

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	Culturism - fitness						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Deak GrațIELA-Flavia						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. univ. 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/ platformă digitală (ex: Microsoft Teams)Prezența la curs nu este obligatorie și nu condiționează sub nicio formă accesul la evaluare. Se recomandă studenților să participe cât mai activ la discuțiile care au loc pe marginea noțiunilor teoretice prezentate în cadrul cursului
5.2 De desfășurare a	<ul style="list-style-type: none">Sală de culturism-fitness, sală de sport/ platformă digitală (ex:

laboratorului	<p>Microsoft Teams)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Studenții trebuie să se prezinte la lucrările practice în echipament sportiv adecvat, apți din punct de vedere fizic și psihic pentru a desfășura efort de intensitate medie și ridicată
---------------	--

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) 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 musculaturii – membre superioare	Curs interactiv	2 ore
4. Mijloace și aparate folosite în dezvoltarea musculaturii – trunchi	Curs interactiv	2 ore
5. Mijloace și aparate folosite în dezvoltarea musculaturii – membre inferioare	Curs interactiv	2 ore
6. Metode și mijloace folosite în scopul antrenării capacității aerobe de efort	Curs interactiv	2 ore
7. Noțiuni generale de planificare a antrenamentelor de culturism și fitness	Curs interactiv	2 ore
total		14 ore

Bibliografie

- Andras, A., & Deak, G. F. (2021). *Culturism-fitness* [Suport de curs nepublicat]. UBB (FEFS).
- Calais-Germain, B. (2018). *Anatomie pentru mișcare: Introducere în analiza tehnicilor corporale* (Vol. 1). Polirom.
- Delavier, F. (2010). *Strength training anatomy* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Derevenko, P. (1998). *Elemente de fiziologie ale efortului sportiv*. Argonaut.
- Gagea, A. (2006). *Biomecanică analitică*. <https://www.gagea-adrian.ro/BIOMECANICA%20ANALITICA%20GAGEA%20ADRIAN.pdf>
- Howley, E. T., & Thompson, D. L. (2012). *Fitness professional's handbook* (6th ed.). Human Kinetics.
- Krautblatt, C. (2020). *Fitness ABC's. Training Manual & Fitness instructor certification course* (2nd ed.). <http://www.ifafitness.com/downloads/fitabc.pdf>
- Pop, N. H., & Zamora, E. (2007). *Creșterea volumului și forței musculare: elemente teoretice, practice și metodice*. Risoprint.
- Roman, G., & Batali, F. C. (2007). *Antrenamentul sportiv: teorie și metodică*. Napoca Star.
- Sbenghe, T. (2005). *Kinesiologie - Știința mișcării*. Medicală.
- Voicu, A. V. (1995). *Culturism*. Inter-Tonic.
- Voicu, A. V. (2006). *Curs de musculație și fitness* [Suport de curs nepublicat]. UBB (FEFS).
- Zamora, E., & Ciocoi-Pop, D. R. (2006). *Artrologie și biomecanică umană generală*. Risoprint.
- Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and practice of strength training* (2nd ed.). Human Kinetics.

8.2 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	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
3. Exerciții pentru dezvoltarea și tonifierea musculaturii trunchiului	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	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
7. Antrenamentul în circuit; evaluare practică	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
total		28 ore

Bibliografie

- Andras, A., & Deak, G. F. (2021). *Culturism-fitness* [Suport de curs nepublicat]. UBB (FEFS).
- Calais-Germain, B. (2018). *Anatomie pentru mișcare: Introducere în analiza tehnicilor corporale* (Vol. 1). Polirom.
- Delavier, F. (2010). *Strength training anatomy* (3rd ed.). Human Kinetics.

Derevenko, P. (1998). *Elemente de fiziologie ale efortului sportiv*. Argonaut.

Gagea, A. (2006). *Biomecanică analitică*. <https://www.gagea-adrian.ro/BIOMECANICA%20ANALITICA%20GAGEA%20ADRIAN.pdf>

Howley, E. T., & Thompson, D. L. (2012). *Fitness professional's handbook* (6th ed.). Human Kinetics.

Krautblatt, C. (2020). *Fitness ABC's. Training Manual & Fitness instructor certification course* (2nd ed.). <http://www.ifafitness.com/downloads/fitabc.pdf>

Pop, N. H., & Zamora, E. (2007). *Creșterea volumului și forței musculare: elemente teoretice, practice și metodice*. Risoprint.

Roman, G., & Batali, F. C. (2007). *Antrenamentul sportiv: teorie și metodică*. Napoca Star.

Sbenghe, T. (2005). *Kinesiologie - Știința mișcării*. Medicală.

Voicu, A. V. (1995). *Culturism*. Inter-Tonic.

Voicu, A. V. (2006). *Curs de musculație și fitness* [Suport de curs nepublicat]. UBB (FEFS).

Zamora, E., & Ciocoi-Pop, D. R. (2006). *Artrologie și biomecanică umană generală*. Risoprint.

Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and practice of strength training* (2nd ed.). Human Kinetics.

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

- 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 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 (cinci) la toate formele de evaluare 			

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de lucrări practice

Lect. univ. dr. Deak Grațiela-Flavia

Lect. univ. dr. Deak Grațiela-Flavia

Semnătura directorului de departament

Conf. univ. dr. Pop Ioan Nelu