

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. Promovarea în centrele de întreținere corporală și de fitness.	Prelegerea interactivă, discuții structurate.	
10. 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.
11. Prezentarea articolelor de specialitate.	Expunere, dezbateri.	Conform programărilor.
12. Prezentarea articolelor de specialitate.	Expunere, dezbateri.	Conform programărilor.
13. Pregătire prezentare colocviu CF.	Prezentare CF.	
14. Pregătire prezentare colocviu CF.	Prezentare CF.	
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 6 probleme pe teme primite pe parcursul semestrului, incluzând elemente critice și păreri personale despre subiectul tratat.	Evaluare scrisă	30%

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 pe parcurs	10%
	Prezentarea competențelor specifice ale specialistului în programele de întreținere corporală și de fitness.	Evaluare scrisă	20%
	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 (conform structurii PDF)	40%

10.6 Standard minim de performanță

Prezența la activitățile didactice (curs și seminar) se face, obligatoriu, cu caietul personal și cu instrument de scris pentru fiecare student.

Punctele la activitatea didactică se obțin prin rezolvarea temelor didactice (TD). Temele didactice se rezolvă la activitățile didactice cu grupa din care face parte studentul. Temele didactice sunt prevăzute în Anexa nr. 1 și se prezintă studenților în primele două săptămâni didactice ale semestrului. Aceste teme didactice pot fi accesate și consultate, pe parcursul semestrului, folosind echipa disciplinei pe care o găsiți în aplicația Microsoft Teams.

Pe parcursul semestrului studenții obțin puncte prin rezolvarea sarcinilor didactice și a temei finale de la Colocviul cu prezentarea analizei unui Centru de fitness (CF) (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.

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 centru de fitness. 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 studenți 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). Pentru promovarea disciplinei fiecare student/studentă trebuie să participe la Colocviul cu prezentarea analizei unui centru de fitness (CF) și trebuie să obțină minim un punct în urma acestei examinări. Timpul maxim alocat prezentării de la colocviu este de 8 minute. Colocviul constă într-o prezentare orală (care urmărește structura materialului trimis cadrului didactic, fișier PDF care trebuie încărcat pe platforma didactică cu 48 de ore înainte de susținere) a unui centru de fitness ales în primele 4 săptămâni ale semestrului și are un punctaj maxim de 4 puncte.

Prezentarea de la colocviu se realizează fără mijloace ajutătoare (proiector, laptop, telefon, notițe etc.). Studentul/studenta care prezintă se pregătește în fața cadrului didactic, în picioare, și prezintă centrul de fitness după structura pe care a pregătit-o în fișierul trimis cadrului didactic. Prezentarea trebuie învățată înainte de participarea la colocviul final. Prezentările copiate de la alți studenți (plagiate) vor fi respinse.

Anexa nr. 1 – Temele didactice și termenele pentru evaluarea lor.

Nr. crt.	Tema didactică.	Punctaj max. (puncte)	Termen evaluare
1	Jurnal de activitate didactică - JAD. - participarea la activitatea didactică (pentru săptămânile 2-7), documentată corect în caietul personal, în timpul activității, completată cu o schemă logică (la finalul activității), 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 activitate didactică (JAd) poate obține un punctaj maxim de 0,5 pct. - JS se realizează individual, iar cele copiate de la colegi (plagiate) vor fi respinse. Cerințe minimale pentru evaluare. - JS trebuie să aibă pe prima pagină următoarele date de identificare: data realizării sarcinii și numărul seminarului.	3	La finalul activității didactice respective.
2	Vizită didactică la un centru de fitness - Vdid. - se va realiza de luni până vineri, în perioada 20-24 aprilie 2026, între orele 10-14. - se va analiza centrul de fitness pentru a observa modul în care este administrat și se va desena planul centrului în caietul personal.	1	Activitatea didactică nr. 8.

