

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	JOCURI SPORTIVE
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		150			
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
<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>		

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 sau scrisă (test grilă)	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
Lect. univ. dr. Deak Gratiela-Flavia

Semnătura titularului de lucrări practice
Lect. univ. dr. Deak Gratiela-Flavia

Semnătura directorului de departament
Conf. univ. dr. Baciu Marius Alin