

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 – avansați 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	6	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	48	Din care: 3.5 curs	24	3.6 laborator	24
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					42
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					10
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual		102			
3.8 Total ore pe semestru		48			
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 sportivilor avansați 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 avansați • Însușirea cunoștințelor în legătură cu principiile privind dezvoltarea somatică din literatura de specialitate (pentru avansați) • Cunoașterea regulilor de protecția și securitatea muncii în activitatea specifică • Însușirea cunoștințelor necesare realizării unui program de antrenament la nivel de avansați în ramura sportivă culturism-fitness • Cunoașterea regulamentelor competiționale la disciplinele organizate sub autoritatea F.R.C.F.

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
Selecția finală pentru marea performanță în culturism-fitness	Curs interactiv	2 ore
Descrierea și explicarea principiilor Weider pentru avansați (I)	Curs interactiv	2 ore
Descrierea și explicarea principiilor Weider pentru avansați (II)	Curs interactiv	2 ore

Descrierea și explicarea principiilor Weider pentru avansați (III)	Curs interactiv	2 ore
Conceperea și elaborarea microciclurilor în culturism-fitness pentru avansați, funcție de fazele pregătirii	Curs interactiv	2 ore
Conceperea și elaborarea macrociclurilor în culturism-fitness pentru avansați, funcție de fazele pregătirii	Curs interactiv	2 ore
Conceperea și elaborarea unui plan anual de pregătire în culturism-fitness pentru avansați, funcție de calendarul competițional	Curs interactiv	2 ore
Organizarea competițiilor de culturism-fitness; regulamente discipline și reguli de arbitraj	Curs interactiv	6 ore
Recapitularea principalelor concepte și noțiuni prezentate pe parcursul semestrului în vederea pregătirii pentru examen	Curs interactiv	2 ore
	total	24 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 greutăți; prezentarea metodologiei evaluării	Explicație	2 ore
Efectuarea unor programe de antrenament utilizate în culturism-fitness pentru dezvoltarea musculaturii trunchiului la nivel de avansați; biomecanică, greșeli de execuție, indicații metodice	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
Efectuarea unor programe de antrenament utilizate în culturism-fitness pentru dezvoltarea musculaturii membrelor superioare la nivel de avansați; biomecanică, greșeli de execuție, indicații metodice	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
Efectuarea unor programe de antrenament utilizate în culturism-fitness	Explicație,	6 ore

pentru dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare la nivel de avansați; biomecanică, greșeli de execuție, indicații metodice	demonstrație, repetare	
Pregătirea pentru concursurile oficiale de culturism-fitness (poziții obligatorii, program liber, coregrafie, arbitraj)	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
total		24 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 cu 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 (avansați)	Evaluare orală	50%

10.5 LP	Verificarea gradului de însușire a capacității de a efectua programe de antrenament utilizate în culturism-fitness, la nivel de avansați, pentru a atinge obiectivele de dezvoltare propuse	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

Lect. univ. dr. Deak Grațiela-Flavia

Semnătura titularului de lucrări practice

Lect. univ. dr. Deak Grațiela-Flavia

Semnătura directorului de departament

Conf. univ. dr. Pop Ioan Nelu