

FIȘA DISCIPLINEI

Culturism - Fitness

Anul universitar 2024-2025

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 studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Educație Fizică și Sport/Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Culturism - Fitness				Codul disciplinei	YLX0017
2.2. Titularul activităților de curs		Lect. dr. Rus Romulus Virgil					
2.3. Titularul activităților de seminar		Lect. dr. Rus Romulus Virgil					
2.4. Anul de studiu	II	2.5. Semestru	III	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/ 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
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat (consiliere profesională)					2
Examinări					4
Alte activități					2
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				33	
3.8. Total ore pe semestru				75	
3.9. Numărul de credite				3	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Sunt necesare: îndeplinirea cerințelor solicitate de cadrul didactic și comportamentul academic corespunzător. Studenții trebuie să fie la zi cu cerințele programului și să mențină o atitudine adecvată, serioasă și responsabilă față de activitățile academice.
4.2. de competențe	Capacitatea de exprimare motrică și tehnică specifică disciplinei. Studenții trebuie să aibă un nivel minim de abilități fizice și tehnice pentru a putea participa activ și eficient la activități.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Studentii trebuie să respecte regulile de comunicare civilizată, să fie punctuali la fiecare curs și să participe activ. Colaborarea și respectul față de colegi și profesor sunt esențiale pentru a crea un mediu educațional productiv
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Participare activă: Este obligatorie participarea activă la lecțiile practice. Absențele nejustificate vor fi sancționate. În cazul absențelor justificate, studenții trebuie să prezinte dovezi corespunzătoare. Echipament: Studenții trebuie să poarte echipament sportiv adecvat (training, tricou, șort, adidași de sport cu talpa curată). Lipsa echipamentului adecvat va duce la neparticiparea la lecție și la absență. Siguranță: Respectarea normelor de siguranță este obligatorie. Orice comportament periculos sau iresponsabil va fi sancționat

6.1. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale/esențiale	• C 1. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă) • C 2. 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 • C 3. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; • C 4. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport
Competențe transversale	• 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; • Cooperarea - în condiții de eficiență și eficacitate - în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului; • Operarea cu programe informatice; documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională;

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	• Descrierea conceptelor de fitness & culturism: Studenții vor putea face diferența între cele două perspective. • Identificarea tehnicilor de bază: Studenții vor identifica și vor putea explica tehnicile fundamentale ale exercițiilor cu propria greutate, cu obiecte și la aparatele de fitness.
------------	--

Aptitudini	• Tehnice: execuția corectă • Fizice: Forță, Rezistență • Mentale și psihologice: Concentrare și autocontrol, gestionarea stresului, motivație, ș.a. • Abilități de lucru individual și în echipă;
Responsabilități și autonomie	• Studentul va avea bazele de a lucra independent anumite elemente. Studentul va dezvolta abilități privind folosirea și asigurarea aparatelor, planificarea și organizarea propriilor sesiuni de antrenament în funcție de obiectivele lecției.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice culturismului și fitness-ului;
7.2 Obiectivele specifice	• Consolidarea cunoștințelor privind sistemul muscular, sistemul articular și biomecanica corpului uman; • Formarea cunoștințelor privind dezvoltarea principalelor grupe musculare prin exerciții specifice (efectuate cu greutatea corporală, utilizând greutăți sau aparate); • Formarea cunoștințelor privind efortul caracteristic antrenamentelor de culturism și fitness; • Menținerea unei dezvoltări fizice armonioase prin mijloacele culturismului și fitness-ului;

