

FIȘA DISCIPLINEI

Organizarea și administrarea centrelor de întreținere corporală și de fitness /

Organisation and Administration of Fitness Centres

Anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Kinetoterapie și Discipline Teoretice
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii	Master
1.6. Programul de studii / Calificarea	Managementul Organizațiilor și Activităților Sportive / Manager Sportiv
1.7. Forma de învățământ	Frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Organizarea și administrarea centrelor de întreținere corporală și de fitness				Codul disciplinei	YMR3057
2.2. Titularul activităților de curs			Lector dr. Văidăhăzan Remus				
2.3. Titularul activităților de seminar			Lector dr. Văidăhăzan Remus				
2.4. Anul de studiu	1	2.5. Semestrul	2	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	OB

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/ proiect	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 pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					13
Tutoriat (consiliere profesională)					6
Examinări					10
Alte activități					
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				58	
3.8. Total ore pe semestru				100	
3.9. Numărul de credite				4	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	-
4.2. de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• MS Teams cu cont personal primit de la UBB. • Caiet personal și instrument de scris.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	• Prezența la activitățile de seminar este obligatorie în număr minim de 5 prezențe pentru a putea fi examinați cu notă finală. Participarea la activitățile didactice se face cu caietul personal și cu instrument de scris. • MS Teams cu cont personal primit de la UBB. • Caiet personal și instrument de scris.

6.1. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale /esențiale	- Planificarea, organizarea, îndrumarea și evaluarea activităților specifice unui centru de întreținere corporală și fitness. - Capacitatea de colabora cu principalele entități care susțin activitatea unui centru de întreținere corporală și fitness. - Abilitatea de a lucra în echipă, de a antrena și motiva angajații unui centru de întreținere corporală și de fitness.
Competențe transversale	- Capacitatea de adaptare la medii concurențiale aflate în continuă schimbare. - Capacitatea de a îndeplini atribuțiile de manager la diferite niveluri ale unei organizații. - Capacitatea de a conduce grupuri de lucru și de a comunica eficient în contexte diverse. - Capacitatea de a acționa independent și creativ în abordarea și soluționarea problemelor, de a evalua obiectiv și constructiv stările critice, de a rezolva inteligent problemele și de a prezenta, în mod ilustrativ, rezultatele obținute.

