



MINISTERUL EDUCAȚIEI
UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070
<http://www.uav.ro>; e-mail: rectorat@uav.ro
Operator de date cu caracter personal nr.2929

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre Program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2. Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5. Anul universitar	2021-2022
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Specializarea / Programul de studii	Educație fizică și sportivă
1.8. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BIAC5A15 Tehnici de autoapărare
2.2. Titular Plan învățământ	doctor Ardelean Viorel Petru
2.3. Asistent	doctor Ardelean Viorel Petru
2.4. Anul de studiu	3
2.5. Semestrul	1
2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Op

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	3
3.2. Ore de curs pe săptămână	2
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	42
3.5. Ore de curs pe semestru	28
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	14
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	15
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	25
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10

3.4.4. Tutoriat	4
3.4.5. Examinări	4
3.4.6. Alte activități ...	0
3.7. Total ore studiu individual	58
3.8. Total ore pe semestru	42
3.9. Numărul de credite	4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Precondiții de curriculum	Anatomie / Biomecanică Metodica disciplinelor sportive Combat - Judo Metodica disciplinelor sportive gimnice
4.2. Precondiții de competențe	Cunostinte de operare calculator Word, Excel, Internet.

5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	Sala curs cu videoproector, flipchart, acces internet.
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	Sala cu saltele, regulamentara (pentru judo sau karate),
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară (1 credit) Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar(2 credit)
6.2. Competențe transversale	Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive (1 credit)

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea unor cunoștințe și deprinderi de bază în sporturile de combat – autoapărare - jujitsu
7.2. Obiectivele specifice	- Completarea profilului absolvenților cu un bagaj de cunostinte teoretice si practico metodice specifice disciplinelor sportive de combat/ autoapărare, necesare orelor de educatie fizica. - Formarea unui bagaj minim de deprinderi si priceperi motrice specifice disciplinelor sportive de combat/ autoapărare, care sa permita absolventului initierea elevilor in aceasta disciplina. - Capacitatea studentilor sa actioneze cu mijloace specifice disciplinelor sportive de combat in vederea dezvoltarii capacitatii de efort a elevilor, a calitatilor motrice

8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
Noțiuni generale, istoric, clasificări în arte marțiale	Expunere orală, power point	2 ore
Conținuturi și mijloace tehnico-tactice ale autoapărării: - arme naturale; - puncte vitale; - poziții; - deplasări; - procedee de lovire (de braț sau picior); - blocaje; - eschive; - prize; - dezechilibrări; - acțiuni articulare; - căderi; - procedee de proiectare la sol; - procedee de ștrangulare; -	Expunere orală, power point	8 ore

