

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**METODICA DISCIPLINELOR SPORTIVE: COMBAT – LUPTE**

**1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Bogdan Vodă” din Cluj-Napoca
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Specializarea / Programul de studii/Forma de învățământ	Educație Fizică și Sportivă / IF
1.7. Anul universitar	2025 - 2026

**2. Date despre disciplină**

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA DISCIPLINELOR SPORTIVE: COMBAT – LUPTE						
Codul disciplinei	E 2204						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. dr. Chirculescu Nicolae Daniel						
2.3 Titularul activităților de laborator/lucrări	Lect. dr. Chirculescu Nicolae Daniel						
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E4	2.7 Regimul disciplinei	DD/DOB

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care ore curs	1	seminar		laborator	2
3.2 Număr ore pe semestru	42	din care ore curs	14	seminar		laborator	28
<b>3.3 Distribuția fondului de timp:</b>							<b>ore</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe							30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren							20
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri							20
Tutoriat							-
Examinări							3
Alte activități.....							10
3.4 Total ore studiu individual	83						
3.5 Total ore pe semestru	125						
3.6 Numărul de credite	5						

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

1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Înșușirea bazei tehnicii și metodicii și a unui nivel de pregătire fizică generală și specifică sporturilor tip combat</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ridicarea nivelului de pregătire fizică și sportivă necesară disciplinei.</li> </ul>

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Laboratoare, săli de curs</li> </ul>
-------------------------------	---

5.2 de desfășurare a seminarului	<input type="checkbox"/>
5.3 de desfășurare a laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de sport dotată cu materialele necesare sporturilor tip combat</li> </ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în cadrul procesului didactic de educație fizică și sport a activităților cu specific sporturi combat;</li> <li>- Însușirea cunoștințelor teoretice din domeniul sporturilor combat, unul din mijloacele educației fizice și sportului, în relație cu dezvoltarea fizică armonioasă, dezvoltarea calităților motrice, formarea și perfecționarea deprinderilor motrice de bază și specifice;</li> <li>- Definierea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice sporturilor combat în cadrul activităților didactice de educație fizică și sport;</li> <li>- Însușirea cunoștințelor privind evaluarea capacităților psiho-motrice cu mijloace specifice sporturilor combat, în cadrul activităților didactice de educație fizică și sport;</li> <li>- Îmbogățirea cunoștințelor generale cu privire la organizarea diferitelor manifestări sportive cu mijloace specifice sporturilor combat, pentru diferite categorii de vârstă, sex, nivel de pregătire motrică.</li> </ul>
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Constituirea unei echipe cu sarcini și îndatoriri precise cu rol de organizare, coordonare și finalizare a diferitelor întreceri sportive: campionate universitare între anii de studiu, între facultăți, între diferite specializări din cadrul aceleiași facultăți sau chiar faze finale ale campionatelor naționale universitare;</li> <li>- Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea a diferitelor materiale documentare și personale (referate, analize, rapoarte etc.) folosind terminologia specifică educației fizice și sportului, în general și a sporturilor combat, în mod particular;</li> <li>- Elaborarea unor standarde minimale de performanță pentru evaluarea competenței sportive;</li> <li>- Conștientizarea nevoii de perfecționare continuă, atât din punct de vedere personal dar mai ales profesional, prin utilizarea eficientă a resurselor și tehnicilor moderne de învățare.</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezentarea sporturilor combat ca disciplină sportivă care urmărește optimizarea practicării exercițiilor fizice specifice în direcția creșterii influenței lor asupra dezvoltării armonioase a organismului, dar și a influențării selective a marilor funcțiuni.</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<p><b>Cunoaștere și înțelegere</b> (<i>cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>identificarea de termeni, relații, procese, perceperea unor relații și conexiuni în cadrul domeniului instruirii</i></li> <li>• <i>utilizarea corectă a termenilor de specialitate din domeniul instruirii</i></li> <li>• <i>capacitatea de adaptare la noi situații apărute pe parcursul activității de predare-învățare-evaluare, prin aplicarea cunoștințelor acumulate</i></li> </ul> <p><b>Explicare și interpretare</b> (<i>explicarea și interpretarea unor idei, proiecte, procese, precum și a conținuturilor teoretice și practice ale disciplinei</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>generalizarea, particularizarea, integrarea unor domenii ale instruirii</i></li> <li>• <i>realizarea de conexiuni între elementele procesului didactic</i></li> <li>• <i>capacitatea de analiză și sinteză în procesul de luare a deciziilor, prin aplicare cunoștințelor dobândite.</i></li> </ul> <p><b>Instrumental-aplicative</b> (<i>proiectarea, conducerea și evaluarea activităților practice specifice; utilizarea unor metode, tehnici și instrumente de investigare și de aplicare</i>)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• relaționări între elementele ce caracterizează activitățile de predarea-învățarea- evaluarea</li> <li>• descrierea unor stări, sisteme, procese, fenomene ce apar în aplicarea cunoștințelor acumulate</li> <li>• capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul cursului;</li> <li>• abilități de cercetare, creativitate în domeniul instruirii</li> <li>• capacitatea de a concepe proiecte și de a le derula activități de predare</li> <li>• capacitatea de a soluționa litigii apărute în activitățile desfășurate</li> </ul> <p><b>Atitudinale</b> (manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice / valorificarea optimă și creativă a propriului potențial în activitățile științifice / implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice / angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane / instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• implicarea în activități științifice în legătură cu disciplina sporturilor combat, acceptarea unei valori atribuite unui obiect, fenomen, comportament, etc. conform legislației în vigoare;</li> <li>• capacitatea de a avea un comportament etic în fața partenerilor : studenți, părinți, angajatori, abilitatea de a colabora cu specialiștii din alte domenii.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Crearea unui fond de cunoștințe generale în ceea ce privește activitatea de selecție a tinerilor sportivi practicanți ai sporturilor combat.</li> <li>2. Crearea unui fond de cunoștințe de natură organizatorică și psihopedagogică, în ceea ce privește predarea – învățarea procedeelor tehnice specifice sporturilor combat.</li> <li>3. Prezentarea competențelor cadrului didactic de specialitate și a rolului său în promovarea sporturilor combat ca mijloc de dezvoltare a capacităților psihomotrice.</li> </ol>
--	---

