

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI (Centrul Universitar UBB din Reșița)
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ/ PROFESOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei (ro)	CULTURISM - FITNESS						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. Rohozneanu Dan Mihai						
2.3 Titularul activităților practice	Lect. univ. dr. Rohozneanu Dan Mihai						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	3	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	DS
2.8 Codul disciplinei	YLX0017						

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 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	14	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					5
Alte activități:					
3.7 Total ore studiu individual	33				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Nu este cazul
4.2 de competențe	• Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none">• Sală de curs dotată cu laptop, videoproiector
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	<ul style="list-style-type: none">• Sală de culturism -fitness, dotată cu instalații și materiale specifice, condiții meteo favorabile pentru activitățile desfășurate în aer liber

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none">• CP 1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară;• CP 2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă);• CP 4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă;• CP 6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	<p>CT 1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</p> <p>CT 2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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 cu mijloacele culturismului și fitness-ului

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Definiții și structuri: culturism și fitness	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive,	2 ore

	videoproiector, laptop	
Sistemele de exerciții folosite în cadrul culturismului și fitness-ului	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	2 ore
Mijloace și aparate folosite în dezvoltarea musculaturii – membre superioare	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	2 ore
Mijloace și aparate folosite în dezvoltarea musculaturii – trunchi	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	2 ore
Mijloace și aparate folosite în dezvoltarea musculaturii – membre inferioare	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	2 ore
Metode și mijloace folosite în scopul antrenării capacității aerobe de efort	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	2 ore
Noțiuni generale de planificare a antrenamentelor de culturism și fitness	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	2 ore
	Total	14 ore

Bibliografie

- Andras, A., & Deak, G. F. (2021). Culturism-fitness [Suport de curs nepublicat]. UBB (FEFS).
- Calais-Germain, B. (2018). Anatomie pentru mișcare: Introducere în analiza tehnicilor corporale (Vol. 1). Polirom.
- Delavier, F. (2010). Strength training anatomy (3rd ed.). Human Kinetics.
- Derevenko, P. (1998). Elemente de fiziologie ale efortului sportiv. Argonaut.
- Gagea, A. (2006). Biomecanică analitică. <https://www.gagea-adrian.ro/BIOMECANICA%20ANALITICA%20GAGEA%20ADRIAN.pdf>
- Howley, E. T., & Thompson, D. L. (2012). Fitness professional's handbook (6th ed.). Human Kinetics.
- Krautblatt, C. (2020). Fitness ABC's. Training Manual & Fitness instructor certification course (2nd ed.). <http://www.ifafitness.com/downloads/fitabc.pdf>
- Pop, N. H., & Zamora, E. (2007). Creșterea volumului și forței musculare: elemente teoretice, practice și metodice. Risoprint.
- Roman, G., & Batali, F. C. (2007). Antrenamentul sportiv: teorie și metodică. Napoca Star.
- Sbenghe, T. (2005). Kinesiologie - Știința mișcării. Medicală.
- Voicu, A. V. (1995). Culturism. Inter-Tonic.
- Voicu, A. V. (2006). Curs de musculație și fitness [Suport de curs nepublicat]. UBB (FEFS).
- Zamora, E., & Ciocoi-Pop, D. R. (2006). Artrologie și biomecanică umană generală. Risoprint.
- Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). Science and practice of strength training (2nd ed.). Human Kinetics.

