

**FISA DISCIPLINEI**  
**An universitar 2026-2027**

**1. Date despre program**

|                                        |                             |
|----------------------------------------|-----------------------------|
| 1.1. Instituția de Învățământ superior | Universitatea din București |
| 1.2. Facultatea                        |                             |
| 1.3. Departamentul                     | DEFS                        |
| 1.4. Domeniul de studii                | Educație fizică și sport    |
| 1.5. Ciclul de studii                  | Licență                     |
| 1.6. Programul de studii               |                             |

**2. Date despre disciplină**

|                                         |                                                                                                       |                |   |                        |   |                         |     |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---|------------------------|---|-------------------------|-----|
| 2.1. Denumirea disciplinei              | EDUCAȚIE FIZICĂ – Fitness - Culturism                                                                 |                |   |                        |   |                         |     |
| 2.2. Titularul activităților de curs    | Conf. univ. dr. Sakizlian Robert                                                                      |                |   |                        |   |                         |     |
| 2.3. Titularul activităților de seminar | Conf. univ. dr. Sakizlian Robert<br>Lector univ.dr. Leștaru Marius<br>Conf. univ.dr. Sakizlian Monica |                |   |                        |   |                         |     |
| 2.4. Anul de studiu                     | I- II                                                                                                 | 2.5. Semestrul | I | 2.6. Tipul de evaluare | V | 2.7.Regimul disciplinei | DOB |

**3. Timpul total estimat**

|                                                                                                       |    |                    |    |                       |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|----|-----------------------|------------|
| 3.1. Număr de ore pe săptămână                                                                        | 2  | 3.2. Din care Curs | 1  | 3.3. Lucrări practice | 1          |
| 3.4. Total ore din planul de învățământ                                                               | 28 | 3.5. Din care Curs | 14 | 3.6. Lucrări practice | 14         |
| <b>Distribuția fondului de timp</b>                                                                   |    |                    |    |                       | <b>Ore</b> |
| <b>Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe</b>                                    |    |                    |    |                       | <b>4</b>   |
| <b>Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren</b> |    |                    |    |                       | <b>4</b>   |
| <b>Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri</b>                           |    |                    |    |                       | <b>4</b>   |
| <b>Tutoriat</b>                                                                                       |    |                    |    |                       | <b>2</b>   |
| <b>Examinări</b>                                                                                      |    |                    |    |                       | <b>4</b>   |
| <b>Alte activități</b>                                                                                |    |                    |    |                       | <b>4</b>   |
| <b>3.7. Total ore de studiu individual</b>                                                            |    |                    |    |                       | <b>22</b>  |
| <b>3.8. Total ore pe semestru</b>                                                                     |    |                    |    |                       | <b>50</b>  |
| <b>3.9. Număr de credite</b>                                                                          |    |                    |    |                       | <b>2</b>   |

**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. Rezultatele învățării**

|                   |                                                                                                                                                                                |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cunoștințe</b> | Studentul/Absolventul explică noțiunile fundamentale privind istoricul, regulamentul, tehnica exercițiilor specifice fitnessului și culturismului, precum și rolul acestora în |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | dezvoltarea capacităților motrice și menținerea unui stil de viață activ și sănătos.                                                                                                                                                                                         |
| <b>Aptitudini</b>                    | Studentul/Absolventul execută corect principalele elemente și procedee tehnice specifice fitnessului și culturismului, și utilizează metode adecvate pentru dezvoltarea calităților motrice specifice disciplinei.                                                           |
| <b>Responsabilitate și autonomie</b> | Studentul/Absolventul participă activ și responsabil la activitățile practice, respectă regulamentul și principiile fair-play-ului, își autoevaluează performanța și practică independent fitness ul și culturismul în scop recreativ, formativ și de menținere a sănătății. |

