

**FIȘA DISCIPLINEI**
**1. Date despre program**

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport/ Educație Fizică și Sportivă
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ramura de știință	Știința sportului și educației fizice
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Programul de studii / calificarea	<b>SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ</b> Profesor in invatamantul primar –cod C.O.R 234101, Profesor in invatamantul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetator in educatie fizica si sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare in educatie fizica si sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	Lupte						
2.2. Titularul activităților de curs	-						
2.3. Titularul activităților de seminar	Asist. Univ. Drd. Olaru Marius						
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	Vp	2.7. Regimul disciplinei	Op

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	-	3.6. seminar/laborator	28
<b>Distribuția fondului de timp</b>					<b>ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Examinări					4
Tutorat					
Examinări					
Alte activități ...					
3.7. Total ore studiu individual	28				
3.8. Total ore pe semestru	56				
3.9. Număr de credite	3				

**4. Precondiții (acolo unde e cazul)**

4.1. de curriculum	•
4.2. de competențe	•

### 5. Condiții (acolo unde e cazul)

5.1. de desfășurarea a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sală de sport dotată cu tatami sau saltea de lupte;</li> <li>• Studenții trebuie să aibă echipament corespunzător;</li> <li>• Telefoanele pe modul silențios.</li> </ul>

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C.1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientarea interdisciplinară;</li> <li>• C.2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare cu accent interdisciplinar;</li> <li>• C.3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic;</li> <li>• C.4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă;</li> <li>• C.5 Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C.T.1- 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 ;</li> <li>• C.T.2- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</li> </ul>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lucrările practice au menirea de formare a capacității studenților de a organiza și conduce o lecție de antrenament la lupte cât și folosirea diferitelor procedee tehnice din lupte în lecțiile de educație fizică.</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O.c.1: Să cunoască elementele și regulamentul specific luptelor;</li> <li>• O.ap.1: Să-și înușească un bagaj motric specific luptelor;</li> <li>• O.at.1: să argumenteze importanța practicării luptelor la tineri;</li> <li>• O.c.2: Să cunoască modalitățile de practicare a luptelor atât pentru performanță cât și pentru sportul de masă;</li> <li>• O.ap.2 Să cunoască înlănțuirea metodică a elementelor pentru a facilita procesul instructiv-educativ;</li> <li>• O.at.2: Să prezinte interes pentru însușirea cunoștințelor necesare și valorificarea acestora într-o manieră interdisciplinară;</li> <li>• O.c.3: Să cunoască indicii somato-funcționali care sunt influențați de practicarea luptelor;</li> <li>• O.ap.3 Să dețină capacitatea de a evalua indicii de performanță;</li> <li>• O.at.3: Să manifeste o reală implicare în timpul orelor de curs;</li> <li>• O.c.4: Să cunoască metodică învățării elementelor tehnice în funcție de vârsta practicantilor;</li> <li>• O.ap.4: Să aplice corect metodică cunoscută și să dețină cunoștințe legate</li> </ul>

	de principiile educației fizice și sportului; <ul style="list-style-type: none"> <li>• O.at.4: Să analizeze obiectiv capacitățile colectivului pentru o adaptare curriculară optimă;</li> <li>• O.c.5: Să cunoască modalități de aplicare a elementelor de management</li> <li>• O.ap.5: Să poată valorifica capacitățile manageriale;</li> <li>• O.at.5: Să argumenteze importanța managementului resurselor.</li> </ul>
--	---

## 8. Conținuturi\*

8.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Prezentarea cerințelor disciplinei, istoricului, noțiunilor de regulament și a regurilor de arbitraj O.c.1, O.at.1, O.ap.1 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studeții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor.
Poziții fundamentale de luptă. O.c.2, O.ap.2 O.c.4, O.ap.4 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studeții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor, după care vor urma exerciții executate individual pentru învățarea pozițiilor fundamentale în lupte.
Învățarea ducerilor la sol cu tracțiune de braț și prin cuprinderea coapselor Învățarea rostogolirilor prin centurare, cu cheie simplă la picior, a rostogolirilor cu cheie combinată la cap și picior și a rostogolirilor prin împletirea picioarelor(fusul) Învățarea trecerii peste adversar prin blocarea brațului Utilizarea tuturor acestor procedee în condiții de luptă din parter O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studeții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor, după care vor urma exerciții executate individual și pe perechi pentru realizarea obiectivelor lecției.
Învățarea răsturnarilor cu centurare inversă (greco-romane) și răsturnărilor prin fixarea coapsei opuse (libere) O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studeții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor, după care vor urma exerciții executate individual și pe perechi pentru realizarea

