

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI (Centrul Universitar UBB din Reșița)
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ/ PROFESOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei (ro)	BAZELE DISCIPLINELOR DE COMBAT						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de LP							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	D
2.8 Codul disciplinei	20EFS**329DA2020						

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					9
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					2
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual			19		
3.8 Total ore pe semestru			75		
3.9 Numărul de credite			3		

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de curs dotată cu aparatură de video proiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de curs dotată cu aparatură de video proiecție

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • CP 1 - Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară • CP 2 - Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar • CP4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • CT1 Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională • CT 2 - Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Acumularea de cunoștințe despre influențele fizice, psihice, fizilogice și sociale a disciplinelor de combat asupra omului
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Acumularea de cunoștințe legate de istoric, organizări, clasificări ale disciplinelor de combat • Acumularea de cunoștințe legate de metodica predării tehnicilor de bază în diferite discipline de combat • Acumularea de cunoștințe asupra influențelor fizice, psihice, fizilogice și sociale a disciplinelor de combat • Dezvoltare calităților morale și respectul față de valorile umane • Acumularea de cunostinte legate de imbunatatirea starii de sanatate la vârste diferite • Însușirea principalelor mijloace necesare pregătirii tehnice și fizice specifice disciplinelor de combat • Însușirea diferitelor forme de luptă specifice diferitelor forme de combat • Dezvoltarea și consolidarea calităților motrice specifice diferitelor stiluri de luptă

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Disciplinele de combat - scurt istoric	Curs interactiv	4 ore
Clasificarea disciplinelor de combat - natura lor	Curs interactiv	4 ore
Organizarea disciplinelor de combat pe plan national și mondial	Curs interactiv	4 ore
Influențele bio-psiho-socio-fizice ale sporturilor de combat	Curs interactiv	4 ore
Metodica învățării elementelor de bază în sporturile de combat	Curs interactiv	4 ore
Metode de pregătire fizică specifică disciplinelor de combat	Curs interactiv	4 ore
Probleme de regulament în cadrul disciplinelor de combat	Curs interactiv	4 ore
		Total ore: 28

Bibliografie:

1. Avram, L., - Karate do, Editura ARC, Bucuresti, 1992;
2. Bota, C, Prodescu, B., - Fiziologia educatiei fizice si sportului. Ergofiziologie. Editura „Antim Ivireanu”, Ramnicu Valcea, 1997;
3. Deliu D., - Karate Do. Editura ANEFS, Bucuresti, 2000;
4. Dragnea, A., - Antrenamentul sportiv, Editura Didactica si Pedagogica, R.A., Bucuresti, 1996
5. Margarit, E, Costin, F, - Pagini din boxul european, Editura Stadion, Bucuresti, 1972;
6. Pop IN, Disciplinele de combat si influenta lor asupra omului-Curs de Baza,2013

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Metodica învățării pozițiilor de bază (garda, prize, dezechilibrări, intrări).	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	4 ore
2. Exerciții metodice pentru învățarea căderilor (laterale, înapoi, înainte).	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	4 ore
3. Exerciții metodice pentru învățarea tehnicilor de atac (aruncări, loviri).	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	4 ore
4. Exerciții metodice pentru învățarea tehnicilor de apărare.	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	4 ore
5. Exerciții metodice pentru învățarea tehnicilor de atac la sol.	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	4 ore
6. Exerciții metodice pentru învățarea tehnicilor de apărare la sol.	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	4 ore
7. Forme de luptă în picioare și la sol.	Discuția dirijată, explicația, dezbateră	4 ore
		Total ore: 28

Bibliografie:

7. Avram, L., - Karate do, Editura ARC, Bucuresti, 1992;
8. Bota, C, Prodescu, B., - Fiziologia educatiei fizice si sportului. Ergofiziologie. Editura „Antim Ivireanu”, Ramnicu Valcea, 1997;
9. Deliu D., - Karate Do. Editura ANEFS, Bucuresti, 2000;
10. Dragnea, A., - Antrenamentul sportiv, Editura Didactica si Pedagogica, R.A., Bucuresti, 1996
11. Margarit, E, Costin, F, - Pagini din boxul european, Editura Stadion, Bucuresti, 1972;
1. Pop IN, Disciplinele de combat si influenta lor asupra omului-Curs de Baza,2013

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

- Conținutul disciplinei este coroborat așteptărilor reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinelor de combat	Examen scris	50%
10.5 Seminar/laborator	Execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice pentru proba practică	Examen tehnic	50%
10.6 Standard minim de performanță			

- Prezența la cursuri și seminarii în proporție de 50%, răspunsuri de nota 5 la examenul scris și cel tehnic

Semnătura titularului de disciplină

Semnătura directorului de departament

Conf. univ. dr. Marius Alin Baci