## 7. Conținuturi

| 7.1. Curs                                                                                                                              | Metode de predare                                                       | Observații                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1. Unitatea de învățare nr. 1 - Metodica educației fizice - 1h                                                                         | Prezentare PowerPoint, materiale video, studii de caz, discuții ghidate | Predare 100% față în față |
| 2. Unitatea de învățare nr. 2 - Culturism-fitness, ramură de sport în învățământul superior - 2h                                       |                                                                         |                           |
| 3. Unitatea de învățare nr. 3 - Principii și metode de antrenament în lecția de educație fizică, cu tematică din culturism-fitness -1h |                                                                         |                           |
| 4. Unitatea de învățare nr. 4 - Calități motrice specifice culturismului – 1 oră                                                       |                                                                         |                           |
| 5. Unitatea de învățare nr. 5 Metode recomantate practicanților de culturism începători. Structuri operaționale de instruire - 1h      |                                                                         |                           |
| 6. Unitatea de învățare nr. 6 – Regulament – notiuni fundamentale – 1 oră                                                              |                                                                         |                           |
| 7. Unitatea de învățare nr. 7 – Tendințele evolutive ale culturismului– 1 oră                                                          |                                                                         |                           |
| 8. Unitatea de învățare nr. 8 Alimentația specifică practicanților de culturism-fitness - 1 oră                                        |                                                                         |                           |
| 9. Unitatea de învățare nr. 9 Educația fizică în învățământul superior de neprofil – 1 oră                                             |                                                                         |                           |
| 10. Unitatea de învățare nr. 10 - Educarea motricității umane – 1 oră                                                                  |                                                                         |                           |
| 11. Unitatea de învățare nr. 11 - Fondul biologic, fiziologic, motric și psihic, al studenților și studentelor - 1h                    |                                                                         |                           |
| 12. Unitatea de învățare nr. 12 - Noțiuni anatomice - 2 ore                                                                            |                                                                         |                           |
| <b>Bibliografie</b>                                                                                                                    |                                                                         |                           |
| <b>A. Suport de curs principal</b>                                                                                                     |                                                                         |                           |

1. Sakizlian R., **Culturism și fitness - fundamente teoretice. Curs pentru învățământul superior de neprofil**, , Ed.Universității Buc., 2011

► Ganciu, M., (coord), colectiv DEFS, *Curs de educație fizică pentru studenții Universității din București*, Editura Universității din București, București, 2013

► Sakizlian, R., Sănătate, combinația ideală între nutriție, refacere și activități fizice”- vol.1, capitolul Noțiuni anatomice musculare, Edit. Universității, 2013

#### **B. Material de aprofundare**

► Sakizlian R., **Culturism și fitness - fundamente teoretice. Curs pentru învățământul superior de neprofil**, , Ed.Universității Buc., 2011

#### **C. Alte surse utile**

- DVD-uri, internet

| 7.2. LUCRĂRI PRACTICE                                                                                                                                                                                                                               | Metode de predare                                                                   | Observații                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1. prezentarea cerințelor, probelor și normelor de control - 2 ore                                                                                                                                                                                  | Tehnici audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme), Exersarea practică | Predare 100% față în față |
| 2. Verificare inițială pentru determinarea stadiului inițial somato-funcțional și al capacității motrice generale – 4 ore                                                                                                                           |                                                                                     |                           |
| 3. Programe de lucru, serii, număr de repetări, pauză de odihnă. Exerciții introductive pentru mușchii gâtului și umerilor, pieptului și brațelor -6 ore                                                                                            |                                                                                     |                           |
| 4. Programe de lucru, serii, număr de repetări, pauză de odihnă. Exerciții introductive pentru mușchii spatelui– 4 ore                                                                                                                              |                                                                                     |                           |
| 5. Programe de lucru, serii, număr de repetări, pauză de odihnă. Exerciții introductive pentru mușchii abdominali și intercostali – 4 ore                                                                                                           |                                                                                     |                           |
| 6. Exerciții introductive pentru mușchii coapselor și gambelor - 4 ore                                                                                                                                                                              |                                                                                     |                           |
| 7. Colocviu parțial la final de semestru. Probe și teste intermediare somato-funcționale și de motricitate generala – 4 ore                                                                                                                         |                                                                                     |                           |
| <b>Bibliografie</b><br>► Sakizlian R., Îndrumar metodic de culturism și fitness pentru trenul superior, Ed.Universității Buc., 2011<br>► Sakizlian R., Îndrumar metodic de culturism și fitness pentru trenul inferior, Ed.Universității Buc., 2011 |                                                                                     |                           |

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

Fitness ul și culturismul influențează dezvoltarea competențelor motrice, cognitive și socio-emoționale ale studenților, fiind corelată cu recomandările organismelor naționale și internaționale privind promovarea activității fizice și a stilului de viață sănătos. Conținuturile disciplinei susțin dezvoltarea capacității de concentrare, a vitezei de reacție, a spiritului competitiv și a comportamentului bazat pe respectarea regulilor și a principiilor fair-play-ului.

