

## FIȘA DISCIPLINEI

### CULTURISM FITNESS

Anul universitar 2025-2026

#### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de 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 / Profesor de Educație Fizică
1.7. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență redusă

#### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>CULTURISM FITNESS</b>				Codul disciplinei	YLX0017		
2.2. Titularul activităților de curs – Coordonatorul de disciplină	Lect.dr. András Álmos							
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator /	Lect.dr. András Álmos							
2.4. Anul de studiu	2	2.5. Semestru	3	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	Felul disciplinei <b>DS</b>
							Obligativitate	Obligație / opțiune ală <b>DO</b>

#### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ cu frecvență redusă	75	din care: 3.5. SI	33	3.6. L/P	28
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)</b>					<b>ore</b>
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					5
3.5.5. Examinări					3
3.5.6. Alte activități					
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)	47				
3.8. Total ore pe semestru	75				
3.9. Numărul de credite	3				

#### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu sunt
4.2. de competențe	Nu sunt

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

5.1. de desfășurare a cursului	Nu este cazul
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală de culturism-fitness

#### 6. Competențe

##### 6.1. Competențe specifice acumulate<sup>1</sup>

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"><li>• Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară;</li><li>• Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive;</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>

##### 6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Descrierea conceptelor fundamentale în culturism fitness: Studenții vor putea defini și explica conceptele de bază legate de culturism fitness, inclusiv principiile, obiectivele și scopurile acesteia. Identificarea și analiza metodelor de predare: Vor identifica și analiza diferitele metode și tehnici utilizate în predarea educației fizice, înțelegând eficiența fiecărei metode în funcție de vârstă și nivelul de dezvoltare al elevilor.
Aptitudini	Aplicarea tehnicilor și metodelor didactice: Studenții vor aplica și demonstra tehnici de predare și metode de instruire în educația fizică, adaptându-le în funcție de specificul grupurilor de elevi. Planificarea și organizarea lecțiilor de educație fizică: Vor planifica și organiza lecții de educație fizică, integrând obiectivele pedagogice și adaptând activitățile la nevoile elevilor. Evaluarea performanței și progresului elevilor: Vor evalua performanța și progresul elevilor, furnizând feedback constructiv și adaptând metodele de instruire pentru a susține dezvoltarea optimă.
Responsabilități și autonomie	Promovarea unui mediu educațional pozitiv: Vor crea și menține un mediu de învățare sigur și pozitiv, încurajând colaborarea și respectul reciproc în cadrul activităților de educație fizică. Dezvoltarea competențelor de lider în contextul educațional: Vor demonstra abilități de lider, asumându-și responsabilitatea pentru gestionarea lecțiilor și orientând elevii în activități fizice și sportive. Îmbunătățirea continuă a practicilor didactice: Vor reflecta asupra propriei performanțe didactice și implementa îmbunătățiri constante în tehnicile de predare, urmărind dezvoltarea profesională continuă.