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
Instructajul privind protecția muncii; confirmarea stării de sănătate în vederea participării la orele de lucrări practice specifice antrenamentului cu greutăți; prezentarea metodologiei evaluării; structura și conținutul ședinței de antrenament de culturism;	Explicație, demonstrație	2 ore

prezentarea mijloacelor specifice folosite în antrenamentele de culturism și fitness		
Exerciții pentru dezvoltarea și tonifierea musculaturii membrelor superioare	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Exerciții pentru dezvoltarea și tonifierea musculaturii trunchiului	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Exerciții pentru dezvoltarea și tonifierea musculaturii membrelor inferioare; evaluare practică	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Exerciții efectuate cu greutatea corporală pentru dezvoltarea capacității aerobe de efort	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Antrenamentul pe intervale cu intensitate mare	Explicație, demonstrație, repetare	4 ore
Antrenamentul în circuit; evaluare practică	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
	Total	28 ore

Bibliografie

1. Andras, A., & Deak, G. F. (2021). Culturism-fitness [Suport de curs nepublicat]. UBB (FEFS).
2. Calais-Germain, B. (2018). Anatomie pentru mișcare: Introducere în analiza tehnicilor corporale (Vol. 1). Polirom.
3. Delavier, F. (2010). Strength training anatomy (3rd ed.). Human Kinetics.
4. Derevenko, P. (1998). Elemente de fiziologie ale efortului sportiv. Argonaut.
5. Gagea, A. (2006). Biomecanică analitică. <https://www.gagea-adrian.ro/BIOMECANICA%20ANALITICA%20GAGEA%20ADRIAN.pdf>
6. Howley, E. T., & Thompson, D. L. (2012). Fitness professional's handbook (6th ed.). Human Kinetics.
7. Krautblatt, C. (2020). Fitness ABC's. Training Manual & Fitness instructor certification course (2nd ed.). <http://www.ifafitness.com/downloads/fitabc.pdf>
8. Pop, N. H., & Zamora, E. (2007). Creșterea volumului și forței musculare: elemente teoretice, practice și metodice. Risoprint.
9. Roman, G., & Batali, F. C. (2007). Antrenamentul sportiv: teorie și metodică. Napoca Star.
10. Sbenghe, T. (2005). Kinesiologie - Știința mișcării. Medicală.
11. Voicu, A. V. (1995). Culturism. Inter-Tonic.
12. Voicu, A. V. (2006). Curs de musculație și fitness [Suport de curs nepublicat]. UBB (FEFS).
13. Zamora, E., & Ciocoi-Pop, D. R. (2006). Artrologie și biomecanică umană generală. Risoprint.
14. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). Science and practice of strength training (2nd ed.). Human Kinetics.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Disciplina fitness urmărește formarea unei imagini clare și corecte asupra componentelor fitness-ului, capacitatea studenților cu noțiuni utile în scopul de creare a obișnuinței de practicare a exercițiilor fizice independent și forme de practicare a exercițiilor fizice care necesită supravegherea unui specialist, evidențierea implicațiilor psiho-sociale ale fitness-ului: combaterea stresului, relaxare, realizarea armoniei corporale. Crearea unor competente de concepere și implementare în practica pedagogică a unor programe educative extrașcolare sub forma activităților sportive și de socializare în grup. Formarea competentelor teoretice și metodice privind valorile educative ale activităților motrice de optimizare a condiției fizice. Considerații despre formarea specialiștilor în conducerea activităților de fitness.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Cunoașterea, explicarea corectă a conceptelor și a principalelor noțiuni specifice culturismului - fitnessului	Evaluare scrisă	40 %
10.5. Lucrări practice	Prezentarea și demonstrarea unor exerciții care să vizeze dezvoltarea forței musculare, conform unei teme date	Evaluare practică	30 %
	Conceperea, prezentarea și demonstrarea unor combinații de exerciții care să vizeze dezvoltarea capacității aerobe de efort	Evaluare practică	30 %
10.6. Standard minim de performanță			
Prezența la cursuri și lucrări practice în proporție de 50%			
Pentru a promova disciplina, studenții trebuie să obțină minimum nota 5 (cinci) la toate formele de evaluare			

Data completării

21.04.2022

Semnătura titularului de disciplină

Lect. univ. dr. Dan-Mihai Rohozneanu

Semnătura directorului de departament

Conf. univ. dr. Marius Alin Baci