Prin caracterul său formativ și recreativ, disciplina contribuie la menținerea stării de sănătate, la gestionarea eficientă a stresului și la dezvoltarea capacității de integrare și colaborare în contexte sociale și profesionale. Funcția formativă a educației fizice va contribui la dezvoltarea acestor însușiri și capacități, care să-i permită individului să-și însușească cât mai repede și mai bine meseria aleasă, să o practice cu randament sporit, să se poată angaja în diverse activități sociale și să poată acționa în mod independent și creator asupra mediului și asupra propriei sale persoane.

## 9. Evaluare

| Tip de activitate                    | 9.1. Criterii de evaluare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 9.2. Metode de evaluare             | 9.3. Pondere din nota finală |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|
| <b>9.4. Curs</b>                     | - evaluarea semestrială prin verificarea cunoștințelor teoretico-metodice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | - evaluare individuală față în față | 20%                          |
|                                      | - testarea continuă pe parcursul semestrului                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | - evaluare individuală față în față | 10%                          |
| <b>9.5. Lucrări practice</b>         | - interesul acordat disciplinei prin participarea sistematică la lecțiile practice (2h/săptămână)                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | - evaluare individuală față în față | 30%                          |
|                                      | - evaluarea inițială și intermediară prin teste și probe de control                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | - evaluare individuală față în față | 40%                          |
|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                     | 100%                         |
| <b>Standard minim de performanță</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• participarea la 50 % din numărul total de lecții (studenții care nu îndeplinesc acest prag pe parcursul semestrului trebuie să recupereze cel puțin 5 lecții practice pentru a se putea prezenta la examenul de restanță);</li> <li>• trecerea probelor și testelor de motricitate</li> <li>• însușirea minimă a noțiunilor generale predate.</li> </ul> |                                     |                              |

**Data Completării**  
30.09.2026

**Semnătura titularului de curs**  
**Conf.univ.dr. SAKIZLIAN**  
**ROBERT**

**Semnătura titularului de seminar**

**Conf. univ. dr. Sakizlian Robert**  
**Conf. univ.dr. Sakizlian Monica**  
**Lect.univ.dr. Leștaru Marius**  
**Semnătura Directorului de**  
**Departament**  
**STOICA ALINA-MIHAELA**

**Data avizării în**  
**departament**  
30.09.2026

**FISA DISCIPLINEI**  
**An universitar 2026-2027**

**1. Date despre program**

|                                        |                             |
|----------------------------------------|-----------------------------|
| 1.1. Instituția de învățământ superior | Universitatea din București |
| 1.2. Facultatea,                       |                             |
| 1.3. Departamentul                     | DEFS                        |
| 1.4. Domeniul de studii                | Educație fizică și sport    |
| 1.5. Ciclul de studii                  | Licență                     |
| 1.6. Programul de studii               |                             |

**2. Date despre disciplină**

|                                         |                                                                                                       |                |    |                        |   |                         |     |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----|------------------------|---|-------------------------|-----|
| 2.1. Denumirea disciplinei              | <b>EDUCAȚIE FIZICĂ –Culturism și fitness</b>                                                          |                |    |                        |   |                         |     |
| 2.2. Titularul activităților de curs    | Conf. univ. dr. Sakizlian Robert                                                                      |                |    |                        |   |                         |     |
| 2.3. Titularul activităților de seminar | Conf. univ. dr. Sakizlian Robert<br>Lector univ.dr. Leștaru Marius<br>Conf. univ.dr. Sakizlian Monica |                |    |                        |   |                         |     |
| 2.4. Anul de studiu                     | I-<br>II                                                                                              | 2.5. Semestrul | II | 2.6. Tipul de evaluare | V | 2.7.Regimul disciplinei | DOB |