<sup>1</sup> Se poate opta pentru competențe sau pentru rezultatele învățării, respectiv pentru ambele. În cazul în care se alege o singură variantă, se va șterge tabelul aferent celeilalte opțiuni, iar opțiunea păstrată va fi numerotată cu 6.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specific culturism-fitness-ului</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Consolidarea cunoștințelor privind sistemul muscular, sistemul articular și biomecanica corpului uman</li> <li>Formarea cunoștințelor privind dezvoltarea principalelor grupe musculare prin exerciții specifice (efectuate cu greutatea corporală, utilizând greutateți sau aparate)</li> <li>Formarea cunoștințelor privind efortul caracteristic antrenamentelor de culturism-fitness</li> <li>Menținerea unei dezvoltări fizice armonioase cu mijloacele culturism-fitness-ului</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1. AI, SI	Metode de predare	Observații
Definiția și structura culturism-fitnessului.	AI	
Sistemele de exerciții folosite în cadrul culturism-fitnessului.	AI	
Bazele dezvoltării forței musculare.	AI	
Mijloace și aparaturi de speciale folosite în dezvoltarea forței musculare.	AI	
Bazele antrenamentului de fitness.	AI	
Mijloace și aparaturi speciale folosite în antrenamentul aerob.	AI	
Planificarea antrenamentului de fitness	AI	
Bibliografie: 1. Andras, A., Pop, N., H., Fitness – Suport de curs, UBB FEFS, Cluj-Napoca, 2014 2. Delavier, F. (2010). <i>Strength training anatomy</i> , 3rd edition. Champaign: Human Kinetics 3. Pop N. H.; Zamora E. – Creșterea volumului și forței musculare – elemente teoretice, practice și metodice, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca, 2007; 4. Chuck Krautblatt, Fitness ABC's – Training Manual and Fitness Instructor Certification Cours, <a href="http://www.ifafitness.com/downloads/fitabc.pdf">http://www.ifafitness.com/downloads/fitabc.pdf</a> 5. Papilian V., „Anatomia omului. Volumul I”, București, Ed. Didactică și Pedagogică, 1974; 6. Zamora Elena, Ciocoi-Pop R., „Artrologie și biomecanică umană generală”, Cluj-Napoca, Ed. Risoprint, 2006; 7. Voicu A. V., Curs de musculație și fitness, FEFS Cluj-Napoca, 2006;		
8.4 L	Metode de transmitere a informației	Observații
Instructajul privind protecția muncii. Confirmarea stării de sănătate în vederea participării la orele de lucrări practice specifice antrenamentului cu greutateți. Prezentarea probelor de control și metodologia evaluării. Structura și conținutul ședinței de antrenament de culturism-fitness. Prezentarea mijloacelor specifice folosite în antrenamentele de fitness.	Explicație, demonstrație	
Exerciții pentru dezvoltarea și tonifierea musculaturii membrelor superiori.	Explicație, demonstrație, repetare	
Exerciții pentru dezvoltarea și tonifierea musculaturii trunchiului.	Explicație, demonstrație, repetare	
Exerciții pentru dezvoltarea și tonifierea musculaturii membrelor inferioari.	Explicație, demonstrație, repetare	
Antrenamentul aerob individual pe aparate speciale.	Explicație, demonstrație, repetare	
Antrenamentul aerob în grup.	Explicație, demonstrație, repetare	

Conducerea antrenamentului aerob în grup.	Explicație, demonstrație, repetare	
---	--	--

**Bibliografie:**

1. Andras, A., Pop, N., H., Fitness – Suport de curs, UBB FEFS, Cluj-Napoca, 2014
2. Delavier, F. (2010). *Strength training anatomy*, 3rd edition. Champaign: Human Kinetics
3. Pop N. H.; Zamora E. – Creșterea volumului și forței musculare – elemente teoretice, practice și metodice, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca, 2007;
4. Chuck Krautblatt, Fitness ABC's – Training Manual and Fitness Instructor Certification Course, <http://www.ifafitness.com/downloads/fitabc.pdf>
5. Papilian V., „Anatomia omului. Volumul I”, București, Ed. Didactică și Pedagogică, 1974;
6. Zamora Elena, Ciocoi-Pop R., „Artrologie și biomecanică umană generală”, Cluj-Napoca, Ed. Risoprint, 2006;
7. Voicu A. V., Curs de musculație și fitness, FEFS Cluj-Napoca, 2006;

**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților 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
<b>10.4. AI, SI</b>	Explicarea corectă a conceptelor specifice culturism-fitness-ului	Evaluare scrisă	<b>40%</b>
<b>10.5. P</b>	Prezentarea și demonstrarea unor exerciții care să vizeze dezvoltarea forței musculare, conform unei teme date	Notare curentă	<b>60%</b>

**10.6. Standard minim de performanță**

Pentru a promova disciplina, studenții trebuie să obțină minimum nota 5 la toate formele de evaluare și trebuie să aibă numărul necesar de prezențe pentru a intra în examen, conform regulamentului UBB și FEFS.

**11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă / Sustainable Development Goals)<sup>1</sup>**

	Eticheta generală pentru Dezvoltare durabilă	
		

<sup>1</sup> Păstrați doar etichetele care, în conformitate cu *Procedura de aplicare a etichetelor ODD în procesul academic*, se potrivesc disciplinei și ștergeți-le pe celelalte, inclusiv eticheta generală pentru *Dezvoltare durabilă* - dacă nu se aplică. Dacă nicio etichetă nu descrie disciplina, ștergeți-le pe toate și scrieți "Nu se aplică".

Coordonator de disciplină  
Lect. univ. dr. ANDRÁS ÁLMOS

Titularul activităților de LP  
Lect. univ. dr. ANDRÁS ÁLMOS

*Data*

.....

Responsabil de studii IFR,  
Lect. univ. dr. ANDRÁS ÁLMOS