

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024 - 2025

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
1.2. Facultatea	Științe
1.3. Departament	Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studiu	Educație fizică și sport
1.5. Ciclul de studii ¹	Licență
1.6. Specializarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	TEHNICI DE AUTOAPĂRARE			Cod	FSTI.MFE.EFS.L.SA. 3.1001.C-2.25
2.2. Titular activități de curs	Lect. Univ. Dr. Raul-Marian Todor				
2.3. Titular activități practice	Lect. Univ. Dr. Raul-Marian Todor				
2.4. An de studiu ²	2	2.5. Semestrul ³	3	2.6. Tipul de evaluare ⁴	C
2.7. Regimul disciplinei ⁵	A		2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶	S	

3. Timpul total estimat

3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – <i>număr de ore pe săptămână</i>					
3.1.a.Curs	3.1.b. Seminar	3.1.c. Laborator	3.1.d. Proiect	3.1.e Alte	Total
1			1		2
3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – <i>total ore din planul de învățământ</i>					
3.2.a.Curs	3.2.b. Seminar	3.2.c. Laborator	3.2.d. Proiect	3.2.e Alte	Total ⁷
14			14		28
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual⁸					Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat ⁹					14
Examinări ¹⁰					6
3.3. Total ore alocate studiului individual¹¹($NOSI_{sem}$)					24
3.4. Total ore din Planul de învățământ ($NOAD_{sem}$)					28
3.5. Total ore pe semestru¹² ($NOAD_{sem} + NOSI_{sem}$)					52
3.6. Nr ore / ECTS					28
3.7. Număr de credite¹³					2



4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ¹⁴	
4.2. Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ¹⁵	materiale didactice specifice, videoproiector, platforme on-line
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) ¹⁶	

6. Competențe specifice acumulate¹⁷

		Număr de credite alocat disciplinei ¹⁸	2	Repartizare credite pe competențe ¹⁹
6.1. Competențe profesionale	CP1	Formarea unui sistem larg de deprinderi și priceperi motrice specifice practicării disciplinelor de autoapărare.		0, 25
	CP2	Însușirea unor complexe de exerciții cu aplicativitate în lecțiile de educație fizică școlară precum și în lecțiile de antrenament.		0, 25
	CP3	Dezvoltarea și educarea calităților motrice de bază și a celor specifice.		0, 15
	CP4	Proiectarea și conducerea programelor activităților practice.		0, 25
	CP5	Participarea activă la formarea pregătirii profesionale în domeniul educației fizice și a sportului de performanță.		0, 25
	CP6			
6.2. Competențe transversale	CT1	Implementarea tehnicilor moderne de aplicare a exercițiilor fizice în scop recreativ și compensator.		0, 25
	CT2	Punerea în valoare a propriilor cunoștințe și abilități în dezvoltarea personalității.		0, 15
	CT3	Dezvoltarea spiritului de colaborare al corpului profesoral specializat în educație fizică și sport cu cel medical.		0, 25
6.3. Competențe digitale	CD1	Integrarea aplicațiilor multimedia/hypermedia pentru educația modernă.		0.10
	CD2	Utilizarea platformelor de tip e-learning.		0.10

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

7.1. Obiectivul general	<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.
7.2. 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

8.1. Curs ²⁰	Metode de predare ²¹	Nr. ore
Curs 1 Istoricul disciplinelor de autoapărare (combat)	prelegere	1



Curs 2 Clasificarea procedeelor tehnice	prelegere	1
Curs 3 Clasificarea și descrierea metodică a tehnicilor de autoapărare	prelegere	1
Curs 4 Aspecte metodice privind instruirea sportivilor	prelegere	1
Curs 5 Principalele caracteristici ale stilurilor de luptă	prelegere	1
Curs 6 Elementele fundamentale din autoapărare	prelegere	1
Curs 7 Principalele puncte sensibile ale corpului	prelegere	1
Curs 8 Exerciții pentru dezvoltarea vitezei la combatanți	prelegere	1
Curs 9 Metode de dezvoltare a forței explozive la nivelul brațelor	prelegere	1
Curs 10 Metode de dezvoltare a forței explozive la nivelul trenului inferior	prelegere	1
Curs 11 Forme specifice ale pregătirii tehnice în autoapărare	prelegere	1
Curs 12 Organizarea și desfășurarea competițiilor	prelegere	1
Curs 13 Lecția de antrenament- caracteristici	prelegere	1
Curs 14 Primul ajutor în accidente din practicarea disciplinelor de combat	prelegere	1
Total ore curs:		14
8.2. Activități practice (8.2.a. Seminar²²/ 8.2.b. Laborator²³/ 8.2.c. Proiect²⁴ / 8.2.d. Alte act.practice²⁵)	Metode de predare	Nr. ore
Act.1 Pozițiile: KAME. Formele pumnului	Demonstrație, exercițiu	1
Act.2 Loviturile cu pumnul. Parări	Demonstrație, exercițiu	1
Act.3 Lovitura de picior (de oprire, de înaintare, în picaj, înapoi, înfășurată)	Demonstrație, exercițiu	1
Act.4 Apărare împotriva unei lovituri cu pumnul. Apărare prin uppercut și BOSHIKEN (degetul mare de la mână)	Demonstrație, exercițiu	1
Act.5 Lovitura cu cotul. Contra în SHUTO KEN (mâna sabie). Lovitura de genunchi în apărare	Demonstrație, exercițiu	1
Act.6 Lovitura de cot prin degajare cu prinderea pumnilor. Lovitura cu capul. Apărare prin percutare cu elementele corpului	Demonstrație, exercițiu	1
Act.7 Cheia picioarelor pe capul adversarului	Demonstrație, exercițiu	1
Act.8 Tehnicile elementare de aruncare	Demonstrație, exercițiu	1
Act.9 Principalele puncte sensibile ale corpului (demonstrație)	Demonstrație, exercițiu	1
Act.10 Armele naturale sau părțile corpului cu care se poate lovi, proiecta, bloca, sau para loviturile	Demonstrație, exercițiu	1
Act.11 Jocul și întrecerea agonistică, principalele mijloace de instruire	Demonstrație, exercițiu	1
Act.12 Metodica învățării și perfecționării combinațiilor și contra-atacurilor	Demonstrație, exercițiu	1
Act.13 Tehnici fundamentale de atac cu brațele și cu picioarele	Demonstrație, exercițiu	1
Act.14 Pregătirea moral-civică a combatanților	Demonstrație, exercițiu	1
Total ore seminar/laborator		14