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Noțiuni generale privind conținutul sporturilor combat-particularizare pentru lupte; Utilizarea rațională a forței și dezechilibrarea adversarului	Prezentare orală + multimedia	
Clasificarea procedeelor tehnice din lupta în picioare; Clasificarea procedeelor tehnice din lupta la sol.	Prezentare orală + multimedia	
Pregătirea fizică a luptătorilor practicanți ai sporturilor combat	Prezentare orală + multimedia	
Clasificarea sportivă în lupte	Prezentare orală + multimedia	
Diferite sisteme de desfășurare a competițiilor de luptă combat	Prezentare orală + multimedia	
Bibliografie: Bibliografie obligatorie: 1. Cișmaș, Gh – Lupte Greco – Romane, Elemente de teorie și metodică de antrenament Editura Sport-Turism 1987 2. Cișmaș, Gh – Tehnica Luptelor Greco – Romane, Editura Sport-Turism 1988 3. Țurcanu F., Teoria și practica în sporturi combat. Judo-Note de curs, University Press, 2013. Bibliografie facultativă. 4. Todea F., Jocuri de mișcare, Editura Fundației România de Mâine, București, 2002, 22-29. 5. Nicu A., Teoria și metodica antrenamentului sportiv, Editura Fundației România de Mâine, București, 2002, 55-59.		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
8.3 Laborator		
Sucesiunea metodică de învățare a dezechilibrării adversarului	Demonstrații	
Sucesiunea metodică de învățare a căderilor	Demonstrații	

Învățarea procedeelor de luptă în picioare-aruncarea peste șold, secerarea mare, aruncarea peste umăr.	Demonstrații	
Învățarea procedeelor de luptă în picioare-răsturnarea, aruncarea în cerc.	Demonstrații	
Învățarea procedeelor de luptă la sol-immobilizările, fixările.	Demonstrații	
Învățarea procedeelor de luptă la sol-tehnica articulară, tehnica ștrangulărilor.	Demonstrații	
Tehnici de pregătire fizică specifică luptătorilor.	Demonstrații	
Bibliografie: 1.Hantău I., Manual de Judo, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2000, 23-47. 2.Pop A.M., Judo. Îndrumar metodic, Editura Fundației România de Măine, București, 2005.		

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor, (Inspectoratul Scolar Judetian, Cluburi Sportive Scolare, licee si scoli generale) respectand cerintele programei scolare din invatamantul preuniversitar.

**10.Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Modul de evaluare a cunoștințelor dobândite de student este reprezentat de examenul scris.	Evaluare scrisă	40%
10.5 Laborator/lucrări	Demonstrarea și explicarea unor procedee tehnico-tactice, de prindere și fixare, precum și de scăpare din prize și fixări. Indicarea unor mijloace pentru învățarea lor. - Procedee tehnice de finalizare prin acțiuni individuale cu sau fără adversar. - Se apreciază corectitudinea aplicării deprinderilor tehnico-tactice.	Verificare practică	60%
10.6 Standard minim de performanță			
Dobandirea de competente privind aplicarea procedelor si tehnicilor din metodica disciplinelor de combat - lupte Prezenta la curs / seminar : Min. 80%			

Data completării  
26.09.2025

Titular curs,  
Chirculescu Nicolae Daniel

Titular seminar,  
Chirculescu Nicolae Daniel

Data avizării în catedră  
30.09.2025

Director department,  
Conf.univ.dr. Alexandra-Gabriela Milon