



Programul de studii: **Educație fizică și Sportivă**
 Disciplina: **Culturism - fitness**
 Anul de studii: II
 Grupa: 1+2
 Semestrul: 3

Anexa A.IFR.2

CALENDARUL DISCIPLINEI
Anul universitar 2025/2026

Perioada	Săptămâna	SEMINAR FAȚĂ ÎN FAȚĂ (SF)		SEMINAR ÎN SISTEM TUTORIAL, (ST)		LABORATOR (L)		PROIECT (P)		EVALUĂRI	
		Tematica abordată	Nr. ore	Teme de control	Termen de predare, nr.ore	Lucrare de laborator	Nr. ore	Tematica abordată	Nr. ore	Data	Tipul (E/C/V)
Pregătire curentă	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	4 ore			04.10.2025	

FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Str. Pandurilor nr. 7, Cluj-Napoca

Tel.: 0264 – 420709

<https://sport.ubbcluj.ro>

E-mail: sport@ubbcluj.ro

EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PERFORMANȚĂ



	2				Exerciții pentru dezvoltarea și tonifierea musculaturii membrelor superioare	4 ore			18.10.2025	
	3				Exerciții pentru dezvoltarea și tonifierea musculaturii trunchiului	4 ore			01.11.2025	
	4				Exerciții pentru dezvoltarea și tonifierea musculaturii membrelor inferioare; evaluare practică	4 ore			15.11.2025	
	5				Exerciții efectuate cu greutatea corporală pentru dezvoltarea capacității aerobe de efort	4 ore			14.12.2025	
	6				Antrenamentul pe intervale cu intensitate mare	4 ore			13.12.2025	
	7				Antrenamentul în circuit; evaluare practică	4 ore			10.01.2026	
Sesiune examene	1								Conform planificării	C
	2								Conform planificării	C
	3								Conform planificării	C
	4									

E – examen, C – colocviu, V – verificare pe parcurs

Coordonator de disciplină,
Lect. dr. Andras Almos

Asistent,
Lect. dr. Andras Almos