

FIȘA DISCIPLINEI
pentru anul universitar 2025/26

Aprobat prin decizia Consiliului
Facultății nr. 99/2025.09.09

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Sapientia din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea/ DPPD	Facultatea de Științe ale Vieții și Sport din Sfântu Gheorghe
1.3. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.4. Ciclul de studii	Licență (BSc)
1.5. Programul de studiu	Sport și performanță motrică
1.6. Calificarea	Licențiat în educație fizică și sport

2. Date despre disciplină

2.0. Departamentul				Științe ale Vieții						
2.1. Denumirea disciplinei				Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice						
2.2. Tipul activității				Asistat integral		Asistat parțial:		Neasistat		
2.3. Titularul disciplinei /Titularul cursului				dr. Tóth László						
2.4. Titularul(ii) activităților de			seminar							
			laborator	drd. Jakab-Benke Hajnalka						
			proiect							
2.5. Anul de studiu		III	2.6. Semestrul	5	2.7. Forma de verificare		E	2.8. Tipul disciplinei		DI
2.9. Categoria formativă		DS	2.10 Categoria disciplinei	-	2.11. Codul disciplinei		SBSS0171			

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/ proiect/ practică	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/ laborator/ proiect/ practică	28
3.7. Numărul de puncte de credit conform planului de învățământ					3
3.8. Total ore pe semestru					75
3.9. Total ore studiu individual					19
3.10. Distribuția fondului de timp pentru studiu individual:					ore

a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	10
b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	3
c) Pregătire seminarii /laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	2
d) Tutoriat	-
e) Examinări	4
f) Alte activități:	-

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 30 locuri, calculator și videoproiector
5.2. De desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului/practicii	Sală de sport cu aparatură adecvată

6. Competențele specifice acumulate

Cunoștințe	Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. Studentul/Absolventul explică procesele de creștere și dezvoltare, implicațiile lor asupra motricității, tipologia constituțională somatofuncțională, motrică și psihică, corelațiile dintre tipul constituțional și cerințele/particularitățile activității de educație fizică și sport, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.
-------------------	--

Aptitudini	Studentul/Absolventul: 1.1.Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 1.2.Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. 1.3.Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului. 1.4.Identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică). 1.5.Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță. 1.6.Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: 1.1.1.Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. 1.1.2.Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. 1.2.1.Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. 1.3.1.Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. 1.4.1.Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. 1.5.1.Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice. 1.6.1.Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	● Prezentarea particularităților și conținuturilor programelor de pregătire în vederea creșterii capacității de efort a organismului.
7.2. Obiectivele specifice	● Prezentarea particularităților și conținuturilor programelor de pregătire în vederea creșterii capacității de efort a organismului. ● Studiarea metodelor și mijloacelor de dezvoltare a calităților motrice în contextul conceptului de tehnologie modernă a antrenamentului sportiv.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Fond de timp alocat / Observații
-----------	-------------------	--

Noțiuni fundamentale, delimitări conceptuale privind capacitatea motrică și capacitatea de performanță a organismului uman	prelegere interactivă	2 ore
Efortul de antrenament sportiv: definiție, tipuri principale de efort, parametrii efortului și dinamica lor în procesul de pregătire		2 ore
Calitățile motrice și metodica dezvoltării acestora – principii generale		2 ore
Forța musculară: definiție, forme de manifestare, factorii care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare		4 ore
Viteza, calitate motrică de bază: definiție, forme de manifestare, factorii care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare		2 ore
Rezistența, calitate motrică de bază: definiție, forme de manifestare, factorii care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare		2 ore
Aptitudinile coordinative: delimitări conceptuale, componente, factorii care le condiționează, metode și mijloace de optimizare a capacității de coordonare		2 ore
Odihna, oboseala și restabilirea. Orientarea efortului și adaptarea la efort		2 ore
Principiile antrenamentului sportiv: generale și specifice		2 ore
Planificarea, programarea și evidența în antrenamentul sportiv		2 ore
Relația dintre capacitatea de efort, capacitatea motrică și forma sportivă		2 ore
Componentele (factorii) antrenamentului sportiv		2 ore
Aplicarea practică a teoriei modelelor în creșterea capacității de efort. Noțiuni de raționalizare și standardizare a pregătirii		2 ore
Bibliografie ● Alexe, N. (1993), Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București ● Bompa, T. (2002), Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Ex Ponto, București ● Demeter, A. (1983), Fiziologia și biochimia dezvoltării calităților motrice, Editura Sport – Turism, București ● Demeter, A. și colab. (1979), Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului, Editura Sport – Turism, București ● Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002), Teoria sportului, Editura FEST, București ● Drăgan, I. (1989), Selecția și orientarea medico – sportivă, Editura Sport – Turism, București ● Hahn, E. (1996), Antrenamentul sportiv la copii, CCPS, București ● Manno, R. (1994), Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, CCPS, București		