9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	Dan Deliu, <i>Antrenamentul sportiv în disciplinele de combat</i> , Editura Bren, București, 2008.
	Dan Deliu, <i>Tehnici de autoapărare. Cursuri și lecții practice</i> , Editura Discobolul, București, 2016.
	Hantău Ioan, <i>Structura antrenamentului la judo</i> , Editura Printech, București, 2000.



9.2. Referințe bibliografice suplimentare	<p>Dan Deliu, <i>Didactica predării disciplinelor de combat. Program de formare mentorat în educație fizică</i>, Editura Discobolul, București, 2011.</p> <p>Mircea Ion-Ene, <i>Autoapărare fizică prin tehnici de arte marțiale</i>, Editura Zigotto, Galați, 2008.</p> <p>Dumitru Țăpurin, <i>Metodica disciplinelor judo- arte marțiale</i>, Editura Universitaria, Craiova, 2010.</p>

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului²⁶

--

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. ²⁷
11.4a Examen / Colocviu	<ul style="list-style-type: none"> Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea) 	Teste pe parcurs ²⁸ :	10 %	70 % (minim 5)	CPE
		Teme de casă:	10 %		
		Alte activități ²⁹ :	%		
		Evaluare finală:	50 % (min. 5)		
11.4b Seminar	<ul style="list-style-type: none"> Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor 	Evidența intervențiilor, portofoliu de lucrări (referate, sinteze științifice)		% (minim 5)	
11.4c Laborator	<ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea aparaturii, a modului de utilizare a instrumentelor specifice; evaluarea unor instrumente sau realizări, prelucrarea și interpretarea unor rezultate 	<ul style="list-style-type: none"> Chestionar scris Răspuns oral Caiet de laborator, lucrări experimentale, referate etc. Demonstrație practică 		% (minim 5)	
11.4d Proiect	<ul style="list-style-type: none"> Calitatea proiectului realizat, corectitudinea documentației proiectului, justificarea soluțiilor alese 	<ul style="list-style-type: none"> Autoevaluarea, prezentarea și/sau susținerea proiectului Evaluarea critică a unui proiect 		30 % (minim 5)	
11.5 Standard minim de performanță ³⁰					

Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu CES (persoane cu dizabilități și persoane cu potențial înalt), în funcție de tipul și gradul acestora, la nivelul tuturor elementelor

curriculare (competențe, obiective, conținuturi, metode de predare, evaluare alternativă), pentru a asigura șanse echitabile în pregătirea academică a tuturor studenților, acordând atenție sporită nevoilor individuale de învățare.

Data completării: | 2 | 5 | / | 0 | 9 | / | 2 | 0 | 2 | 4 |

Data avizării în Departament: | 0 | 2 | / | 1 | 0 | / | 2 | 0 | 2 | 4 |

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lect. Univ. Dr. Raul-Marian Todor	
Responsabil program de studii	Conf. univ. dr. Iulian Stoian	
Director Departament	Lect. Univ. Dr. Ioan Tăușan	

¹Licență / Master

² 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

³ 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

⁴ Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

⁵ Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

⁶ Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

⁷ Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.d.e.)

⁸ Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

⁹ Între 7 și 14 ore

¹⁰ Între 2 și 6 ore

¹¹ Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

¹² Suma (3.5.) dintre numărul de ore de activitate didactică directă (NOAD) și numărul de ore de studiu individual (NOSI) trebuie să fie egală cu numărul de credite alocate disciplinei (punctul 3.7) x nr. ore pe credit (3.6.)

¹³ Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

$$\text{Nr. credite} = \frac{\text{NOCpSpD} \times C_C + \text{NOApSpD} \times C_A}{\text{TOCpSdP} \times C_C + \text{TOApSdP} \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

Unde:

- NOCpSpD = Număr ore curs/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- NOApSpD = Număr ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- TOCpSdP = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSdP = Număr total ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână din plan
- C_C/C_A = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

Coeficienți	Curs	Aplicații (S/L/P)
Licență	2	1
Master	2,5	1,5
Licență lb. străină	2,5	1,25

¹⁴ Se menționează disciplinele obligatorii a fi promovate anterior sau echivalente

¹⁵ Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

¹⁶ Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

¹⁷ Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

¹⁸ Din planul de învățământ

¹⁹ Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

²⁰ Titluri de capitole și paragrafe

²¹ Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

²² Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

²³ Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

²⁴ Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

²⁵ Alte tipuri de activități practice specifice

²⁶ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²⁷ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²⁸ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁹ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

³⁰ Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.