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 folosite în dezvoltarea forței musculare – membre superioare	Curs interactiv	2 ore
4. Mijloace folosite în dezvoltarea forței musculare - trunchi		2 ore
5. Mijloace folosite în dezvoltarea forței musculare – membre inferioare	Curs interactiv	2 ore
6. Metode și mijloace folosite în dezvoltarea capacității aerobe	Curs interactiv	2 ore
7. Metode și mijloace folosite în dezvoltarea capacității anaerobe (Circuit, HIIT, PHA).	Curs interactiv	2 ore
		Total 14 ore
Bibliografie 1. Delavier, F. (2010). <i>Strength training anatomy</i>, 3rd edition. Champaign: Human Kinetics. 2. Krautblatt, C. (2016). <i>Fitness ABC's. Training Manual & Fitness instructor certification course</i>, 2nd edition. Retrieved from http://www.ifafitness.com/downloads/fitabc.pdf 3. Pop, N. H., & Zamora, E. (2007). <i>Creșterea volumului și forței musculare</i>. Cluj-Napoca: Risoprint. 4. Rus, R., (2021), <i>Fitness Mondo – abordarea sistemică în asigurarea sănătății prin mișcare</i>, Editura Quad Press Cluj -Napoca 5. Rus, R., (2024) <i>Fitness & Culturism</i> Editura Presa Universitară Cluj -Napoca		
8.2 Seminar / laborator	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 . Evaluare practică.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
3. Exerciții pentru dezvoltarea și tonifierea musculaturii trunchiului . Evaluare practică.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
4. Exerciții pentru dezvoltarea și tonifierea musculaturii membrelor inferioare . Evaluare practică.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
5. Exerciții efectuate cu greutatea corporală pentru dezvoltarea capacității aerobe de efort.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
6. Antrenamentul pe intervale (HIIT) cu intensitate mare.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
7. Antrenamentul în circuit	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
8. Evaluare practică	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
		Total 28 ore
Bibliografie 1. Delavier, F. (2010). <i>Strength training anatomy</i> , 3rd edition. Champaign: Human Kinetics. 2. Krautblatt, C. (2016). Fitness ABC's. Training Manual & Fitness instructor certification course, 2nd edition. Retrieved from http://www.ifafitness.com/downloads/fitabc.pdf 3. Pop, N. H., & Zamora, E. (2007). <i>Creșterea volumului și forței musculare</i> . Cluj-Napoca: Risoprint. 4. Rus, R., (2021), Fitness Mondo – abordarea sistemică în asigurarea sănătății prin mișcare, Editura Quad Press Cluj -Napoca 5. Rus, R., (2024) Fitness & Culturism Editura Presa Universitară Cluj –Napoca		

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 ¹)	40%
10.5 L.P.	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			
- Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar, prezență, participare activă și însușirea competențelor de bază necesare pentru promovare. - Fiecare criteriu de evaluare este obligatoriu și trebuie să fie notat cu minimum nota 5 pentru a fi considerat criteriul promovat; - Evaluarea din cadrul lucrărilor practice se realizează periodic pe tot parcursul semestrului, este obligatorie și se finalizează în ultima săptămână din cadrul procesului didactic; - Lipsa evaluării sau nepromovarea lucrărilor practice (obținerea unui calificativ mai mic de nota 5), atrage după sine imposibilitatea evaluării teoretice atât în sesiunea obișnuită cât și în cea de restanțe. - Notele acordate sunt între 1(unu) și 10(zece). Nu se acordă punct din oficiu. - Notele obținute pentru fiecare criteriu de evaluare sunt acordate ca notă întreagă. În cazul situațiilor în care nota este acordată cu zecimală, nota se rotunjește spre nota mai mare dacă trece de 50 de sutimi sau spre nota mai mică dacă este sub 50 de sutimi (Ex: nota inițială 9,50, nota finală 10 sau nota inițială 9,45, nota finală 9). - Nota obținută la lucrările practice este formată din media aritmetică a notelor obținute pe parcursul lucrărilor practice. - Nota la evaluarea practică reprezintă 50% din nota finală. - Accesul la evaluarea teoretică (examen sesiune) este condiționat de promovarea lucrărilor practice prin obținerea unei note de minimum 5 (cinci) la evaluarea practică. Obținerea unei note mai mici decât standardul minim de performanță, atrage după sine imposibilitatea de prezentare în examenul teoretic din sesiune (atât în sesiunea obișnuită cât și cea din restanțe și lichidare). - Evaluarea teoretică se realizează în sesiune cu prezență fizică obligatorie și va consta într-un test grilă susținut pe o platformă de evaluare. - Nota finală obținută, notă care se regăsește în catalog, este formată din media aritmetică a celor 2 note obținute: evaluarea practică (minimum 5 cinci) și evaluarea teoretică (minimum 5 cinci); - În cazul nepromovării disciplinei, aceasta se va recupera în anii următori prin trecerea disciplinei în contractul de studii, achitarea taxei aferente restanței, participarea la lucrările practice și evaluarea teoretică și respectarea tuturor cerințelor stabilite în anul în curs. - 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: $N1 \times 40\% + N2 \times 30\% + N3 \times 30\%$; 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.			

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

¹ N = Nota. Ex. Nota 1, Nota 2 șamd

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
								

Data
completării:
11.03.2025

Semnătura titularului de curs

Lector dr. Rus Virgil

Semnătura titularului de seminar

Lector dr. Rus Virgil

Data avizării în departament:
15.03.2025

Semnătura directorului de departament

Lector dr. Nuț Ramona Ancuța