

FIȘA DISCIPLINEI
Anul universitar 2022-2023
Anul de studiu II / Semestrul II

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licenta
1.6. Programul de studii/calificarea*	Profesor în învățământul gimnazial Cod COR 233002 Profesor în învățământul Liceal, postliceal Cod COR 233001

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Tehnici de autopărare			2.2. Cod disciplină	EFS II 15.2		
2.3. Titularul activității de curs	Lect. univ. Dr. Ursu Vasile Emil						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect. univ. Dr. Ursu Vasile Emil						
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	II	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	C	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	Op

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	2	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/laborator	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	14	3.6. seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					13
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					-
Examinări					4
Alte activități					

3.7 Total ore studiu individual	47
3.8 Total ore din planul de învățământ*	28
3.9 Total ore pe semestru	75
3.10 Numărul de credite**	3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	<i>Nu este cazul</i>
4.2. de competențe	<i>Nu este cazul</i>

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	<i>Sala de curs dotata cu videoproector și laptop</i>
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	<i>Sala de judo.</i>

6. Competențe specifice acumulate

C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport .	C5.1 Utilizarea în comunicarea profesională a principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului stadial al dezvoltării corporale armonioase, a condiției fizice și a motricității. C5.2 Utilizarea metodelor proprii științelor înrudite pentru prelucrarea și interpretarea rezultatelor.
--	---

	<p>C5.3 Aplicarea principiului imparțialității în apreciere și a egalității de șanse pentru pregătirea și valorificarea ei în activitățile specifice și viața socială.</p> <p>C5.4 Desfășurarea de activități în scopul transmiterii cultivării și aprecierii spiritului sportiv, a fair-play-ului, a respectului față de valorile sportului, etica și legalitatea domeniului.</p> <p>C5.5 Conceperea unor probe de control corelate cu obiectivele specifice ale educației fizice și sportive.</p>
Competențe transversale	<i>Nu este cazul</i>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cursul și lucrările practice urmăresc familiarizarea studenților cu principalele concepte, categorii ale instruirii. Atât în expuneri, cât și în dialogul cu studenții se va pune accentul pe înțelegerea mecanismelor de predare, se va insista asupra subiectelor privind predarea- învățarea-evaluarea
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> - realizarea de conexiuni între elementele procesului didactic - sa cunoasca si sa utilizeze termenii specifici autoapararii - capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul cursului

8. Conținuturi*

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<p><i>Istoricul disciplinelor de autoapărare (combat).</i></p> <p><i>Clasificarea procedeele tehnice.</i></p> <p><i>Clasificarea și descrierea metodică a tehnicilor de autoapărare.</i></p> <p><i>Aspecte metodice privind instruirea sportivilor.</i></p> <p><i>Principalele caracteristici ale stilurilor de luptă.</i></p> <p><i>Elementele fundamentale din autoapărare.</i></p> <p><i>Principalele puncte sensibile ale corpului.</i></p> <p><i>Exerciții pentru dezvoltarea vitezei la combatanți.</i></p> <p><i>Metode de dezvoltare a forței explosive la nivelul brațelor.</i></p> <p><i>Metode de dezvoltare a forței explosive la nivelul trenului inferior.</i></p> <p><i>Forme specifice ale pregătirii tehnice în autoapărare.</i></p> <p><i>Organizarea și desfășurarea competițiilor.</i></p> <p><i>Lecția de antrenament- caracteristici.</i></p> <p><i>Primul ajutor în accidentele din practicarea disciplinelor de combat.</i></p>	Prelegere	14 ore
<p>Bibliografie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hantău Ioan, Structura antrenamentului la judo, Editura Printech, București, 2000. 2. Dan Deliu, Tehnici de autoapărare. Cursuri și lecții practice, Editura Discobolul, București, 2016. 3. Dan Deliu, Antrenamentul sportiv în disciplinele de combat, Editura Bren, București, 2008. 4. Dan Deliu, Didactica predării disciplinelor de combat. Program de formare mentorat în educație fizică, Editura Discobolul, București, 2011. 5. Mircea Ion-Ene, Autoapărare fizică prin tehnici de arte marțiale, Editura Zigotto, Galați, 2008. 		
8.2. Seminar-laborator		

