

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / Antrenor într-o ramură sportivă/Profesor de educație fizică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – ÎNCEPĂTORI CULTURISM-FITNESS						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.dr. ANDRAS ALMOS						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Lect.dr. ANDRAS ALMOS						
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DSSPM

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/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					34
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					10
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual		94			
3.8 Total ore pe semestru		56			
3.9 Numărul de credite		6			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de culturism-fitness

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C 1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară • C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă) • C 3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic • C 4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă • C 5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport • C 6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la aprofundarea cunoștințelor în practicarea ramurei sportive de culturism-fitness
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea teoriei și metodicii antrenamentului în culturism/fitness la nivel de începători • Însușirea cunoștințelor în legătură cu principiile privind dezvoltarea somatică din literatura de specialitate (pentru începători) • Cunoașterea regulilor de protecția și securitatea muncii în activitatea specifică • Însușirea cunoștințelor necesare realizării unui program de antrenament la nivel de juniori și/sau începători atât pentru masă cât și pentru calitate • Bazele alcătuirii unui program de antrenament de culturism • Însușirea fundamentelor necesare alcătuirii unui program de fitness pentru toți pentru juniori și/sau începători în relație cu diagnoza și cerințele clientului, respectând standardele I.F.A. • Cunoașterea regulamentelor competiționale pentru juniori la disciplinele organizate sub autoritatea F.R.C.F.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea caracteristicilor activităților aerobe specifice fitnessului pentru toți (alergare, step, bicicletă staționară, antrenamentul pliometric, tae bo, aqua training)	Curs interactiv	4 ore
2. Principiile antrenamentului sportiv modern în antrenamentele de culturism și fitness pentru începători.	Curs interactiv	6 ore
3. Principiile antrenamentului sportiv modern în	Curs interactiv	6 ore

antrenamentele de culturism și fitness pentru cei cu stadiu mediu de dezvoltare somatică.		
4. Principiile antrenamentului sportiv modern în antrenamentele de culturism și fitness pentru cei cu stadiu avansat de dezvoltare somatică.	Curs interactiv	6 ore
5. Regulamentul competițional și reguli de concepere a programelor de culturism/fitness.	Curs interactiv	2 ore
6. Training design pentru antrenamentele de începători în fitnessul pentru toți.	Curs interactiv	4 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

1. Barteck O., „All around fitness”, Editura TIFF Digital Repro, Germania, Dortmund, 1999;
2. Bompa T., „Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului”, Editura Ex Ponto, București, 2002;
3. Bompa T., „Totul despre pregătirea tinerilor campioni”, Editura Ex Ponto, București, 2003;
4. Delavier F., „Strength Training Anatomy”, Publisher Human Kinetics, USA, 2005;
5. Derevenko P., „Elemente de fiziologie ale efortului sportiv”, Editura Argonaut, Cluj-Napoca, 1998;
6. Drăgan I., „Medicină sportivă”, Editura Medicală, București, 2002;
7. Gagea A., „Analytical biomechanics”, Editura Char. Dounias & Co., Grecia, 2008;
8. Gagea A., „Biomecanică analitică”, Curs A.N.E.F.S., București, 2006;
9. Grymkowski P., Connors E., Kimber T., Reynolds B., „The Gold’s Gym Training Encyclopedia”, Publisher Contemporary Books, 1984;
10. <http://www.acsm.org>;
11. <http://www.frcf.ro>;
12. <http://www.icnr.com/articles/thenatureofstress.html>;
13. <http://www.ifafitness.com>;
14. Kleiner S., M., „Power Eating”, Publisher Human Kinetics, USA, 1998;
15. Krautblatt, Chuck, „Fitness Training Manual” – International Fitness Association, USA – Orlando, 2007;
16. Pop N. H.; Zamora E. – Creșterea volumului și forței musculare – elemente teoretice, practice și metodice, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca, 2007;
17. Sbenghe T., „Kinesiologie – Știința mișcării”, Editura Medicală, București, 2005;
18. Selye H., „Stress without Distress”. Publisher Lippencott, New York, 1974;
19. Szekely L., „Arnold necenzurat”, Editura Garamond, București, 2004;
20. Voicu A. V., Curs de musculație și fitness, FEFS Cluj-Napoca, 2007;
21. Voicu A.V., „Culturism”, Editura Inter-Tonic, Cluj-Napoca, 1995;
22. Zamora Elena, Kory Mercea Marilena, Crăciun D. D., „Anatomie funcțională” – vol. I și II, Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2000;
23. Zatsiorsky V. M., Kraemer W. J., „Science and Practice of Strength Training, Second Edition”, Publisher Human Kinetics, USA, 2006;
24. Zatsiorsky V., M., „Science and practice of strength training”, Publisher Edwards Brothers, Inc., USA, 1995.