procede de imobilizare; - procedee de conducere forțată; - combinații de procedee de autoapărare		
Principiile desfășurării procesului instructiv educativ în autoapărare și etapele de formare a deprinderilor de autoapărare. Pregătirea tehnico-tactică.	Expunere orală, power point	2 ore
Metode de dezvoltare a calităților motrice pentru autoapărare	Expunere orală, power point	1 ora
Formele de organizare a procesului de pregătire în autoapărare cu profesor/ antrenor (lecția de educație fizică sau de antrenament)	Expunere orală, power point	1 ora
8.2 Bibliografie Curs <ul style="list-style-type: none"> • Ardelean V. P., 2021, Îndrumar practic de autoapărare și sporturi de combat, support curs electronic, Platforma SUMS – UAV, • Botez M., Farcaș G., 2002, Tehnici de autoapărare pentru polițiști și jandarmi, Editura MAI, Timișoara, • Deliu, D., 2007, Metodica disciplinelor de combat, Editura ANEFS, București; • Andrei, V., L., 2009, Caiet de seminar pentru disciplina Combat, Editura Mirton, Timisoara, • Bocioacă, L., , 2003, Puterea în judo", Ed. Bren, București; • Negoita, A., Galan, D., 2009, Educatie fizica si sport prin metode martiale, Editura Risoprint, Cluj Napoca, • Roman, C., Galan, S., Galan, D., 2008, Judo si ju-jitsu sport si autoaparare, Editura Risoprint, Cluj Napoca, • Vespan, V., 2001, Anihilarea agresorilor prin tehnici de autoaparare, Editura Didactica si Pedagogica, Bucuresti, • http://www.doctor.info.ro/efectele_practicarii_artelor_martiale_asupra_sanatatii.html • http://www.pescholars.com/lesson_plans/lp_58/self_defense_lp3_58.htm • http://www.fudoshin.ro/ce-este-autoapararea.html 		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
8.4 Bibliografie Seminar		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
Învățarea pozițiilor și deplasărilor reprezentative din cadrul unor tehnici de karate și ju-jitsu;	Explicatia, Demonstratia	2 ore
Învățarea procedeele tehnice: - blocaje, - parări cu membrele superioare și cu membrele inferioare;	Explicatia, Demonstratia	4 ore
Învățarea procedeele tehnice de atac, parada și riposta la diverse atacuri de braț sau picior cu acțiuni contraarticulare și presiuni pe puncte vulnerabile	Explicatia, Demonstratia	4 ore
Învățarea procedeele tehnice reprezentative din cadrul luptei în picioare și la sol - combinații tehnice cu lovitura, blocaje, și riposta cu imobilizarea adversarului	Explicatia, Demonstratia	6 ore
Învățarea și perfecționarea combinațiilor și contraatacurilor – la atacul cu diverse arme: baston scurt și lung, cuțit, topor, etc, cu blocaj, eliberarea de arma și imobilizarea adversarului;	Explicatia, Demonstratia	4 ore
Aplicarea noțiunilor privind organizarea și regulamentul competițional în cadrul disciplinelor sportive combat	Explicatia, Demonstratia	2 ore
Aplicarea unor structuri de exerciții și jocuri de mișcare specifice autoapărării în lecția de educație fizică și sport	Explicatia, Demonstratia	3 ore
Structuri de exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice autoapărării	Explicatia, Demonstratia	3 ore
8.6 Bibliografie Laborator <ul style="list-style-type: none"> • Ardelean V. P., 2017, Îndrumar practic de autoapărare și sporturi de combat, support curs electronic, Platforma SUMS – UAV, • Botez M., Farcaș G., 2002, Tehnici de autoapărare pentru polițiști și jandarmi, Editura MAI, Timișoara, • Deliu, D., 2007, Metodica disciplinelor de combat, Editura ANEFS, București; • Bocioacă, L., , 2003, Puterea în judo", Ed. Bren, București; • Negoita, A., Galan, D., 2009, Educatie fizica si sport prin metode martiale, Editura Risoprint, Cluj Napoca, • Roman, C., Galan, S., Galan, D., 2008, Judo si ju-jitsu sport si autoaparare, Editura Risoprint, Cluj Napoca, • http://www.doctor.info.ro/efectele_practicarii_artelor_martiale_asupra_sanatatii.html 		

- http://www.pescholars.com/lesson_plans/lp_58/self_defense_lp3_58.htm
- <http://www.fudoshin.ro/ce-este-autoapararea.html>

8.7 Conținut Proiect

Metode de predare

Observații

8.8 Bibliografie Proiect

9. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei (acolo unde este cazul)

Prin conținuturile sale, disciplina are un pronunțat caracter pragmatic, contribuind la formarea specialiștilor în domeniul educației fizice și sportului, încadrabili la nivel de: Unități ale Ministerului Educației Cercetării Tineretului și Sportului, Unități ale Federației „Sportul pentru Toți”, Ministerului Apărării, Asociații și cluburi sportive, Centre de sănătate, destindere și petrecerea timpului liber, Centre de plasament, Fundații, firme, Centre turistice, Tabere, centre de joacă și recreere, etc

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	- cunoaștere și înțelegere, participare activă, rezolvare de itemi;	- Examen scris/ oral	40 %
10.2. Seminar			
10.3. Laborator	- Cunoștințe/ deprinderi practice acumulate - Capacitatea de aplicare a cunoștințelor în lecția de educație fizică	-Examen practic - Evaluare pe parcurs (conducere lecție)	30% 10%
10.4. Proiect	- Cunoașterea noțiunilor și folosirea terminologiei specifice domeniului;	-Referate pe parcursul semestrului	20%
<p>10.5 Standard minim de performanță</p> <ul style="list-style-type: none"> - prezență minim 50 % la Curs și minim 70% la LP, - Conducerea unei lecții și min. 1 verificare practică pe parcursul celor 14 ore de LP, prin demonstrarea unor procedee tehnice învățate, stabilite de profesor, la un nivel satisfăcător; - 1 referat realizat și susținut în cadrul orelor practice (care să conțină: a) prezentarea și descrierea tuturor procedeelor tehnice învățate, metodică învățării, greșeli; b) un proiect de lecție pentru o clasă de liceu în care tema lecției să fie din autoapărare), admis cu minimum nota 5, reprezintă modalitatea de obținere a numărului de credite prevăzut pentru activitatea independentă. - demonstrarea capacității de aplicare a mijloacelor specifice autoapărării (ju-jitsu) în lecția de educație fizică și sport 			

Titular
doctor Ardelean Viorel
Petru

Asistent
doctor Ardelean Viorel
Petru

DIRECTOR DEPARTAMENT
Conf.univ.dr. Corina Ramona
Dulceanu

DECAN
Prof. univ. dr. Vasile Liviu ANDREI