	- notițele realizate în timpul vizitei didactice, planul centrului, împreună cu poza studentului, la recepția centrului de fitness, trebuie încărcate în Assignment-ul (platforma didactică Teams) corespunzător pentru vizita didactică. - adresa centrului de fitness: Str. Mirăslău nr. 4, Cluj-Napoca, România - https://fortunasport.center/		
3	Atelierul de creativitate: „Macheta CIC” – AC. - tema didactică constă în construirea unei machete a unui centru de întreținere corporală (reprezentarea geometrică a spațiilor aferente acestuia printr-o machetă 3D). - activitatea se desfășoară în echipe de minim 3 și maxim 4 persoane. - echipa trebuie să se prezinte la această activitate cu un suport rigid cu dimensiunile de format A1, aproximativ (carton gros, placaj, polistiren etc.) și alte materiale necesare, după preferințe (plastilină, creioane colorate, carioci, bandă autoadezivă, lipici, liniar, hârtie colorată, hârtie creponată, compas, bețișoare etc.). - pe suportul rigid de lucru se va trece numele grupei, precum și numele, prenumele și secția din care fac parte membrii echipei (se poate lipi, ștanța etc.). - timpul total aferent acestei activități didactice este de 90 de minute: 10 minute pentru organizare, 50 de minute de lucru, 20 de minute pentru prezentarea machetelor (3 minute pentru fiecare echipă), 10 minute pentru curățenie.	2	Activitatea didactică nr. 9.
4	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. <u>Cerințe minimale pentru evaluare.</u> - tema trebuie să aibă pe prima pagină următoarele date de identificare: tema didactică, numele și prenumele studentului/studentei, secția, grupa și data realizării.	2	Activitatea didactică nr. 10.
5	Prezentarea și analiza unui articol de specialitate recent (ultimii 5 ani). - analiza literaturii de specialitate se poate ghida după următoarele teme didactice: - https://rvdidactic.ro/beneficiile-exercitiilor-fizice-intense-pentru-longevitate-si-creier/ - https://rvdidactic.ro/cum-sa-ne-antrenam-eficient/ - prezentarea în fața colegilor a unui material din literatura de specialitate trebuie să fie structurată și cursivă. - se acordă maxim un punct pentru prezentarea conținutului și maxim un punct pentru claritatea răspunsurilor oferite la întrebările primite de la colegi și de la cadrul didactic. Fiecare temă didactică se realizează individual, iar temele copiate de la colegi (plagiate) vor fi respinse.	2	Activitatea didactică 11-12.
6	Colocvii cu prezentare analiză centru de fitness (obligatoriu pentru toți studenții/toate studentele) – CF - constă într-o prezentare individuală care se realizează fără mijloace ajutătoare (proiector, laptop, telefon, notițe etc.). - pentru prezentarea la acest colocvii studentul/studenta trebuie să analizeze un centru de fitness din următoarele perspective: geometria spațiului (zonele de activități, zonele de deservire, zonele de flux pentru clienți, pentru personal etc.), organigrama resurselor umane, abonamentele oferite și modalitatea de colaborare cu alte entități (de specialitate sau conexe). - este necesară obținerea a minim un punct în urma prezentării materialului. - timpul maxim de prezentare este de 8 minute pentru fiecare student/studentă. - pentru susținerea colocviului, cu prezentare analiză centru de fitness, fiecare student/studentă va trimite cadrul didactic, cel târziu până la cursul nr. 7, numele și adresa centrului de fitness care face obiectul analizei. Opțiunile studenților se vor nota în ordinea cronologică a trimiterii lor. Nu se acceptă prezentarea aceluiași centru de fitness de către mai mulți studenți. - materialul pregătit pentru prezentare (fișierul PDF) trebuie încărcat pe platforma didactică, folosind contul personal UBB, cu minim 48 de ore înainte de seminarul la care este programat pentru prezentare. - fișierul PDF trebuie să aibă pe prima pagină următoarele date de identificare: nume și prenume student/studentă, secția, data programată pentru prezentarea materialului, numele centrului fitness prezentat, adresa unde se găsește și pagina web corespondentă (pagina poate fi inclusă într-un cod QR). - studentul/studenta care prezintă se pregătește în fața cadrului didactic, în picioare, și prezintă centrul de fitness după structura pe care a pregătit-o în fișierul trimis cadrului didactic. Prezentarea trebuie învățată înainte de participarea la colocviul final. Prezentările copiate de la alți studenți (plagiate) vor fi respinse. Link-ul care trebuie folosit pentru trimiterea centrelor de fitness care urmează a fi prezentate: https://forms.gle/QSs8jyzd6WF7WiqM9	4	Sesiunea de examinare.

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

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă							
								

Data completării:
Martie 2026

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament:

Semnătura directorului de departament