 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. AI, SI	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice Tehnicilor de Autoaparare. Cunoașterea și prezentarea principalelor noțiuni de regulament in Tehnicile de Autoaparare	Evaluare scrisă	50%
10.5. L/ P	Execuția corectă a elemen-telor și procedeele tehnice pentru proba practică Punerea în practică în timpul luptei a elementelor și procedeele tehnice	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
- 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)¹

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă	
		

Coordonator de disciplină
Conf.Univ. Dr. Pop Ioan-Nelu

Titularul activităților de seminar
Conf.Univ. Dr. Pop Ioan-Nelu

Data

.....

Responsabil de studii IFR,
Lect. univ. dr. ANDRÁS ÁLMOS

¹ Păstrați doar etichetele care, în conformitate cu [Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic](#), se potrivesc disciplinei și ștergeți-le pe celelalte, inclusiv eticheta generală pentru *Dezvoltare durabilă* - dacă nu se aplică. Dacă nicio etichetă nu descrie disciplina, ștergeți-le pe toate și scrieți "Nu se aplică."