# FIŞA DISCIPLINEI

1. **Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituţia de învăţământ  superior | UNIVERSITATEA „DUNĂREA DE JOS” - GALAŢI |
| 1.2 Facultatea / Departamentul | FACULTATEA TRANSFRONTALIERA |
| 1.3 Departamentul | ŞTIINŢE APLICATE |
| 1.4 Domeniul de studii | ŞTIINŢA SPORTULUI ŞI A EDUCAŢEI FIZICE |
| 1.5 Ciclul de studii | CICLUL II |
| 1.6 Programul de studii/Calificarea | LOISIR-FITNESS (la Chişinǎu) |

1. **Date despre disciplină**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei | | | APROFUNDAREA INTR-O RAMURA SPORTIVA. SPORTURI DE LUPTĂ | | | | | | |
| 2.2 Titularul activităţilor de curs | | | |  | | | | | |
| 2.3 Titularul activităţilor de seminar | | | |  | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | **I** | 2.5 Semestrul | | | **II** | 2.6 Tipul de evaluare | **E** | 2.7 Regimul  disciplinei | **DO** |

1. **Timpul total estimat** (ore pe semestru al activităţilor 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 învăţământ | | 56/an | | din care: 3.5 curs | 28 | 3.6 seminar/laborator | 28/an |
| Distribuţia fondului de timp | | | | | | | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | | | 50 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, conceperea unor programe individuale de pregătire fizică sau  reeducare motrica în funcţie de necesităţi | | | | | | | 20 |
| Pregătirea şi desfăşurarea activităţilor practice planificate | | | | | | | 13 |
| Tutoriat | | | | | | | 30 |
| Examinări, probe şi norme de control | | | | | | | 6 |
| Alte activităţi: | | | | | | | - |
| **3.7 Total ore studiu individual** | 119 | |  | | | | |
| **3.9 Total ore pe semestru** | 175 | |
| **3. 10 Numărul de credite** | 7 | |

1. **Precondiţii** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum |  |
| 4.2 de competenţe |  |

1. **Condiţii** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1. de desfăşurare a cursului | * videoproiector, tablă, acces la internet, utilizare platforme MS Teams, Skype, jamboard.google, email |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului | * Sală de seminar cu videoproiector, PC, tablă, acces la internet, utilizare platforme MS Teams, Skype, jamboard.google, email |

|  |  |
| --- | --- |
| **6. Competenţele specifice acumulate** | |
| **Competenţe profesionale** | **C1** Formarea unor capacităţi de implementare a activităţilor recreative în condiiile vieţii actuale  **C2** Dezvoltarea unor aptitudini şi capacităţi de demonstrare în cadrul lecţiilor practico-metodice a exerciţiilor specifice fitness-ului ; Capacitatea de aplicare a cunostinţelor de bază din fitness pentru obţinerea si menţinerea unei condiţii fizice optime  **C3** Dezvoltarea unor aptitudini de organizare şi desfăşurare a activităţilor de loisir  **C4** Înţelegerea şi valorificarea unor obiective personale cu privire la importanţa activităţilor de timp liber pentru  sănătatea oamenilor |
| **Competenţe transversale** | Realizarea unui plan de afaceri in servicii sportive pentru inițierea unei afaceri proprii. Îndeplinirea în condiții de eficiență a conținutului planului de afaceri pentru a avea succes. |

1. **Obiectivele disciplinei** (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

|  |  |
| --- | --- |
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | 1. **Cunoaştere, înţelegere, explicare şi interpretare** ( de exemplu : cunoaşterea şi utilizarea   adecvată a noţiunilor specifice disciplinei, explicarea şi interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum şi a conţinuturilor teoretice şi practice ale disciplinei)1   * + să-şi însuşească noţiunile de bază privind luptele;   + să înţeleagă metodica predării luptelor;   + să-şi însuşească noţiunile de regulament. |
| 7.2 Obiectivele specifice | 1. **Instrumental-aplicative** (de exemplu : proiectarea şi evaluarea activităţilor practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici şi instrumente de investigare şi aplicare)    * să stăpânească sursele informaţionale în ceea ce priveşte luptele;    * să stabilească programe de antrenament folosind exerciţii specifice;    * să întocmească referate ştiinţifice pe teme din lupte. |
|  |
|  | 1. **Atitudinale** (de exemplu : manifestarea unor atitudini pozitive şi responsabile faţă de domeniul ştiinţific / cultivarea unui mediu ştiinţific centrat pe valori şi relaţii democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale şi civice / valorificare optimă şi creativă a propriului potenţial în activităţile ştiinţifice / implicarea în dezvoltarea instituţională şi în promovarea inovaţiilor   ştiinţifice / angajarea în relaţii de parteneriat cu alte persoane – instituţii cu responsabilităţi similare – participarea la propria dezvoltare profesională)   * + să manifeste interes faţă de cercetarea sportivă.   + să valorifice rezultatele cercetării într-un mod creator   + să participe la proiecte care au ca teme practicarea luptelor. |