**3. Timpul total estimat**

|                                                                                                       |    |                    |    |                       |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|----|-----------------------|------------|
| 3.1. Număr de ore pe săptămână                                                                        | 2  | 3.2. Din care Curs | 1  | 3.3. Lucrări practice | 1          |
| 3.4. Total ore din planul de învățământ                                                               | 28 | 3.5. Din care Curs | 14 | 3.6. Lucrări practice | 14         |
| <b>Distribuția fondului de timp</b>                                                                   |    |                    |    |                       | <b>Ore</b> |
| <b>Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe</b>                                    |    |                    |    |                       | <b>4</b>   |
| <b>Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren</b> |    |                    |    |                       | <b>4</b>   |
| <b>Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri</b>                           |    |                    |    |                       | <b>4</b>   |
| <b>Tutoriat</b>                                                                                       |    |                    |    |                       | <b>2</b>   |
| <b>Examinări</b>                                                                                      |    |                    |    |                       | <b>4</b>   |
| <b>Alte activități</b>                                                                                |    |                    |    |                       | <b>4</b>   |
| <b>3.7. Total ore de studiu individual</b>                                                            |    |                    |    |                       | <b>22</b>  |
| <b>3.8. Total ore pe semestru</b>                                                                     |    |                    |    |                       | <b>50</b>  |
| <b>3.9. Număr de credite</b>                                                                          |    |                    |    |                       | <b>2</b>   |

**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. Rezultatele învățării**

|                   |                                                                                                                                                                                |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cunoștințe</b> | Studentul/Absolventul explică noțiunile fundamentale privind istoricul, regulamentul, tehnica exercițiilor specifice fitnessului și culturismului, precum și rolul acestora în |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | dezvoltarea capacităților motrice și menținerea unui stil de viață activ și sănătos.                                                                                                                                                                                         |
| <b>Aptitudini</b>                    | Studentul/Absolventul execută corect principalele elemente și procedee tehnice specifice fitnessului și culturismului, și utilizează metode adecvate pentru dezvoltarea calităților motrice specifice disciplinei.                                                           |
| <b>Responsabilitate și autonomie</b> | Studentul/Absolventul participă activ și responsabil la activitățile practice, respectă regulamentul și principiile fair-play-ului, își autoevaluează performanța și practică independent fitness ul și culturismul în scop recreativ, formativ și de menținere a sănătății. |

## 7. Conținuturi

| 7.1. Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Metode de predare                                                       | Observații                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 13. Unitatea de învățare nr.13 - Educație psihomotrică 2h                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Prezentare PowerPoint, materiale video, studii de caz, discuții ghidate | Predare 100% față în față |
| 14. Unitatea de învățare nr.14 - Mușchii în cursul efortului 2h                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                         |                           |
| 15. Unitatea de învățare nr. 15 - Metode recomandate practicantilor de culturism nivel mediu și avansați 2h                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                         |                           |
| 16. Unitatea de învățare nr. 16 - Aspecte teoretice privind personalitatea individului 2h                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                         |                           |
| 17. Unitatea de învățare nr. 17 - Design-ul instrucțional 2h                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                         |                           |
| 18. Unitatea de învățare nr.18 - Programarea activităților în lecția de educație fizică, cu tematică din culturism-fitness, eșalonată pe etapele de pregătire. Structuri operaționale de instruire 2h                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                         |                           |
| 19. Unitatea de învățare nr. 19 –Sistemul de măsurare și evaluare 2h                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                         |                           |
| <b>Bibliografie</b><br><b>A. Suport de curs principal</b><br>1. Sakizlian R., <b>Culturism și fitness - fundamente teoretice. Curs pentru învățământul superior de neprofil</b> , , Ed.Universității Buc., 2011<br>► Sakizlian, R., Sănătate, combinația ideală între nutriție, refacere și activități fizice”- vol.1, capitolul Noțiuni anatomice musculare, Edit. Universității, 2013<br><b>B. Material de aprofundare</b><br>► Sakizlian R., <b>Culturism și fitness - fundamente teoretice. Curs pentru învățământul superior de neprofil</b> , , Ed.Universității Buc., 2011<br><b>C. Alte surse utile</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>DVD-uri, internet</li> </ul> |                                                                         |                           |
| 7.2. LUCRĂRI PRACTICE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Metode de predare                                                       | Observații                |
| 8. Probe și teste intermediare pentru determinarea stadiului somato-funcțional și al                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                         |                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| capacității motrice generale - 4 ore                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                |                           |
| 9. Consolidarea și perfecționarea elementelor tehnice pentru angrenarea musculaturii gâtului și a umerilor. Noțiuni privind alimentația – 4 ore                                                                                                                                                            |                                                                                |                           |
| 10. Consolidarea și perfecționarea elementelor tehnice pentru angrenarea musculaturii pectorale și a brațelor. Noțiuni privind odihna și refacerea după efort.<br>a) – Musculatura pectorală (superioară, mediană, inferioară)<br>b) - Mușchii bicepșii, tricepși și antebrațe-4 ore                       | Tehnicile audiovizuale (Prezentare filme metodice, Prezentare materiale audio) | Predare 100% față în față |
| 11. Consolidarea și perfecționarea elementelor tehnice pentru angrenarea musculaturii spatelui. – 4 ore<br>a) – marele dorsal<br>b) – trapez<br>c) – romboidul mare<br>d) – romboidul mic<br>e) – musculatura lombară                                                                                      | Exersarea practică                                                             |                           |
| 12. Consolidarea și perfecționarea elementelor tehnice pentru angrenarea musculaturii abdominale și intercostale. Regulament și probe de concurs. – 4 ore<br>a) – partea superioară (dreptii abdominali)<br>b) – partea inferioară abdominală<br>c) – oblicii interni și externi                           |                                                                                |                           |
| 13. Exerciții introductive pentru mușchii coapselor și gambelor. Întocmirea fișelor și programelor personale de antrenament. -4ore<br>a) – biceps și cvadriceps femural<br>b) – abductori și adductori<br>c) – mușchii gemeni, peronierul lung și scurt, extensori și soleari<br>d) – musculatura plantară |                                                                                |                           |
| 14. Colocvii la final de an universitar. Probe și teste finale somato-funcționale și de motricitate generală – 4 ore                                                                                                                                                                                       |                                                                                |                           |
| <b>Bibliografie</b><br>► Sakizlian R., Îndrumar metodic de culturism și fitness pentru trenul superior, Ed.Universității Buc., 2011<br>► Sakizlian R., Îndrumar metodic de culturism și fitness pentru trenul inferior, Ed.Universității Buc., 2011                                                        |                                                                                |                           |