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Anatomia și biomecanica principalelor exerciții pentru dezvoltarea musculaturii trenului superior.	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
2. Anatomia și biomecanica principalelor exerciții pentru dezvoltarea musculaturii trenului inferior.	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
3. Exerciții specifice activităților aerobe în fitnessul pentru toți (alergare, step, bicicletă staționară, antrenamentul pliometric, tae bo, aqua training).	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
4. Selectarea și ordonarea exercițiilor conform principiilor antrenamentului sportiv modern	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore

aplicate în antrenamentele de culturism și fitness pentru începători		
5. Selectarea și ordonarea exercițiilor conform principiilor antrenamentului sportiv modern aplicate în antrenamentele de culturism și fitness pentru cei cu stadiu mediu de dezvoltare somatică.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
6. Selectarea și ordonarea exercițiilor conform principiilor antrenamentului sportiv modern aplicate în antrenamentele de culturism și fitness pentru cei cu stadiu avansat de dezvoltare somatică.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
		Total 28ore

Bibliografie

1. Barteck O., „All around fitness”, Editura TIFF Digital Repro, Germania, Dortmund, 1999;
2. Bompa T., „Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului”, Editura Ex Ponto, București, 2002;
3. Bompa T., „Totul despre pregătirea tinerilor campioni”, Editura Ex Ponto, București, 2003;
4. Delavier F., „Strength Training Anatomy”, Publisher Human Kinetics, USA, 2005;
5. Derevenko P., „Elemente de fiziologie ale efortului sportiv”, Editura Argonaut, Cluj-Napoca, 1998;
6. Drăgan I., „Medicină sportivă”, Editura Medicală, București, 2002;
7. Gagea A., „Analytical biomechanics”, Editura Char. Dounias & Co., Grecia, 2008;
8. Gagea A., „Biomecanică analitică”, Curs A.N.E.F.S., București, 2006;
9. Grymkowski P., Connors E., Kimber T., Reynolds B., „The Gold’s Gym Training Encyclopedia”, Publisher Contemporary Books, 1984;
10. <http://www.acsm.org>;
11. <http://www.frcf.ro>;
12. <http://www.icnr.com/articles/thenatureofstress.html>;
13. <http://www.ifafitness.com>;
14. Kleiner S., M., „Power Eating”, Publisher Human Kinetics, USA, 1998;
15. Krautblatt, Chuck, „Fitness Training Manual” – International Fitness Association, USA – Orlando, 2007;
16. Pop N. H.; Zamora E. – Creșterea volumului și forței musculare – elemente teoretice, practice și metodice, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca, 2007;
17. Sbenghe T., „Kinesiologie – Știința mișcării”, Editura Medicală, București, 2005;
18. Selye H., „Stress without Distress”. Publisher Lippencott, New York, 1974;
19. Szekely L., „Arnold necenzurat”, Editura Garamond, București, 2004;
20. Voicu A. V., Curs de musculație și fitness, FEFS Cluj-Napoca, 2007;
21. Voicu A.V., „Culturism”, Editura Inter-Tonic, Cluj-Napoca, 1995;
22. Zamora Elena, Kory Mercea Marilena, Crăciun D. D., „Anatomie funcțională” – vol. I și II, Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2000;
23. Zatsiorsky V. M., Kraemer W. J., „Science and Practice of Strength Training, Second Edition”, Publisher Human Kinetics, USA, 2006;
24. Zatsiorsky V., M., „Science and practice of strength training”, Publisher Edwards Brothers, Inc., USA, 1995.

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Federația Română de Culturism-fitness, Cluburi Sportive) respectând cerințele regulamentelor Federației Române de Culturism-fitness.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor despre principiile antrenamentului sportiv modern în antrenamentele de culturism și fitness	Evaluare scrisă	30%
	Evaluarea capacității de a prezenta metodic mijloacele specifice culturismului și fitnessului	Evaluare scrisă	20%
10.5 Seminar/LP	Verificarea gradului de însușire a capacității de a de selectare și ordonare exercițiilor conform principiilor antrenamentului sportiv modern aplicate în antrenamentele de culturism și fitness.	Evaluare practică	30%
	Verificarea gradului de însușire a capacității de a demonstra exercițiile standard și exercițiile speciale necesare dezvoltării principalelor grupe musculare.	Evaluare practică	20%
10.6 Standard minim de performanță			
• Accederea la nota minimă de 5 (cinci) la toate formele de evaluare.			

Semnătura titularului de curs

Lect.univ.dr. ANDRAS ALMOS

Semnătura titularului de seminar

Lect.univ.dr. ANDRAS ALMOS

Semnătura directorului de departament

Conf.univ.dr. POP Ioan Nelu