

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ	Universitatea „1 Decembrie 1918”
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	kinetoterapie
1.5. Ciclul de studii	Licenta 3 ani/6 semestre
1.6. Programul de studii	<i>Kinetoterapie și motricitate specială</i>

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Haltere		2.2. Cod disciplină	KMS I 17			
2.3. Titularul activității de curs	Nu este cazul						
2.4. Titularul activității de seminar	Asist.univ. dr. Ursu Vasile						
2.5. Anul de studiu	1	2.6. Semestrul	II	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	C	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	F

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	2	din care: 3.2. curs	-	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28		-	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					13
Tutoriat					-
Examinări					4
Alte activități					-

3.7 Total ore studiu individual	47
3.8 Total ore din planul de învățământ	28
3.9 Total ore pe semestru	75
3.10 Numărul de credite	3

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. NU ESTE CAZUL	
5.2. NU ESTE CAZUL	

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<i>Nu este cazul</i>
Competențe transversale	<i>Nu este cazul</i>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoasterea și înțelegerea terminologiei specifice domeniului Tehnica procedeelelor Metodica învățării procedeelelor „aruncat” și respectiv „smuls” Principiile specifice de antrenament
7.2 Obiectivele specifice	Explicarea și interpretarea exercițiilor specifice de antrenament Influența acestor exerciții asupra forței musculare segmentare Autoperfecționarea continuă

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Nu este cazul		

8.2. Seminar-laborator	Metode de predare	
Introducere în disciplina - terminologie	explicatia, demonstratia, exersarea	LP 1
Descrierea exercițiilor din haltere	explicatia, demonstratia, exersarea	LP 2
Aparatura specifică disciplinei. Noțiuni din regulamentul competițiilor de haltere	explicatia, demonstratia, exersarea	LP 3, LP 4
Vizionarea video a procedeelelor tehnice din haltere. Instruire teoretică	explicatia, demonstratia, exersarea	LP 5
Dozarea efortului, volumul efortului în haltere. Densitatea și intensitatea efortului în haltere	explicatia, demonstratia, exersarea	LP 6, LP 7
Programe de pregătire pentru dezvoltarea forței.	explicatia, demonstratia, exersarea	LP 8, LP 9
Programe de pregătire pentru dezvoltarea calitatilor motrice combinate	explicatia, demonstratia, exersarea	LP 10, LP 11
Metodica învățării și perfecționării procedurii smuls	explicatia, demonstratia, exersarea	LP 12
Metodica învățării și perfecționării procedurii aruncat	explicatia, demonstratia, exersarea	LP 13
Evaluare / colocvii	Demonstratia, exersarea	LP 14

Bibliografie

- Baroga, L., Haltere și culturism, Editura Sport-Turism, București, 1977.
- Bogdan, C. „, Teorie și metodologia antrenamentului sportiv”, Ed. Vasile Goldiș University Press, Arad, 2005
- Herlo, J.N. „,Culturism – caiet metodic de lucrări practice”, Ed. Vasile Goldis University Press, Arad; 2005
- Voicu, A.V., Haltere. Note de curs, F. E. F. S., Cluj-Napoca., 1995
*** Federația română de Haltere, Colectia Buletin informativ, 2000 - 2007.

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

Disciplina raspunde prin continuturi, cerintelor reprezentantilor comunitatii, asociatiilor profesionale si a angajatorilor, aspect dovedit prin fisa disciplinei

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Seminar/laborator	- <i>Verificare pe parcurs</i>	- nota obținută la forma de evaluare continuă	50 %
	- <i>Activitate lucrari practice</i>	- nota pentru activități aplicative	50%
10.6 Standard minim de performanță: îndeplinirea standardelor minime prevăzute la C2			Nota min. 5

Data completării

.....

Semnătura titularului de curs

.....

Semnătura titularului de seminar

.....

Data avizării în departament

.....

Semnătura director de departament

.....