

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. univ. dr. Deak GrațIELA-Flavia | | | | | | |
| 2.3 Titularul activităților de lucrări practice | Lect. univ. dr. Deak GrațIELA-Flavia | | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu | III | 2.5 Semestrul | 5 | 2.6. Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | DS |

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 laborator | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ | 56 | Din care: 3.5 curs | 28 | 3.6 laborator | 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"> Promovarea disciplinei Culturism - fitness |
| 4.2 de competențe | <ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea principalelor noțiuni din culturism - fitness |

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 laboratorului | <ul style="list-style-type: none"> Sală de culturism-fitness/ platformă digitală (ex: Microsoft Teams) |

| | |
|--|---|
| | <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 | <p>C 1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>C 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă)</p> <p>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</p> <p>C 4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</p> <p>C 5. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport</p> <p>C 6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului</p> |
| Competențe transversale | <p>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</p> |

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 necesare pentru planificarea pregătirii începătorilor în ramura sportivă 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 începători în ramura sportivă culturism-fitness |

8. Conținuturi

| 8.1 Curs | Metode de predare | Observații |
|--|-------------------|------------|
| Definirea rolului și importanței disciplinei în cadrul programului de studiu, descrierea conținuturilor acesteia; prezentarea cerințelor de promovare | Curs interactiv | 2 ore |
| Prezentarea criteriilor de selecție, a metodelor, a fazelor, a factorilor principali care se regăsesc în și influențează procesul de identificare a talentelor specific ramurii sportive culturism-fitness | Curs interactiv | 2 ore |
| Principiile pregătirii sportive aplicate în culturism-fitness | Curs interactiv | 2 ore |
| Variabilele pregătirii sportive și relațiile dintre acestea în culturism-fitness | Curs interactiv | 4 ore |

| | | |
|---|---------------------------|------------|
| Prezentarea conceptelor de forță și hipertrofie; semnificația acestora în culturism-fitness | Curs interactiv | 2 ore |
| Descrierea și explicarea principiilor Weider pentru începători | Curs interactiv | 2 ore |
| Descrierea și explicarea principiilor Weider pentru cei cu stadiu mediu de dezvoltare (I) | Curs interactiv | 2 ore |
| Descrierea și explicarea principiilor Weider pentru cei cu stadiu mediu de dezvoltare (II) | Curs interactiv | 2 ore |
| Fazele și ciclurile pregătirii sportive în culturism-fitness (noțiuni generale) | Curs interactiv | 2 ore |
| Conceperea și elaborarea microciclurilor în culturism-fitness pentru începători, funcție de obiectivele vizate | Curs interactiv | 2 ore |
| Conceperea și elaborarea macrociclurilor în culturism-fitness pentru începători, funcție de obiectivele vizate | Curs interactiv | 2 ore |
| Conceperea și elaborarea unui plan anual de pregătire în culturism-fitness pentru începători | Curs interactiv | 2 ore |
| Recapitularea principalelor concepte și noțiuni prezentate pe parcursul semestrului în vederea pregătirii pentru examen | Curs interactiv | 2 ore |
| | total | 28 ore |
| <p>Bibliografie</p> <p>Andras, A., & Deak, G. F. (2021). <i>Culturism-fitness</i> [Suport de curs nepublicat]. UBB (FEFS).</p> <p>Bompa, T. O. (2002). <i>Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului</i>. Ex Ponto.</p> <p>Bompa, T. O., & Carrera, M. C. (2006). <i>Periodizarea antrenamentului sportiv: planuri științifice pentru forță și condiția fizică pentru 20 de discipline sportive</i>. Tana.</p> <p>Calais-Germain, B. (2018). <i>Anatomie pentru mișcare: Introducere în analiza tehnicilor corporale</i> (Vol. 1). Polirom.</p> <p>Delavier, F. (2010). <i>Strength training anatomy</i> (3rd ed.). Human Kinetics.</p> <p>Derevenko, P. (1998). <i>Elemente de fiziologie ale efortului sportiv</i>. Argonaut.</p> <p>Gagea, A. (2006). <i>Biomecanică analitică</i>. https://www.gagea-adrian.ro/BIOMECANICA%20ANALITICA%20GAGEA%20ADRIAN.pdf</p> <p>Howley, E. T., & Thompson, D. L. (2012). <i>Fitness professional's handbook</i> (6th ed.). Human Kinetics.</p> <p>Krautblatt, C. (2020). <i>Fitness ABC's. Training Manual & Fitness instructor certification course</i> (2nd ed.). http://www.ifafitness.com/downloads/fitabc.pdf</p> <p>Pop, N. H., & Zamora, E. (2007). <i>Creșterea volumului și forței musculare: elemente teoretice, practice și metodice</i>. Risoprint.</p> <p>Regulamente discipline. (n.d.). Federația Română de Culturism și Fitness. https://www.frcf.ro/regulamente-discipline/</p> <p>Roman, G., & Batali, F. C. (2007). <i>Antrenamentul sportiv: teorie și metodică</i>. Napoca Star.</p> <p>Sbenghe, T. (2005). <i>Kinesiologie - Știința mișcării</i>. Medicală.</p> <p>Voicu, A. V. (1995). <i>Culturism</i>. Inter-Tonic.</p> <p>Voicu, A. V. (2006). <i>Curs de musculație și fitness</i> [Suport de curs nepublicat]. UBB (FEFS).</p> <p>Weider, J., & Reynolds, B. (1989). <i>Joe Weider's Ultimate Bodybuilding: The Master Blaster's Principles of Training and Nutrition</i>. McGraw-Hill Education.</p> <p>Zamora, E., & Ciocoi-Pop, D. R. (2006). <i>Artrologie și biomecanică umană generală</i>. Risoprint.</p> <p>Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). <i>Science and practice of strength training</i> (2nd ed.). Human Kinetics.</p> | | |
| 8.2 LP | Metode de predare | Observații |
| Instructajul privind protecția muncii; confirmarea stării de sănătate în vederea participării la orele de lucrări practice specifice antrenamentului cu greutate; prezentarea metodologiei evaluării | Explicație | 2 ore |
| Exerciții care se utilizează în culturism-fitness pentru dezvoltarea musculaturii trunchiului la nivel de începători; biomecanică, greșeli de | Explicație, demonstrație, | 6 ore |

