

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				Teoria și practica în haltere și culturism			
2.2. Tipul activității				Asistat integral	Asistat parțial:		Neasistat
2.3. Titularul disciplinei /Titularul cursului				conf. univ. dr. Gyimes Zsolt			
2.4. Titularul(ii) activităților de			seminar				
			laborator	drd. Tontsch Szilárd			
			proiect				
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	3	2.7. Forma de verificare	E	2.8. Tipul disciplinei	DI
2.9. Categoria formativă	DD	2.10 Categoria disciplinei	-	2.11. Codul disciplinei	SBSS0091		

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					4
3.8. Total ore pe semestru					100
3.9. Total ore studiu individual					69
3.10. Distribuția fondului de timp pentru studiu individual:					ore

a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	30
b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
c) Pregătire seminarii /laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	15
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 forță dotată cu aparatură adecvată

6. Competențele specifice acumulate

Cunoștințe	Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.
Aptitudini	Studentul/Absolventul: 4.1. Identifică forma și conținutul exercițiului fizic 4.2. Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. 4.3. Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice

Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul:
	4.1.1. Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite.
	4.2.1. Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite.
	4.2.2. Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse.
	4.3.1. Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Cursul are menirea de formare a capacității studenților de a organiza și conduce o lecție de antrenament la haltere cât și folosirea diferitelor procedee tehnice din haltere în lecțiile de educație fizică.
7.2. Obiectivele specifice	● Să cunoască originea halterelor și evoluția lui în România. Să cunoască, să înțeleagă și să utilizeze terminologia specifică halterelor ● Să identifice algoritmi însușirii mijloacelor halterelor ● Să demonstreze și să explice tehnica de execuție a mijloacelor halterelor

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Fond de timp alocat / Observații
Istoric. Evoluția halterelor în lume. Dezvoltarea sportului-haltere, în Romania	Prelegere interactivă, explicație, demonstrație.	4 ore
Noțiuni despre tehnică și regulament.		4 ore
Stilul smuls-prezentare-procedee de ridicare: forfecat-hochei		4 ore
Stilul aruncat-prezentare-procedee de ridicare: forfecat-hochei		4 ore
Antrenamentul cu greutate-mijloc complementar de pregătire pt diferite ramuri de sport		4ore
Dezvoltarea forței în haltere		4 ore
Metode de antrenament și probe de control în haltere.		4 ore
Recapitulare		
Bibliografie ● Reynolds, Gretchen, 20 de minute : cum să facem sport mai eficient, să ne antrenăm inteligent și să trăim mai mult, București: Litera, 2016 ● Rigler Endre, Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai: jegyzet az iskolarendszeren kívüli sportszakemberképző tanfolyamok részére: III. rész: A felkészítés: a kondicionális képességek fejlesztése, Budapest: Országos Testnevelési és Sporthivatal, 2003		

• Eckschmiedt Sándor, Általános erőfejlesztés, betekintés a testépítésbe, Budapest: Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, 2006		
8.2. Seminar	Metode de predare	Fond de timp alocat/ Observații
Prezentarea cerințelor disciplinei, noțiunilor de regulament și regulile de arbitraj	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	4 ore
Învățarea stilului smuls prin procedeele: foarfecă și hochei		4 ore
Perfecționarea stilului smuls		4 ore
Învățarea stilului aruncat prin procedeele: foarfecă și hochei		4 ore
Perfecționarea stilului aruncat		4 ore
Dezvoltare forței musculare prin intermediul metodelor de antrenament cu greutate.		4 ore
Evaluarea studenților		4 ore
Măsurarea și evaluarea capacității funcționale cardiovasculare și respiratorii.		4 ore
Măsurarea și evaluarea creșterii și dezvoltării fizice		4 ore

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

• Conținuturile disciplinei pot fi integrate în programele de învățământ ale tuturor ciclurilor curriculare.
--

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		-		
10.5.	Seminar	-	Evaluarea finală – practic Referate Dezbateri Observarea curentă	60% 15% 15% 10%
10.6. Standard minim de performanță				
• Cunoașterea în linii mari din punct de vedere teoretic a problematicei lucrărilor practice. • Cunoașterea unor tipuri de exerciții de învățare a tehnicii de imobilizare și a tehnicii de picior. • Conceperea unui program/ complex de dezvoltare fizică armonioasă pentru ciclul primar sau gimnazial având și elemente de judo.				

Data completării	Semnătura titularului disciplinei	Semnătura titularului/rilor de aplicații
29.08.2025	conf. univ. dr. Gyimes Zsolt	drd. Tontsch Szilárd

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