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

Fitness ul și culturismul influențează dezvoltarea competențelor motrice, cognitive și socio-emoționale ale studenților, fiind corelată cu recomandările organismelor naționale și internaționale privind promovarea activității fizice și a stilului de viață sănătos. Conținuturile disciplinei susțin dezvoltarea capacității de concentrare, a vitezei de reacție, a spiritului competitiv și a comportamentului bazat pe respectarea regulilor și a principiilor fair-play-ului. Prin caracterul său formativ și recreativ, disciplina contribuie la menținerea stării de sănătate, la gestionarea eficientă a stresului și la dezvoltarea capacității de integrare și colaborare în contexte sociale și profesionale. Funcția formativă a educației fizice va contribui la dezvoltarea acestor însușiri și capacități, care să-i permită individului să-și însușească cât mai repede și mai bine meseria aleasă, să o practice cu randament sporit, să se poată angaja în diverse activități sociale și să poată acționa în mod independent și creator asupra mediului și asupra propriei sale persoane.

## 9. Evaluare

| Tip de activitate             | 9.1. Criterii de evaluare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 9.2. Metode de evaluare             | 9.3. Pondere din nota finală |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|
| 9.4. Curs                     | - evaluarea semestrială prin verificarea cunoștințelor teoretico-metodice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | - evaluare individuală față în față | 20%                          |
|                               | - testarea continuă pe parcursul semestrului                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | - evaluare individuală față în față | 10%                          |
| 9.5. Lucrări practice         | - interesul acordat disciplinei prin participarea sistematică la lecțiile practice (2h/săptămână)                                                                                                                                                                                                                                                                                           | - evaluare individuală față în față | 30%                          |
|                               | - evaluarea inițială și intermediară prin teste și probe de control                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | - evaluare individuală față în față | 40%                          |
|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                     | 100%                         |
| Standard minim de performanță | <ul style="list-style-type: none"> <li>participarea la 50 % din numărul total de lecții (studenții care nu îndeplinesc acest prag pe parcursul semestrului trebuie să recupereze cel puțin 5 lecții practice pentru a se putea prezenta la examenul de restanță);</li> <li>trecerea probelor și testelor de motricitate</li> <li>însușirea minimă a noțiunilor generale predate.</li> </ul> |                                     |                              |

Data Completării  
30.09.2026

Semnătura titularului de curs  
Conf.univ.dr. SAKIZLIAN  
ROBERT

Semnătura titularului de seminar  
Conf. univ. dr. Sakizlian Robert

**Data avizării în  
departament**  
30.09.2026

**Conf. univ.dr. Sakizlian Monica**  
**Lect.univ.dr. Leștaru Marius**

**Semnătura Directorului de  
Departament**  
**STOICA ALINA-MIHAELA**