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Studentul: - Recunoaște conceptul de fitness și exprimă accepțiunea actuală a noțiunii de fitness. - Identifică și argumentează specificul unui centru de întreținere corporală și de fitness. - Oferă exemple pentru diferite modalități de organizare ale unui centru de întreținere corporală și de fitness. - Ilustrează diferite variante de implementare a tehnologiei în conducerea unui centru de întreținere corporală și de fitness. - Construiește și evaluează calitățile necesare pentru angajații unui centru de întreținere corporală și de fitness.
Aptitudini	Studentul: - Construiește și organizează schema de funcționare a unui centru întreținere corporală și de fitness. - Stabilește fluxul optim de resurse în cadrul unui centru de întreținere corporală și de fitness. - Planifică activitățile unui centru de întreținere corporală și de fitness. - Identifică resursa umană necesară în vederea desfășurării optime a activității acestora în cadrul unui centru de întreținere corporală și de fitness. - Implementează un sistem de control al procesului de desfășurare pentru principalele activități din cadrul unui centru de întreținere corporală și de fitness.
Responsabilități și autonomie	Studentul are capacitatea de a lucra independent pentru a planifica, organiza, desfășura și verifica activitățile din cadrul unui centru de întreținere corporală și de fitness.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Valorificarea cunoștințelor cu caracter științific și practico-metodic despre conținutul și caracteristicile organizării și administrării centrelor de întreținere corporală și de fitness.
7.2 Obiectivele specifice	- Înțelegerea conceptului de centru de întreținere corporală și centru de fitness. - Înțelegerea evoluției și conținutului actual al noțiunii de fitness și de întreținere corporală și de fitness. - Aprofundarea aspectelor privind funcțiile principale pe care le îndeplinește managementul în administrarea centrelor de întreținere corporală și de fitness. - Înțelegerea conceptului și criteriilor de clasificare a problemelor manageriale în activitatea centrelor de întreținere corporală și de fitness.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1-2. Noțiuni introductive. Prezentarea cerințelor disciplinei și a finalităților urmărite. (2 ore)	Prelegere interactivă, discuții structurate.	
3-4. Specificul și organizarea unui centru de întreținere corporală și de fitness (CÎC). Jurnal de curs (temă de notă). (2 ore)	Expunere. Jurnalizare.	Verificare scrisă.
5-6. Conducerea unui centru de întreținere corporală și de fitness. Managementul resurselor umane. Jurnal de curs (temă de notă). (2 ore)	Expunere, dezbateri. Jurnalizare.	Verificare scrisă.
7-8. Colaboratorii unui centru de întreținere corporală și de fitness. Jurnal de curs (temă de notă). (2 ore)	Dezbateri, problematizare. Jurnalizare.	Verificare scrisă.
9-10. Promovarea unui centru de întreținere corporală și de fitness. Jurnal de curs (temă de notă). (2 ore)	Listele de informații, dezbateri. Jurnalizare.	Verificare scrisă.
11-12. Atelier de creativitate: „Macheta CÎC” (temă de notă). (2 ore)	Teme de lucru, expunere.	Activitate cu echipa.
13-14. Utilizarea tehnologiei în conducerea unui centru de întreținere corporală și de fitness. (2 ore)	Prelegere interactivă, discuții structurate.	
Bibliografie: 13 Problems Faced by CrossFit Gym Owners. (f.a.). Preluat în 17 februarie 2025, din https://blog.nexofit.com/13-problems-faced-by-crossfit-gym-owners American College of Sports Medicine. (2012). <i>ACSM's Health/Fitness Facility Standards and Guidelines, Fifth Edition</i>. Statele Unite ale Americii: Human Kinetics Publishers. American College of Sports Medicine. (2003). <i>ACSM Fitness Book-3rd Edition</i>. Statele Unite ale Americii: Human Kinetics Publishers. American College of Sports Medicine. (2005). <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription - Seventh Edition</i>. Statele Unite ale Americii: Lippincott Williams & Wilkins. American College of Sports Medicine. (2007). <i>ACSM's Resources for the Personal Trainer - Second Edition</i>. Statele Unite ale Americii: Lippincott Williams & Wilkins. canfitpro Inc. (f.a.). <i>HOME</i>. Canfitpro. Preluat în 8 ianuarie 2023, din https://www.canfitpro.com/ International Fitness Association. (f.a.). <i>Personal Trainer Certification Online—IFA</i>. Preluat în 8 ianuarie 2023, din https://www.ifafitness.com/ Văidăhăzan Remus (2009). <i>Antrenamentul cu greutate în sălile de fitness</i>, Cluj-Napoca: Casa Cărții de Știință. Văidăhăzan Remus (2017). <i>Profilul practicantului de antrenament cu greutate ca activitate fizică de timp liber</i>. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană. Văidăhăzan R. (2022). <i>Instruire asistată de calculator - Suport de curs pentru Facultatea de Educație Fizică și Sport</i>. ISBN 978-973-0-36381-4, Cluj-Napoca. Voicu Alexandru (1998). <i>Managementul organizațiilor și activității sportive</i>. Cluj-Napoca: Risoprint.		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Noțiuni introductive și delimitări contextuale.	Prelegere interactivă, discuții structurate.	
2. Managementul specific pentru un centru de întreținere corporală și de fitness. Jurnal de seminar (temă de notă).	Teme de lucru, expunere, dezbateri. Jurnalizare.	Verificare scrisă.
3. Înființarea unui centru de întreținere corporală și de fitness, planificarea și organizarea activităților acestuia. Jurnal de seminar (temă de notă).	Teme de lucru, expunere, dezbateri. Jurnalizare.	Verificare scrisă.
4. Specificul unui centru de întreținere corporală și de fitness. Pro și contra din perspectiva clienților acestuia. Jurnal de seminar (temă de notă).	Teme de lucru, expunere, dezbateri. Jurnalizare.	Verificare scrisă.
5. Resursele umane ale unui centru de întreținere corporală și de fitness. Jurnal de seminar (temă de notă).	Teme de lucru, expunere, dezbateri. Jurnalizare.	Verificare scrisă.

6. Codul de etică și responsabilități ale angajaților unui centru de întreținere corporală și de fitness. Jurnal de seminar (temă de notă).	Expunere, teme de lucru, dezbateri. Jurnalizare.	Verificare scrisă.
7. Conducere și control într-un centru de întreținere corporală și de fitness. Jurnal de seminar (temă de notă).	Teme de lucru, expunere, dezbateri. Jurnalizare.	Verificare scrisă.
8. Vizită didactică: centru de întreținere corporală și de fitness.	Vizită didactică. Prelegere, dezbateri.	
9. Construirea fișei postului pentru angajatul specializat în programele de întreținere corporală și de fitness (temă de notă).	Redactare FP. Listele de informații, dezbateri.	Verificare scrisă.
10. Promovarea în centrele de întreținere corporală și de fitness.	Prelegerea interactivă, discuții structurate.	
11. Colocviu cu PPT: analiza unui centru de întreținere corporală și de fitness. Individual, obligatoriu, conform programărilor.	Colocviu cu prezentare CÎC.	Conform programărilor.
12. Colocviu cu PPT: analiza unui centru de întreținere corporală și de fitness. Individual, obligatoriu, conform programărilor.	Colocviu cu prezentare CÎC.	Conform programărilor.
13. Colocviu cu PPT: analiza unui centru de întreținere corporală și de fitness. Individual, obligatoriu, conform programărilor.	Colocviu cu prezentare CÎC.	Conform programărilor.
14. Colocviu cu PPT: analiza unui centru de întreținere corporală și de fitness. Individual, obligatoriu, conform programărilor.	Colocviu cu prezentare CÎC.	Conform programărilor.
Bibliografie: 13 Problems Faced by CrossFit Gym Owners. (f.a.). Preluat în 17 februarie 2025, din https://blog.nexofit.com/13-problems-faced-by-crossfit-gym-owners American College of Sports Medicine. (2012). <i>ACSM's Health/Fitness Facility Standards and Guidelines, Fifth Edition</i>. Statele Unite ale Americii: Human Kinetics Publishers. American College of Sports Medicine. (2003). <i>ACSM Fitness Book-3rd Edition</i>. Statele Unite ale Americii: Human Kinetics Publishers. American College of Sports Medicine. (2005). <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription - Seventh Edition</i>. Statele Unite ale Americii: Lippincott Williams & Wilkins. American College of Sports Medicine. (2007). <i>ACSM's Resources for the Personal Trainer - Second Edition</i>. Statele Unite ale Americii: Lippincott Williams & Wilkins. canfitpro Inc. (f.a.). <i>HOME</i>. Canfitpro. Preluat în 8 ianuarie 2023, din https://www.canfitpro.com/ International Fitness Association. (f.a.). <i>Personal Trainer Certification Online—IFA</i>. Preluat în 8 ianuarie 2023, din https://www.ifafitness.com/ Văidăhăzan Remus (2009). <i>Antrenamentul cu greutate în sălile de fitness</i>, Cluj-Napoca: Casa Cărții de Știință. Văidăhăzan Remus (2017). <i>Profilul practicantului de antrenament cu greutate ca activitate fizică de timp liber</i>. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană. Văidăhăzan R. (2022). <i>Instruire asistată de calculator - Suport de curs pentru Facultatea de Educație Fizică și Sport</i>. ISBN 978-973-0-36381-4, Cluj-Napoca. Voicu Alexandru (1998). <i>Managementul organizațiilor și activității sportive</i>. Cluj-Napoca: Risoprint.		

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.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Redarea sintetică a 4 probleme pe teme primite pe parcursul semestrului, incluzând elemente critice și păreri personale despre subiectul tratat.	Evaluare scrisă	20%
10.5 Seminar	Descrierea unor tehnici și metode de lucru specifice pentru rezolvarea problemelor identificate la nivelul unui centru de întreținere corporală și de fitness.	Evaluare scrisă	25%
	Prezentarea competențelor specifice ale specialistului în programele de întreținere corporală și de fitness.	Evaluare scrisă	15%
	Analiza complexă a unui centru de întreținere corporală și de fitness (geometria spațiului, organigrama resurselor umane și modalitatea de colaborare cu alte entități).	Evaluare orală (cu prezentare PPT)	40%

10.6 Standard minim de performanță

- Prezența la activitățile de seminar este obligatorie în număr minim de 5 prezențe, pentru a putea fi examinați cu notă finală. Participarea la activitățile didactice se face cu caietul personal și cu instrument de scris.
- Prezența la activitatea didactică sincron (întâlnirea directă) se obține doar dacă studentul/studenta rezolvă tema de prezență (TP) în timpul aferent întâlnirii respective. La indicațiile cadrului didactic, atunci când este necesar, tema de prezență va fi încărcată în clasa disciplinei, pe MS Teams.
- Temele de prezență de la întâlnirile sincron se rezolvă pe hârtie, în caietul personal, cu scris de mână, cu pix/stilou și creion (acolo unde este necesar). La cererea cadrului didactic, în cazuri speciale, temele de prezență vor fi redactate la calculator, salvate și trimise sub formă de fișier PDF (de ex., dacă este nevoie de verificarea anti-plagiat a acestora).
- Pe parcursul semestrului studentul/studenta obține puncte prin rezolvarea sarcinilor didactice și a temei finale de la Colocviul cu prezentarea analizei unui Centru de întreținere corporală și de fitness (CÎC) (aceasta are caracter obligatoriu pentru fiecare student/studentă).
- Fiecare sarcină didactică realizată de student/studentă (temă de prezență, temă de notă, jurnal de curs, jurnal de seminar, prezentare PPT etc.) trebuie să aibă trecută pe prima pagină următoarele date de identificare: cerința cadrului didactic, nume și prenume student/studentă, secția, grupa, data realizării temei și termenul limită prevăzut pentru tema respectivă. Rezultatele (punctajele) obținute la sarcinile didactice, evaluate de cadrul didactic, se transmit studenților/studentelor doar la activitățile didactice sincron, adică la întâlnirile directe. Fiecare sarcină didactică trebuie rezolvată până la termenul limită precizat în Anexa nr. 1.
- Nota finală la această disciplină se obține prin adunarea punctajelor obținute la sarcinile didactice, evaluate pe parcursul semestrului, și punctajul obținut la colocviul cu analiza unui CÎC. Temele didactice care se punctează, împreună cu termenele de predare (datele limită pentru trimiterea lor la cadrul didactic), corespunzătoare acestei discipline, se găsesc în Anexa nr. 1. La aceste punctaje se pot adăuga și alte puncte obținute de student/studentă pe parcursul semestrului la diferite sarcini didactice, în funcție de dinamica disciplinei.
- Pentru a putea promova la această disciplină este necesară acumularea a minim 5 puncte (echivalente cu nota 5). Nota minimă la această disciplină este 1 (unu), iar nota maximă este 10 (zece). Pentru promovarea disciplinei fiecare student/studentă trebuie să participe la Colocviul cu prezentarea analizei unui Centru de întreținere corporală și de fitness (CÎC) (această prezentare va avea loc în ultimele 4 seminare, conform programărilor) și trebuie să obțină minim un punct în urma acestei examinări. Timpul maxim alocat prezentării CÎC este de 10 minute. Colocviul constă într-o prezentare orală, cu suport PPT (fișier PowerPoint care trebuie încărcat pe platforma Turnitin înainte de susținerea lui în fața cadrului didactic), a unei teme stabilite la începutul semestrului și are un punctaj maxim de 4 puncte.
- Jurnal de curs - JC
 - participarea la activitatea de curs (pentru cursurile 2-9), documentată corect în caietul personal, în timpul cursului, se poate prezenta cadrului didactic pentru a obține puncte.
 - temele de discuție trebuie numerotate conform numerotării atribuite de cadrul didactic în timpul activității didactice.
 - fiecare jurnal de curs (JC) poate obține un punctaj maxim de 0,25 pct.
- Jurnal de seminar - JS
 - participarea la activitatea de seminar (pentru seminarele 2-7), documentată corect în caietul personal, în timpul seminarului, completată cu o schemă logică (la finalul seminarului), se poate prezenta cadrului didactic pentru a obține puncte. Aceasta va fi evaluată de cadrul didactic doar dacă studentul/studenta are prezență la seminarul respectiv.
 - temele de discuție trebuie numerotate conform numerotării atribuite de cadrul didactic în timpul activității didactice.
 - fiecare jurnal de seminar (JS) poate obține un punctaj maxim de 0,5 pct.
 - JS se realizează individual, iar cele copiate de la colegi (plagiate) vor fi respinse.

- Prezentarea competențelor specifice pentru angajatul specializat în programele de întreținere corporală – FP (fișa postului)
- tema se realizează în scris, pe hârtie, cu pix/stilou și creion (dacă este cazul), individual, frontal.
- timpul maxim de lucru va fi de 30 de minute.
- se vor prezenta, descrie și explica 5 competențe necesare pentru un specialist în programele de întreținere corporală, angajat al unui centru specializat.
- lucrările copiate de la colegi (plagiate) vor fi respinse.

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
								

Data completării:
Aprilie 2025

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar



Data avizării în departament:

Semnătura directorului de departament