- Mitra, Gh., Mogoș, A. (1980), Metodica educației fizice școlare, Editura Sport – Turism, București
- Pradet, M. (2001), Pregătirea fizică, CCPS, București
- Rață, G., Rață, B.C. (1999), Aptitudinile motrice de bază, Editura Plumb, Bacău
- *** (1993), Introducere în teoria antrenamentului, CCPS, București
- *** (2000), Metodologia antrenamentului, CCPS, București
- *** (2005), Știința și practica antrenamentului de forță, INCS, București.
- Derzsy Béla, Motorikus tesztek, Budapest: Testnevelési Főiskola, 1980
- Kulcsár László, A szekrényugrás oktatásának módszertana, Budapest: Magyar Testnevelési Egyetem, 1997

8.2. Laborator	Metode de predare	Fond de timp alocat/ Observații
Metode de evaluare a solicitării de efort	Referate și discuții tematice.	2 ore
Aplicarea practică a teoriei modelelor în antrenamentul sportiv	Referate și discuții tematice.	2 ore
Tehnologia programării mijloacelor pentru optimizarea calității motrice	Referate și discuții tematice.	6 ore
Factorii (componentele) pregătirii sportive de specialitate	Referate și discuții tematice.	6 ore
Adaptarea organismului la efort. Odihna, oboseala și restabilirea	Referate și discuții tematice.	4 ore
Particularitățile pregătirii sportive la copii și juniori	Referate și discuții tematice.	4 ore
Forma sportivă și capacitatea de performanță	Referate și discuții tematice.	4 ore
Bibliografie ● Alexe, N. (1993), Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București ● Bompa, T. (2002), Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Ex Ponto, București ● Demeter, A. (1983), Fiziologia și biochimia dezvoltării calităților motrice, Editura Sport – Turism, București ● Demeter, A. și colab. (1979), Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului, Editura Sport – Turism, București ● Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002), Teoria sportului, Editura FEST, București ● Drăgan, I. (1989), Selecția și orientarea medico – sportivă, Editura Sport – Turism, București ● Hahn, E. (1996), Antrenamentul sportiv la copii, CCPS, București ● Manno, R. (1994), Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, CCPS, București ● Mitra, Gh., Mogoș, A. (1980), Metodica educației fizice școlare, Editura Sport – Turism, București ● Pradet, M. (2001), Pregătirea fizică, CCPS, București ● Rață, G., Rață, B.C. (1999), Aptitudinile motrice de bază, Editura Plumb, Bacău ● *** (1993), Introducere în teoria antrenamentului, CCPS, București ● *** (2000), Metodologia antrenamentului, CCPS, București ● *** (2005), Știința și practica antrenamentului de forță, INCS, București.		

- Derzsy Béla, Motorikus tesztek, Budapest: Testnevelési Főiskola, 1980
- Kulcsár László, A szekrényugrás oktatásának módszertana, Budapest: Magyar Testnevelési Egyetem, 1997

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

- Temele de curs și seminar propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă în domeniul Științei Sportului și Educației Fizice, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele din literatura de specialitate. Totodată, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante privind cadrul legislativ și organizatoric al domeniului nostru în inserția pe piața muncii și în conformitate cu standardele comunității profesionale.

10. Evaluare

A. Condiții de îndeplinit pentru prezentarea la evaluare:

B. Criterii, metode și ponderi în evaluare:

Tip activitate		10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs		Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare orală	70%
10.5.	Laborator	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	20%
		Participare activă la activitățile specifice	Notare curentă	10%
10.6. Standard minim de performanță				
● Punctajul la evaluarea orală trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar). ● Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).				

Data completării	Semnătura titularului disciplinei	Semnătura titularului/rilor de aplicații
29.08.2025	dr. Tóth László	drd. Jakab-Benke Hajnalka

Data avizării în departament	Semnătura directorului de departament
03.09.2025	șef lucr. dr. Csiszér Levente

Semnătura responsabilului programului de studii
conf. univ. dr. Freyer Gyula - Tamás