<p>Pozițiile: KAME. Formele pumnului. Loviturile cu pumnul. Parări. Lovitura de picior (de oprire, de înaintare, în picaj, înapoi, înfășurată) Apărare împotriva unei lovituri cu pumnul. Apărare prin uppercut și BOSHIKEN (degetul mare de la mână) Lovitura cu cotul. Contra în SHUTO KEN (mâna sabie). Lovitura de genunchi în apărare. Lovitura de cot prin degajare cu prinderea pumnilor. Lovitura cu capul. Apărare prin percutare cu elementele corpului. Cheia picioarelor pe capul adversarului. Tehnicile elementare de aruncare. Principalele puncte sensibile ale corpului (demonstrație). Armele naturale sau părțile corpului cu care se poate lovi, proiecta, bloca, sau para loviturile. Jocul și întrecerea agonistică, principalele mijloace de instruire. Metodica învățării și perfecționării combinațiilor și contra-atacurilor. Tehnici fundamentale de atac cu brațele și cu picioarele. Pregătirea moral-civică a combatanților.</p>	<p>Demonstrație/ execuție</p>	<p>14 ore</p>
<p>Bibliografie:</p> <ol style="list-style-type: none"> Hantău Ioan, Structura antrenamentului la judo, Editura Printech, București, 2000. Dan Deliu, Tehnici de autoapărare. Cursuri și lecții practice, Editura Discobolul, București, 2016. Dan Deliu, Antrenamentul sportiv în disciplinele de combat, Editura Bren, București, 2008. Dan Deliu, Didactica predării disciplinelor de combat. Program de formare mentorat în educație fizică, Editura Discobolul, București, 2011. Mircea Ion-Ene, Autoapărare fizică prin tehnici de arte marțiale, Editura Zigotto, Galați, 2008. 		

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

În vederea schițării conținuturilor și alegerii metodelor de predare/învățare, titularul disciplinei a purtat discuții, atât cu reprezentanți ai instituțiilor publice, cât și cu cei din mediul privat. Discuțiile au vizat identificarea nevoilor și așteptărilor angajatorilor din domeniu și coordonarea cu alte programe similare din cadrul altor instituții de învățământ superior. Necesitatea existenței unei asemenea discipline în planul de învățământ rezidă în faptul că este esențială pentru viitorii specialiști din domeniul kinetoterapiei și recuperării medicale, cât și să-și poată desfășura în condiții optime atât activitatea de predare cât și cea de cercetare.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<i>Evaluare finala</i>	<i>Examen scris</i>	50%
10.5 Seminar/laborator	<i>Evaluare finala</i>	<i>Examen practic</i>	50%
<p>10.6 Standard minim de performanță:</p> <ul style="list-style-type: none"> - standard minim de performanță pentru evaluarea practica – este min. Nota 5 - standard minim de performanță pentru examenul scris – este min. Nota 5 <p>. Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului. – Cerințe pentru promovare <ol style="list-style-type: none"> a) Prezența: <ul style="list-style-type: none"> • la curs nu este obligatorie, însă se acordă un punct în plus la nota finală celor care au frecventat cel puțin 10 cursuri; • la LP-uri în vederea acordării unei note, studentul trebuie să aibă cel puțin 12 prezențe în cazul în care nu lucrează și 6 prezențe în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință) 			

eliberata de la locul de munca). In cazul in care studentul nu indeplineste niciuna din conditiile de prezenta la LP acesta nu va putea sustine evaluarea practica si nici examenul scris.

b) **Nota finala:**

- este compusa din 50% examenul scris (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5) si 50% evaluarea practica (la care studentul trebuie sa obtina minimnota 5)

c) **Examenui:**

- examenul este scris fiind alcatuit din 3 subiecte . Se acorda 1 punct din oficiu.

NOTA MINIMA PENTRU PROMOVARE ESTE 5

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar



30.09.2022

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament



ANEXĂ LA FIȘA DISCIPLINEI

b. Evaluare – mărire de notă

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare finala	Examen scris	50%
10.5 Seminar/laborator/ LP	Evaluare finala	Evaluare practica	50%
10.6 Standard minim de performanță			
In vederea sustinerii examenului de marire de nota, studentul trebuie sa indeplineasca conditiile descrise la punctul 10.6			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

c. Evaluare – restanță

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare finala	Examen scris	50%
10.5 Seminar/laborator	Evaluare finala	Evaluare practica	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Nu este cazul			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar