

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025 – 2026

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 ⁱ	Licență
1.6. Specializarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Tehnici de autoapărare	Cod	FSTI.MFE.SPM.L.DS.6.0100.C-2.10
2.2. Titular activități de curs	Lector univ. dr. Todor Raul-Marian		
2.3. Titular activități practice	Lector univ. dr. Todor Raul-Marian		
2.4. An de studiu ⁱⁱ	3	2.5. Semestrul ⁱⁱⁱ	6
2.6. Tipul de evaluare ^{iv}	Colocviu		
2.7. Regimul disciplinei ^v	O	2.8. Categoria formativă a disciplinei ^{vi}	DS

3. Timpul total estimat

3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână					
3.1.a.Curs	3.1.b. Seminar	3.1.c. Laborator	3.1.d. Proiect	3.1.e Alte	Total
-	1	-	-	-	1
3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ					
3.2.a.Curs	3.2.b. Seminar	3.2.c. Laborator	3.2.d. Proiect	3.2.e Alte	Total ^{vii}
-	14	-	-	-	14
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual ^{viii}					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					2
Tutoriat ^{ix}					2
Examinări ^x					4
3.3. Total ore alocate studiului individual ^{xi} (NOSIsem)					36
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOADsem)					14
3.5. Total ore pe semestru ^{xii} (NOADsem + NOSIsem)					50
3.6. Nr ore / ECTS					10
3.7. Număr de credite ^{xiii}					2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ^{xiv}	
4.2. Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ^{xv}	
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/aplic) ^{xvi}	

6. Rezultate ale învățării ^{xvii}

Numărul de credite alocat disciplinei: 2				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
RÎ 1	Studentul/Absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.	Studentul/Absolventul: 5.1. Selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire. 5.2. Utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.	Studentul/Absolventul: 5.1.1. Alege variante de predare adecvate contextului educațional. 5.2.1. Adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice.	1
RÎ 2	Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.	Studentul/Absolventul: 4.1. Identifică forma și conținutul exercițiului fizic. 4.2. Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. 4.3. Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice.	Studentul/Absolventul: 4.1.1. Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. 4.2.1. Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. 4.2.2. Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse. 4.3.1. Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.	1

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

7.1. Obiectivul general	- 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	- 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. Activități practice

Activități practice (8.2.a. Seminar ^{xviii} / 8.2.b. Laborator ^{xix} / 8.2.c. Proiect ^{xx})	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.
	Dan Deliu, <i>Didactica predării disciplinelor de combat. Program de formare mentorat în educație fizică</i> , Editura Discobolul, București, 2011.
	Mircea Ion-Ene, <i>Autoapărare fizică prin tehnici de arte marțiale</i> , Editura Zigotto, Galați, 2008.
	Dumitru Țăpurin, <i>Metodica disciplinelor judo- arte marțiale</i> , Editura Universitaria, Craiova, 2010.

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului^{xxi}

•

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. ^{xxii}
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ^{xxiii} :	10%	80 % (minim 5)	CPE
		Teme de casă:	10%		
		Alte activități ^{xxiv} :	10%		
		Evaluare finală:	50 % (min. 5)		
11.4b Seminar	• Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor	Evidența intervențiilor, portofoliu de lucrări (referate, sinteze științifice)		% (minim 5)	
11.4c Laborator	• Cunoașterea aparaturii, a modului de utilizare a instrumentelor specifice; evaluarea unor instrumente sau realizări, prelucrarea și interpretarea unor rezultate	• Chestionar scris • Răspuns oral • Caiet de laborator, lucrări experimentale, referate etc. • Demonstrație practică		% (minim 5)	
11.4d Proiect	• Calitatea proiectului realizat, corectitudinea documentației proiectului, justificarea soluțiilor alese	• Autoevaluarea, prezentarea și/sau susținerea proiectului • Evaluarea critică a unui proiect		20 % (minim 5)	
11.5 Standard minim de performanță ^{xxv}					

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: 15 / 09 / 2025

Data avizării în Departament: 01 / 10 / 2025

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lector univ. dr. Todor Raul-Marian	
Responsabil program de studii	Conf. univ. dr. Hășmășan Ioan	
Director Departament	Lector univ. dr. Tăușan Ioan	

ⁱ Licență / Master

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

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

^{iv} Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

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

^{vi} Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

^{vii} Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.)

^{viii} Linile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

^{ix} Între 7 și 14 ore

^x Între 2 și 6 ore

^{xi} Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

^{xii} 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.). De asemenea, se recomandă ca numărul orelor de studiu individual să fie cel puțin egal cu cel al orelor de pregătire universitară formată din ore didactice

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

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

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

^{xiv} Se menționează disciplinele obligatorii a fi promovate anterior sau echivalente

^{xv} Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

^{xvi} Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

^{xvii} Rezultatele învățării se vor menționa în funcție de standardele specifice ale Comisiilor de specialitate ARACIS (<https://www.aracis.ro/ghiduri/>)

^{xviii} Discuții, debateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme

^{xix} Demonstrație practică, exercițiu, experiment

^{xx} Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

^{xxi} Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

^{xxii} CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

^{xxiii} Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

^{xxiv} Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

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