| | | |
|---|------------------------------------|--------|
| execuție, indicații metodice | repetare | |
| Exerciții care se utilizează în culturism-fitness pentru dezvoltarea musculaturii membrelor superioare la nivel de începători; biomecanică, greșeli de execuție, indicații metodice | Explicație, demonstrație, repetare | 6 ore |
| Exerciții care se utilizează în culturism-fitness pentru dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare la nivel de începători; biomecanică, greșeli de execuție, indicații metodice | Explicație, demonstrație, repetare | 6 ore |
| Exerciții cu greutate corporală utilizate în fitness pentru dezvoltarea principalelor grupe musculare la nivel de începători; biomecanică, greșeli de execuție, indicații metodice | Explicație, demonstrație, repetare | 6 ore |
| Mijloace și metode utilizate în sălile de culturism-fitness pentru antrenarea rezistenței generale la nivel de începători; biomecanică, greșeli de execuție, indicații metodice | Explicație, demonstrație, repetare | 2 ore |
| total | | 28 ore |

Bibliografie

- Andras, A., & Deak, G. F. (2021). *Culturism-fitness* [Suport de curs nepublicat]. UBB (FEFS).
- Bompa, T. O. (2002). *Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului*. Ex Ponto.
- Bompa, T. O., & Carrera, M. C. (2006). *Periodizarea antrenamentului sportiv: planuri științifice pentru forță și condiția fizică pentru 20 de discipline sportive*. Tana.
- 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.
- Regulamente discipline. (n.d.). Federația Română de Culturism și Fitness. <https://www.frcf.ro/regulamente-discipline/>
- 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).
- Weider, J., & Reynolds, B. (1989). *Joe Weider's Ultimate Bodybuilding: The Master Blaster's Principles of Training and Nutrition*. McGraw-Hill Education.
- 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 c u așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Federația Română de Culturism și Fitness, Cluburi Sportive) respectând cerințele regulamentelor Federației Române de Culturism și 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 referitoare la principiile antrenamentului sportiv modern aplicate în culturism și fitness (începători) | Evaluare orală | 50% |
| 10.5 LP | Verificarea gradului de însușire a capacității de a demonstra exercițiile utilizate în culturism-fitness, la nivel de începători, pentru dezvoltarea principalelor grupe musculare | Evaluare practică | 50% |
| 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