

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, profesor de educație fizică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	CULTURISM - FITNESS						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. dr. Deak GrațIELA-Flavia						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. dr. Deak GrațIELA-Flavia						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DD

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					5
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual	33				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite	3				

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 sport (atletism) și sală de fitness

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară • C3. 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 • C5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților de educație fizică și sport
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 • CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

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 învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice culturismului și fitness-ului
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Consolidarea cunoștințelor privind sistemul muscular, sistemul articular și biomecanica corpului uman • Formarea cunoștințelor privind dezvoltarea principalelor grupe musculare prin exerciții specifice (efectuate cu greutatea corporală, utilizând greutăți sau aparate) • Formarea cunoștințelor privind efortul caracteristic antrenamentelor de culturism și fitness • Menținerea unei dezvoltări fizice armonioase cu mijloacele culturismului și fitness-ului

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Definiții și structuri: culturism și fitness	Curs interactiv	2 ore
2. Sistemele de exerciții folosite în cadrul culturismului și fitness-ului	Curs interactiv	2 ore
3. Mijloace și aparate folosite în dezvoltarea forței musculare – trenul superior	Curs interactiv	2 ore
4. Mijloace și aparate folosite în dezvoltarea forței musculare – trenul inferior	Curs interactiv	2 ore
5. Bazele antrenamentului aerob	Curs interactiv	2 ore
6. Metode și mijloace folosite în scopul antrenării capacității aerobe de efort	Curs interactiv	2 ore
7. Planificarea antrenamentelor de culturism și fitness	Curs interactiv	2 ore
		Total 14 ore
Bibliografie Delavier, F. (2010). <i>Strength training anatomy</i> , 3 rd edition. Champaign: Human Kinetics. Krautblatt, C. (2016). <i>Fitness ABC's. Training Manual & Fitness instructor certification course</i> , 2 nd edition. Retrieved from http://www.ifafitness.com/downloads/fitabc.pdf Pop, N. H., & Zamora, E. (2007). <i>Creșterea volumului și forței musculare</i> . Cluj-Napoca: Risoprint. Voicu, A. V. (2006). <i>Curs de musculație și fitness</i> . Cluj-Napoca: FEFS. Zamora, E., & Ciocoi-Pop, D. R. (2006). <i>Artrologie și biomecanică umană generală</i> . Cluj-Napoca: Risoprint.		

8.2 Seminar / LP	Metode de predare	Observații
1. Instructajul privind protecția muncii; confirmarea stării de sănătate în vederea participării la orele de lucrări practice specifice antrenamentului cu greutate; prezentarea metodologiei evaluării; structura și conținutul ședinței de antrenament de culturism; prezentarea mijloacelor specifice folosite în antrenamentele de culturism și fitness	Explicație, demonstrație	2 ore
2. Exerciții pentru dezvoltarea și tonifierea musculaturii membrelor superioare. Evaluare practică.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
3. Exerciții pentru dezvoltarea și tonifierea musculaturii trunchiului. Evaluare practică.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
4. Exerciții pentru dezvoltarea și tonifierea musculaturii membrelor inferioare. Evaluare practică.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
5. Exerciții efectuate cu greutatea corporală pentru dezvoltarea capacității aerobe de efort.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
6. Antrenamentul pe intervale cu intensitate mare. Evaluare practică.	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
7. Antrenamentul în circuit. Evaluare practică.	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
		Total 28 ore
Bibliografie Delavier, F. (2010). <i>Strength training anatomy</i> , 3 rd edition. Champaign: Human Kinetics. Krautblatt, C. (2016). <i>Fitness ABC's. Training Manual & Fitness instructor certification course</i> , 2 nd edition. Retrieved from http://www.ifafitness.com/downloads/fitabc.pdf Pop, N. H., & Zamora, E. (2007). <i>Creșterea volumului și forței musculare</i> . Cluj-Napoca: Risoprint. Voicu, A. V. (2006). <i>Curs de musculație și fitness</i> . Cluj-Napoca: FEFS. Zamora, E., & Ciocoi-Pop, D. R. (2006). <i>Artrologie și biomecanică umană generală</i> . Cluj-Napoca: Risoprint.		

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

<ul style="list-style-type: none"> Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale), respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar
--

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 specifice culturismului și fitness-ului	Evaluare scrisă	40%
10.5 Seminar/LP	Prezentarea și demonstrarea unor exerciții care să vizeze dezvoltarea forței musculare, conform unei teme date	Evaluare orală și practică	30%

	Conceperea, prezentarea și demonstrarea unor combinații de exerciții care să vizeze dezvoltarea capacității aerobe de efort	Evaluare orală și practică	30%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Pentru a promova disciplina, studenții trebuie să obțină minimum nota 5 la toate formele de evaluare 			

Semnătura titularului de curs

Lect. dr. Deak Grațiela-Flavia

Semnătura titularului de lucrări practice

Lect. dr. Deak Grațiela-Flavia

Semnătura directorului de departament

Conf. dr. Pop Ioan-Nelu