		obiectivelor lecției.
<p>Învățarea rulatului clasic Utilizarea lor în condiții de luptă din parter O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore</p>	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studenții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor, după care vor urma exerciții executate individual și pe perechi pentru realizarea obiectivelor lecției.
<p>Învățarea diferitelor forme de exerciții cu partener de pe loc și din deplasare specifice luptelor O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore</p>	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studenții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor, după care vor urma exerciții executate individual și pe perechi pentru realizarea obiectivelor lecției.
<p>Învățarea procedeelor tehnice de aruncare peste șold:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cu fixarea capului și a brațului</li> <li>• Cu fixarea brațului și a trunchiului</li> </ul> <p>Idem cu împiedicare O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore</p>	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studenții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor, după care vor urma exerciții executate individual și pe perechi pentru realizarea obiectivelor lecției.
<p>Învățarea aruncărilor prin suspendare (șurubul):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De antebraț</li> <li>• De braț</li> </ul> <p>Învățarea doborârilor prin centurare directă și prin centurare în cruce Învățarea răsturnărilor de sus(morișca) cu fixarea brațului și a coapsei de aceeași parte și cu fixarea coapsei opuse O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore</p>	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studenții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor, după care vor urma exerciții executate individual și pe perechi pentru realizarea obiectivelor lecției.
<p>Învățarea aruncărilor peste spate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cu fixarea brațului pe umăr</li> <li>• Prin fixarea brațului și împiedicare</li> </ul> <p>Învățarea doborârilor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prin ridicarea unui picior</li> <li>• Prin fixarea coapselor</li> <li>• Prin introducerea brațului între</li> </ul>	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studenții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor, după care vor urma exerciții executate individual și pe perechi pentru realizarea obiectivelor lecției.

coapse O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore		
Învățarea procedeelor de aruncare peste piept : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cu fixarea brațului și a centurii</li> <li>• Cu centurarea trunchiului din față</li> <li>• Prin cheie la braț și cârlig la picior</li> </ul> Prin centurare în cruce și împiedicare O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studenții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor, după care vor urma exerciții executate individual și pe perechi pentru realizarea obiectivelor lecției.
Învățarea procedeelor de aruncare peste piept cu centurare din spate (supleu) Repetarea și perfecționarea tuturor procedeelor tehnice învățate la lupta din picioare O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studenții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor, după care vor urma exerciții executate individual și pe perechi pentru realizarea obiectivelor lecției.
Repetarea și perfecționarea tuturor procedeelor tehnice învățate la lupta din picioare O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studenții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor, după care vor urma exerciții executate individual și pe perechi pentru realizarea obiectivelor lecției.
Utilizarea tuturor procedeelor tehnice în condiții de luptă, din parter și din picioare O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studenții realizează momentul de pregătire a organismului pentru efort și influențarea selectivă a aparatului locomotor, după care vor urma exerciții executate individual și pe perechi pentru realizarea obiectivelor lecției.
Evaluarea studenților 2 ore		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cismaș,Gh. Lupte greco-romane. Instruirea juniorilor. București, Editura Sport –Turism, 1981.</li> <li>2. Cismaș,Gh; Ozarhevici,C. Sporturi de luptă. București, Editura Printech, 2001.</li> <li>3. Petrov, R. Lupte Libere. București, Editura Stadion, 1973.</li> <li>4. Popovici, V. Curs de lupte, București, I.E.F.S, 1978.</li> </ol>		

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

- Conținuturile disciplinei sunt abordate într-o manieră multidisciplinară astfel încât să stimuleze preluarea inițiativei, independența în gândire, analiza obiectivă și gândirea creativă care reprezintă pilonii dezvoltării competențelor profesionale și transversale necesare studenților absolvenți pentru a putea fi integrați eficient în piața muncii.

### 10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
<b>10.5. Seminar/laborator</b>	O.c.1, O.c.2, O.c.3, O.c.4, O.c.5, O.at.1, O.at.4, O.at.5	Evaluarea finală – practic Referate Dezbatere Observarea curentă	60% 15% 15% 10%
	O.ap.1 O. ap.2, O.ap.4, O. ap.5.	Executarea deprind. motrice în condiții de concurs	

### 10.6. Standard minim de performanță

- Cunoașterea în linii mari din punct de vedere teoretic a problematicii lucrărilor practice;
- Cunoașterea unor tipuri de exerciții cu partener de pe loc și din deplasare specifice luptelor;
- Conceperea unui program/ complex de dezvoltare fizică armonioasă pentru ciclul primar sau gimnazial având și elemente de lupte.

Data completării  
10.09.2017

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament