

FIȘA DISCIPLINEI
1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sportivă
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ramura de știință	Știința sportului și educației fizice
1.6 Ciclul de studii	Licență
1.7 Programul de studii / Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ Profesor în învățământul primar –cod C.O.R 234101, Profesor în învățământul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetător în educație fizică și sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare în educație fizică și sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	HALTERE						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Univ. dr. VOICU Sorinel						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist.univ.drd. Olaru Marius						
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DS DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/lucrări practice	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ lucrări practice	14
Distribuția fondului de timp:					
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren					10
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					15
Examinări					5
Alte activități					6
3.7 Total ore studiu individual					56
3.8 Total ore pe semestru					84
3.9 Numărul de credite					3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	•
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	•

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>Cunoaștere și înțelegere</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea și înțelegerea istoricului halterelor • Cunoașterea unui sistem de cunoștințe teoretice și de specialitate practicării halterelor • Cunoașterea și înțelegerea procedeele tehnice și a diferitelor forme de antrenament • Cunoașterea și înțelegerea regulamentului • Cunoașterea și înțelegerea conceptelor tactice <p>Explicare și interpretare</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicarea structurii unei lecții de antrenament • Explicarea mai multor modele de pregătire a organismului pentru efort folosite în antrenamentele de judo • Explicarea sistemelor de clasificare a procedeele tehnice din haltere • Explicarea modului de execuție a procedeele tehnice dinhaltere din punct de vedere biomecanic
Competențe transversale	•

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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	Observații
Istoric. Evoluția halterelor în lume. Dezvoltarea sportului-haltere, în România.	Prelegerea	2ore
Noțiuni despre tehnică și regulament.	Prelegerea	2ore
Stilul smuls-prezentare-procedee de ridicare: forfecat-hochei	Prelegerea interactivă	2ore
Stilul aruncat-prezentare-procedee de ridicare: forfecat-hochei	Prelegere, explicatie, demonstratie.	2ore
Antrenamentul cu greutate-mijloc complementar de pregătire pt diferite ramuri de sport	Prelegere, explicatie, demonstratie.	2ore
Dezvoltarea forței în haltere	Prelegerea, dezbateră.	2ore

Metode de antrenament și probe de control în haltere. Recapitulare		2ore
Bibliografie		
<ol style="list-style-type: none"> 1. M. V. Ulăreanu, Influența mijloacelor specifice asupra dinamicii formei sportive a halterofililor de performanță în ciclul anual de pregătire, 2014 2. M. V. Ulăreanu, Ghid metodic pentru inițierea tinerilor în sportul cu haltere, 2014 3. Adams, N Antrenamentul modern în haltere, 1988. 4. Forța în sportul de performanță 5. L. Baroga, Haltere de la Ala Z, 1985 		
8.2 Seminar / laborator/ lucrări practice	Metode de predare	Observații
Prezentarea cerințelor disciplinei, noțiunilor de regulament și regulile de arbitraj	Prelegere. Explicație,	1
Învățarea stilului smuls prin procedeele: foarfecă și hochei	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	1
Perfecționarea stilului smuls	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	1
Învățarea stilului aruncat prin procedeele: foarfecă și hochei		1
Perfecționarea stilului aruncat		1
Dezvoltare forței musculare prin intermediul metodelor de antrenament cu greutate		1
Evaluarea studenților		1
Bibliografie		
<ol style="list-style-type: none"> 1. M. V. Ulăreanu, Influența mijloacelor specifice asupra dinamicii formei sportive a halterofililor de performanță în ciclul anual de pregătire, 2014 2. M. V. Ulăreanu, Ghid metodic pentru inițierea tinerilor în sportul cu haltere, 2014 3. Adams, N Antrenamentul modern în haltere, 1988. 4. Forța în sportul de performanță 5. L. Baroga, Haltere de la Ala Z, 1985 		

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

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	-	-	-
	-	-	-
10.5 Seminar / laborator	Criteriul progresului, C. privind nivelul de însușire a conținutului	Evaluarea finală – practic Referate Dezbatere Observarea curentă	60% 15% 15% 10%
	Criteriul performanței	Executarea deprind. motrice în condiții de concurs	
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea în linii mari din punct de vedere teoretic a problematicii 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
1.09.2019

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament