

FIȘA DISCIPLINEI*

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	TEHNICI DE AUTOAPĂRARE			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380607S03O041	O	II	III	2
Tipul de evaluare:	Categorია formativă a disciplinei: DD (DF=fundamentală.; DD=domeniu; DS=specialitate; DC=complementară)			
Colocviu	DS			
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 (NOAD _{sem})
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 (NOSI _{sem})		28
Total ore pe semestru (NOAD_{sem} + NOSI_{sem})		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

6. Competențe specifice acumulate

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

Curs 14	Primul ajutor în accidente din practicarea disciplinelor de combat	1
Total ore curs:		14
Seminar/Laborator/Lucrări practice		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 BOSHIKEN (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 pumnilor. 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/lucrări practice		14

Metode de predare

Curs și seminar	Prelegerea, prezentarea PowerPoint, problematizarea
-----------------	---

Bibliografie

Referințe bibliografice recomandate	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

--

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Curs și seminar	Nivelul cunoștințelor teoretice	Examen scris	100%	

(*) 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: 30.09.2020

Data avizării în Departament: 01.10.2020

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lect. Univ. Dr. Raul Marian Todor	<i>Raultodor</i>
Director de departament	Lector univ.dr. Voichița Gheoca	<i>Voichita Gheoca</i>