1. **Conţinuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. 1 Curs | Metode de predare | Observaţii |
| 1. Curs introductiv privind practicarea luptelor în cadrul lecţiei de educaţie fizică şcolară. (4ore) | Prelegerile sustinute in timpul orelor de curs vor fi dublate de suportul de curs corespunzator si vor avea un pronuntat caracter interactiv urmarindu-se implicarea cursantilor | Predarea cursurilor se va desfașura pe platforma  educațională Microsoft Teams sau față în față |
| 2. Selecţia şi îndrumarea în vederea practicării luptelor. (4ore) |
| 3. Aspecte generale privind practicarea luptelor. (4ore) |

1 În toate cazurile în care sunt indicate exemple pe acest formular, acestea se vor elimina de pe fişa finală.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4. Metodica predării luptelor la începători. (4ore) | prin apelarea si introducerea in tematica discutiilor a experientei individuale  . | |  |
| 5. Metodica folosirii elementelor tehnice din lupte în lecţia de educaţie fizică şcolară. (4ore) |
| 6. Pregătirea fizică specifică practicării luptelor. (4ore) |
| 7. Noţiuni de regulament privind organizarea şi desfăşurarea unui concurs de lupte. (4ore) |
| Bibliografie   1. ALEXE, N. ş.a. Antrenamentul sportiv modern, Ed. EDITIS, Bucureşti, 1993. 2. ARDELEANU, T. Particularităţile dezvoltării calităţilor motrice, I.E.F.S, Bucureşti, 1982. 3. CÂRSTEA, Gh. Programarea şi planificarea în educaţia fizică şi sportivă şcolară, Ed. Universul, Bucureşti, 1993 4. CIŞMAŞ, GH. Luptele greco-romane. Instruirea juniorilor, Bucureşti, Ed. Sport-Turism, 1981 5. DEMETER, A. Bazele fiziologice şi biochimice ale formării deprinderilor motrice, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1982. 6. MANOLACHI, V. Sporturi de luptă - Teorie şi metodică (luptele libere, greco-romane, judo), Chişinău, 2003 7. MATVEEV, L. P., NOVIKOV, A.D. Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1980. 8. ŞICLOVAN, I. Teoria educaţiei fizice şi sportului, Ed. Stadion, Bucureşti, 1970. | | | |
| 8. 2 Seminar/laborator | Metode de predare | Observaţii | |
| 1. Instructaj de protecţia muncii necesar practicării luptelor în sală (2 ore). 2. Aspecte generale privind practicarea luptelor. Şcoala căderii (2 ore). 3. Metodica învăţării poziţiilor de gardă (înaltă, medie, joasă) (2 ore). 4. Metodica învăţării deplasărilor pe saltea (2 ore). 5. Metodica învăţării tehnicii de luptă în picioare (4 ore). 6. Metodica învăţării tehnicii de luptă la sol (4 ore). 7. Combinaţii de procedee tehnico-tactice necesare angajării în luptă (4 ore). 8. Exerciţii specifice folosite pentru dezvoltarea masei musculare necesare practicării luptelor (2 ore). 9. Structuri de exerciţii cu îngreuieri folosite pentru pregătirea fizică în lupte (2 ore). 10. Amenajarea şi dotarea unei săli cu instalaţii şi aparate necesare practicării luptelor (2 ore). 11. Regulamentul specific practicării luptelor (2 ore). | Expunerea/ explicația | Activitățile de seminar se va desfășura pe platforma  educațională Microsoft Teams sau față în față | |
| ***Bibliografie***   1. DRAGNEA, A. Teoria şi metodica dezvoltării calităţilor motrice, ANEFS Bucureşti,1991. 2. LIUŞNEA, C.-Ş. Mijloace folosite în vederea dezvoltării calităţilor motrice, cu teme din lupte, în lecţia de educaţie fizică şcolară (cl. V-VI), în „2004 – Anul european al educaţiei prin sport”, Ed. Fundaţiei Universitare “Dunărea de Jos”, Galaţi, 2004, p. 28-30. 3. ZOTA, AL., MELINTE. V. Unele aspecte privind dezvoltarea anatomo-funcţională şi a calităţilor motrice la elev, în EFS, nr. 11/1980, p. 59-65. | | | |

1. **Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

Conținuturile sunt coroborate cu cerințele disciplinei și asigură studentului cunoașterea conceptelor, teoriilor și metodelor de realizare a afacerii propria.

1. **Evaluare**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota  finală |
| 10.4 Curs |  | Evaluarea studenților va fi continuă pe parcursul semestrului, astfel că se va susține un proiect  individual care constă în prezentarea unui plan de afaceri transformate  într-o firmă  antreprenorială, astfel încât sunt estate  cunoștințele dobândite, dar și se stimulează  creativitatea. | 80% |
| 10.5 Seminar/laborator |  | Studenții au obligația să participe activ la seminarii, să se implice  în discutarea studiilor de caz prezentate la seminar. | 20% |
| 10.6 Standard minim de performanţă | | | |
| * Nota 5 | | | |