

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 | ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE |
| 1.5 Ciclul de studii | MASTERAT |
| 1.6 Programul de studiu / Calificarea | ANTRENAMENT ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ / Antrenor într-o ramură sportivă/Profesor de educație fizică |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|---|---|---------------|---|------------------------|---|-------------------------|----|
| 2.1 Denumirea disciplinei | Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Seniori P2 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 | I | 2.5 Semestrul | 2 | 2.6. Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | DA |

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 | 150 | | | | |
| 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/ 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 seniorilor 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 seniori • Însușirea cunoștințelor referitoare la comunicarea dintre antrenor și sportiv • Cunoașterea regulilor de protecția și securitatea muncii în activitatea specifică • Însușirea cunoștințelor necesare realizării unui program de pregătire anual la nivel de seniori, pentru disciplinele din cadrul F.R.C.F. • Însușirea cunoștințelor necesare realizării unui program de concurs la nivel de seniori în ramura sportivă culturism-fitness • Cunoașterea regulamentelor competiționale pentru seniori 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 |
| Conceperea și elaborarea unui plan anual de pregătire pentru seniori, disciplina culturism masculin (Men's Bodybuilding) | Curs interactiv | 2 ore |

| | | |
|--|-----------------|--------|
| Conceperea și elaborarea unui plan anual de pregătire pentru seniori, disciplina Men's Classic Physique | Curs interactiv | 2 ore |
| Conceperea și elaborarea unui plan anual de pregătire pentru seniori, disciplina Men's Fit Model | Curs interactiv | 2 ore |
| Conceperea și elaborarea unui plan anual de pregătire pentru seniori, disciplina Men's Fitness | Curs interactiv | 2 ore |
| Conceperea și elaborarea unui plan anual de pregătire pentru seniori, disciplina Men's Physique | Curs interactiv | 2 ore |
| Conceperea și elaborarea unui plan anual de pregătire pentru seniori, disciplina Women's Bodyfitness | Curs interactiv | 2 ore |
| Conceperea și elaborarea unui plan anual de pregătire pentru seniori, disciplina Women's Bikini Fitness | Curs interactiv | 2 ore |
| Conceperea și elaborarea unui plan anual de pregătire pentru seniori, disciplina Women's Fitness | Curs interactiv | 2 ore |
| Conceperea și elaborarea unui plan anual de pregătire pentru seniori, disciplina Women's Physique | Curs interactiv | 2 ore |
| Conceperea și elaborarea unui plan anual de pregătire pentru seniori, disciplina Women's Wellness | Curs interactiv | 2 ore |
| Conceperea și elaborarea unui plan anual de pregătire pentru seniori, disciplina Women's Fit Model | Curs interactiv | 2 ore |
| Comunicarea antrenor-sportiv, sportiv-antrenor, sportiv-sportiv înainte, în timpul și după terminarea competiției sportive | 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 |

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.
- Calendar competițional. (n.d.). Federația Română de Culturism și Fitness. <https://www.frcf.ro/calendar-competitional/>
- Crăciun, M. (2014). *Psihologia sportului pentru antrenori* (ed. a II-a). 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*

| | | |
|---|------------------------------------|------------|
| <p><i>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 |
| Efectuarea unor programe de antrenament individualizate, concepute pe baza principiilor Weider, utilizate în culturism-fitness pentru atingerea obiectivelor competiționale la nivel de seniori, funcție de disciplina la care se concurează; dozare, viteză de execuție, indicații metodice | Explicație, demonstrație, repetare | 14 ore |
| Învățarea și efectuarea pozițiilor obligatorii de concurs pentru disciplinele din cadrul Federației Române de Culturism și Fitness | Explicație, demonstrație, repetare | 8 ore |
| Mijloace și metode utilizate în sălile de culturism-fitness pentru antrenarea rezistenței generale la nivel de seniori; dozare funcție de faza pregătirii | Explicație, demonstrație, repetare | 4 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>Calendar competițional. (n.d.). Federația Română de Culturism și Fitness. https://www.frcf.ro/calendar-competitional/</p> <p>Crăciun, M. (2014). <i>Psihologia sportului pentru antrenori</i> (ed. a II-a). 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> | | |

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 (seniori) | Evaluare orală | 50% |
| 10.5 LP | Verificarea gradului de însușire a capacității de a demonstra pozițiile obligatorii de concurs pentru disciplinele din cadrul Federației Române de Culturism și Fitness | 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