

FIȘA DISCIPLINEI*

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu
Facultatea	FACULTATEA de ȘTIINȚE
Departament	Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
Domeniul de studiu	Educație Fizică și Sport
Ciclul de studii	Licență
Specializarea	Educație Fizică și Sportivă/Licențiat în Educație Fizică și Sport

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	TEHNICI DE AUTOAPĂRARE			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380607S03O041		II	III	2
Tipul de evaluare	Categoría formativă a disciplinei (DF=fundamentală.; DD=domeniu; DS=specialitate ; DC=complementară)			
Examen				
Titular activități curs	Lect. univ. dr. Todor Raul Marian			
Titular activități seminar / laborator/ proiect	Lect. univ. dr. Todor Raul Marian			

3. Timpul total estimat

Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total
1	1 LP			2
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total (<i>NOAD_{sem}</i>)
14	14 LP			28

Distribuția fondului de timp pentru studiu individual		Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		14
Tutoriat:		1 /săpt.
Examinări:		20 min.
Total ore alocate studiului individual (<i>NOSI_{sem}</i>)		28
Total ore pe semestru (<i>NOAD_{sem} + NOSI_{sem}</i>)		28

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

De curriculum	Disciplină în domeniu
De competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

De desfășurare a cursului	Baza didactică a ULBS
De desfășurare a sem/lab/pr	Baza didactică a ULBS



ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu
Facultatea de Științe

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Formarea unui sistem larg de deprinderi și priceperi motrice specifice practicării disciplinelor de autoapărare. Proiectarea și conducerea programelor activităților practice. Participarea activă la formarea pregătirii profesionale în domeniul educației fizice și a sportului de performanță. Dezvoltarea și educarea calităților motrice de bază și a celor specifice. Însușirea unor complexe de exerciții cu aplicativitate în lecțiile de educație fizică școlară precum și în lecțiile de antrenament.
Competențe transversale	Înțelegerea statutului științific al disciplinelor programului de studiu și rolului acestora. Dezvoltarea spiritului de colaborare al corpului profesoral specializat în educație fizică și sport cu cel medical. Implementarea tehnicilor moderne de aplicare a exercițiilor fizice în scop recreativ și compensator. Punerea în valoare a propriilor cunoștințe și abilități în dezvoltarea personalității. Implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice.

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

Obiectivul general al disciplinei	Să transmită și să utilizeze noțiunile de bază din domeniul autoapărării. Să explice termenii de bază ai disciplinelor de combat. Manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul studiat.
Obiectivele specifice	Să simuleze utilizarea limbajului de specialitate în diferite situații. Să susțină și să inițieze conversații pe teme date. Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea adecvară a noțiunilor specifice disciplinelor de combat.

8. Conținuturi

Curs	Nr. ore	
Curs 1	Istoricul disciplinelor de autoapărare (combat).	1
Curs 2	Clasificarea procedeele tehnice.	1
Curs 3	Clasificarea și descrierea metodică a tehnicilor de autoapărare.	1
Curs 4	Aspecte metodice privind instruirea sportivilor.	1
Curs 5	Principalele caracteristici ale stilurilor de luptă.	1
Curs 6	Elementele fundamentale din autoapărare.	1
Curs 7	Proincipalele puncte sensibile ale corpului.	1
Curs 8	Exerciții pentru dezvoltarea vitezei la combatanți.	1
Curs 9	Metode de dezvoltare a forței explosive la nivelul brațelor.	1
Curs 10	Metode de dezvoltare a forței explosive la nivelul trenului inferior.	1
Curs 11	Forme specifice ale pregătirii tehnice în autoapărare.	1
Curs 12	Organizarea și desfășurarea competițiilor.	1
Curs 13	Lecția de antrenament- caracteristici.	1



ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu
Facultatea de Științe

Curs 14	Primul ajutor în accidentele din practicarea disciplinelor de combat.	1
Total ore curs:		14
Seminar/Laborator		Nr. ore
Sem 1	Pozițiile: KAME. Formele pumnului.	1
Sem 2	Loviturile cu pumnul. Parări.	1
Sem 3	Lovitura de picior (de oprire, de înaintare, în picaj, înapoi, înfășurată)	1
Sem 4	Apărare împotriva unei lovituri cu pumnul. Apărare prin uppercut și BOSHUKEN (degetul mare de la mână)	1
Sem 5	Lovitura cu cotul. Contra în SHUTO KEN (mâna sabie). Lovitura de genunchi în apărare.	1
Sem 6	Lovitura de cot prin degajare cu prinderea pumnului. Lovitura cu capul. Apărare prin percutare cu elementele corpului.	1
Sem 7	Cheia picioarelor pe capul adversarului.	1
Sem 8	Tehnicile elementare de aruncare.	1
Sem 9	Principalele puncte sensibile ale corpului (demonstrație).	1
Sem 10	Armele naturale sau părțile corpului cu care se poate lovi, proiecta, bloca, sau para loviturile.	1
Sem 11	Jocul și întrecerea agonistică, principalele mijloace de instruire.	1
Sem 12	Metodica învățării și perfecționării combinațiilor și contra-atacurilor.	1
Sem 13	Tehnici fundamentale de atac cu brațele și cu picioarele.	1
Sem 14	Pregătirea moral-civică a combatanților.	1
Total ore seminar/laborator		14

Metode de predare

Prelegere/Explicație/Demonstrație		
-----------------------------------	--	--

Bibliografie

Referințe bibliografice recomandate	<ol style="list-style-type: none">1. Hantău Ioan, <i>Structura antrenamentului la judo</i>, Editura Printech, București, 2000.2. Dan Deliu, <i>Tehnici de autoapărare. Cursuri și lecții practice</i>, Editura Discobolul, București, 2016.3. Dan Deliu, <i>Antrenamentul sportiv în disciplinele de combat</i>, Editura Bren, București, 2008.4. Dan Deliu, <i>Didactica predării disciplinelor de combat. Program de formare mentorat în educație fizică</i>, Editura Discobolul, București, 2011.5. Mircea Ion-Ene, <i>Autoapărare fizică prin tehnici de arte marțiale</i>, Editura Zigotto, Galați, 2008.
Referințe bibliografice suplimentare	

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

Se realizează prin contacte periodice cu acestia în vederea analizei problemei.



ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Facultatea de Științe

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Curs	Expunerea	Verificare parțială	20% prezență	
	Prelegerea intensificată	Examen teoretic scris	40% prezență activă	
	Explicația	Dialog/Referate	Punctaj maxim la examenul scris	
	Conversația euristică			
	Studii de caz			
Laborator	Demonstrații practice	Verificare practică	40% prezență	
		Demonstrații/ prezentare video		
Standard minim de performanță				

(*) Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

(**) CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală;

Data completării: 25.09.2018

Data avizării în Departament: 01.10.2018

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lect. univ. dr. Todor Raul Marian	
Director de departament	Lect. univ. dr. Voichița Gheoca	