

## 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               | EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ            |

### 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 | Op |

### 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                                    |    |                    |    |                       | 10  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                    |    |                       | 5   |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          |    |                    |    |                       | 5   |
| Tutoriat   |    |                    |    |                       | 2   |
| Examinări  |    |                    |    |                       | 6   |
| Alte activități  |    |                    |    |                       | -   |
| 3.7 Total ore studiu individual  |    |                    | 28 |                       |     |
| 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"><li>Nu este cazul</li></ul> |
| 4.2 de competențe | <ul style="list-style-type: none"><li>Nu este cazul</li></ul> |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| 5.1 De desfășurare a cursului      | <ul style="list-style-type: none"><li>Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție</li><li>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</li></ul> |
| 5.2 De desfășurare a laboratorului | <ul style="list-style-type: none"><li>Sală de culturism-fitness, sală de sport, sală de atletism</li><li>Studenții trebuie să se prezinte la lucrările practice în echipament sportiv adecvat, apți din punct de vedere fizic și psihic pentru a</li></ul>  |

desfășura efort de intensitate medie și ridicată

## 6. Competențele specifice acumulate

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Competențe profesionale | <ul style="list-style-type: none"><li>Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară.</li><li>Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport.</li></ul>     |
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"><li>Organizarea de activități sportive și de educație fizică pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</li></ul> |

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"><li>Absolventul are cunoștințele necesare organizării activității în structuri sportive și de agrement, astfel încât persoanele implicate în activitățile specifice domeniului să fie motivate și satisfăcute de modul de petrecere a timpului în structurile menționate.</li></ul> |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"><li>Absolventul are cunoștințele necesare pentru a planifica, a pregăti și a oferi programe și lecții în cadrul activităților de educație fizică și sport pentru elevi.</li></ul>   |

## 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<br>Andras, A., & Deak, G. F. (2021). <i>Culturism-fitness</i> [Suport de curs nepublicat]. UBB (FEFS).<br>Calais-Germain, B. (2018). <i>Anatomie pentru mișcare: Introducere în analiza tehnicilor corporale</i> (Vol. 1). Polirom.<br>Delavier, F. (2010). <i>Strength training anatomy</i> (3 <sup>rd</sup> ed.). Human Kinetics.<br>Derevenko, P. (1998). <i>Elemente de fiziologie ale efortului sportiv</i> . 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* (6<sup>th</sup> ed.). Human Kinetics.

Krautblatt, C. (2020). *Fitness ABC's. Training Manual & Fitness instructor certification course* (2<sup>nd</sup> 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* (2<sup>nd</sup> 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* (3<sup>rd</sup> 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* (6<sup>th</sup> ed.). Human Kinetics.

Krautblatt, C. (2020). *Fitness ABC's. Training Manual & Fitness instructor certification course* (2<sup>nd</sup> 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* (2<sup>nd</sup> 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 (N1)            | 40%                          |
| 10.5 LP  | Prezentarea și demonstrarea unor exerciții care să vizeze dezvoltarea forței musculare, conform unei teme date              | Evaluare orală și practică (N2) | 30%                          |
|  | Conceperea, prezentarea și demonstrarea unor combinații de exerciții care să vizeze dezvoltarea capacității aerobe de efort | Evaluare practică (N3)          | 30%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță   |   |                                 |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pentru a promova disciplina, studenții trebuie să obțină minimum nota 5 (cinci) la toate formele de evaluare; nota finală se calculează pe baza mediei ponderate a tuturor notelor, astfel: <math>N1 \times 40\% + N2 \times 30\% + N3 \times 30\%</math>; notele N1, N2, N3 nu se rotunjesc; pentru a avea acces la evaluarea scrisă, studenții trebuie să obțină minimum nota 5 (cinci) la fiecare dintre cele două evaluări practice.</li> </ul> |   |                                 |                              |

|                   |   |   |
|-------------------|---|---|
| Data completării: | Semnătura titularului de curs   | Semnătura titularului de LP   |
| 30.04.2024        |                                  |                                  |
| Data avizării:    | Responsabil program   | Director departament  |
| 05.05.2024        | Lector dr. Nuț Ramona Ancuța<br> | Lector dr. Nuț Ramona Ancuța<br> |