

## FIȘA DISCIPLINEI

### 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	DEPARTAMENTUL DE JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ (la Reșița)

### 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	III	2.5 Semestrul	6	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	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					22
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					2
Alte activități: .....					
3.7 Total ore studiu individual	44				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite	4				

### 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	Prezentarea la curs la ora stabilită în orar, comportament academic
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Echipament adecvat, disponibilitate fizică corespunzătoare sarcinilor din LP. Prezența în procent de 50% din totalul lucrărilor practice

### 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară;</li> <li>• Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;</li> <li>• Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive;</li> <li>• Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă;</li> <li>• Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport;</li> <li>• Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului;</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<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> <li>• 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;</li> <li>• Operarea cu programe informatice.</li> </ul>

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor 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 specifice culturismului și 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 greutăți sau aparate)</li> <li>• Formarea cunoștințelor privind efortul caracteristic antrenamentelor de culturism și fitness</li> <li>• Menținerea unei dezvoltări fizice armonioase cu mijloacele culturismului și fitness-ului</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Fitness-ul: definiții, caracteristici, direcții de abordare	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoprojector, laptop	2 ore

Clasificarea tipurilor de fitness, factorii de influență ai fitness-ului	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	2 ore
Componentele, metodele și mijloacele condiției fizice - fitness-ului, principii generale de lucru	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	4 ore
Evaluarea condiției fizice: teste consacrate și noutăți în domeniu	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	4 ore
Efortul fizic, caracteristici dinamice, metode de antrenament	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	2 ore
Adaptarea la efort, obiective fundamentale, sisteme adaptative la efortul sportiv	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	4 ore
Condiția fizică la diferite vârste	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	2 ore
Practicarea exercițiilor fizice independent și forme de practicare a exercițiilor fizice care necesită supravegherea unui specialist	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	2 ore
Implicațiile psiho-sociale ale fitness-ului: combaterea stresului, relaxare, realizarea armoniei corporale	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	2 ore
Starea de sănătate, alimentația, controlul greutateii. Beneficiile combinării efortului fizic cu o alimentație echilibrată	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	2 ore
Colocviu	Prelegere și utilizarea materialelor intuitive, videoproiector, laptop	2 ore

### Bibliografie

1. Cometti, G., 1998, *La pliométrie*, IUFUR STAPS, Dijon
2. Hardman, A., David Stensel, 2009, *Physical activity and health*, Routledge, London and New York
3. Heyward, V.H., 2010, *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription Ed Human Kinetics*,
4. Lafay, O., 2004, *Métode de musculation*, Ed. Amphora, Paris
5. Leuciuc, F., 2010, *Musculație*, Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava
6. Libal, A., 2006, *The importance of physical activity and exercise : the fitness factor*, Mason Crest
7. Morris, Meg, Adrian Schoo, 2004, *Optimizing exercise and physical activity in older people*, Butterworth Heinemann
8. Niculescu, M., Georgescu L., Marinescu, A., 2006, *Condiția fizică și starea de sănătate*, Ed. Universitaria Craiova
9. *Practical fitness testing: analysis in exercise Prescription*
10. Sbenge, T., 2002, *Kinesiologie – Știința mișcării*, Editura medicală

8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
Mersul. Mersul în forță. Aspecte generale și aspecte metodice	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Jogging-ul: avantaje, dezavantaje, condiții de practicare	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Mersul pe bicicletă și înotul, mijloace de tip aerobic pentru optimizarea condiției fizice	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Fitnessul: aspecte generale, principii de lucru	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Rezistența cardiovasculară, aspecte metodice	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Mobilitatea suplețea, aspecte metodice	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Fitnessul muscular, aspecte metodice	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Compoziția corporală, aspecte metodice	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Gimnastica aerobă - ramură a fitnessului dinamic, caracteristicile gimnasticii aerobice, aspecte metodice	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Stretching	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Metode pentru dezvoltarea masei musculare în antrenament	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Modele de antrenament pentru componentele fitnessului	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Colocviu	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore

### Bibliografie

1. Cometti, G., 1998, *La pliométrie*, IUFUR STAPS, Dijon
2. Hardman, A., David Stensel, 2009, *Physical activity and health*, Routledge, London and New York
3. Heyward, V.H., 2010, *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription Ed Human Kinetics*,
4. Lafay, O., 2004, *Métode de musculation*, Ed. Amphora, Paris
5. Leuciuc, F., 2010, *Musculație*, Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava
6. Libal, A., 2006, *The importance of physical activity and exercise : the fitness factor*, Mason Crest
7. Morris, Meg, Adrian Schoo, 2004, *Optimizing exercise and physical activity in older people*, Butterworth Heinemann
8. Niculescu, M., Georgescu L., Marinescu, A., 2006, *Condiția fizică și starea de sănătate*, Ed. Universitaria Craiova
9. *Practical fitness testing: analysis in exercise Prescription*
10. Sbenghe, T., 2002, *Kinesiologie – Știința mișcării*, Editura medicală

## 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, capacitarea 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 fitnessului	Evaluare scrisă	50 %
10.5. Lucrări practice	Demonstrarea capacității de a elabora structuri de exerciții și programe de lucru – aplicații în scopul utilizării ca modalități de optimizare a condiției fizice	Evaluare practică	50 %

### 10.6. Standard minim de performanță

Prezentarea unei imagini clare și corecte asupra conceptului de condiție fizică/fitness și a componentelor acesteia. Stăpânirea noțiunii de fitness și în special înțelegerea rolului acestuia, clasificarea activităților de fitness, conștientizarea studenților cu privire la importanța cunoașterii modalităților de optimizare a condiției fizice.

Data completării: 18.06.2024	Semnătura titularului de curs Lector. univ. dr. Dan-Mihai Rohozneanu	Semnătura titularului lucrare practică Lector. univ. dr. Dan-Mihai Rohozneanu
Data avizării:	Responsabil program Conf. univ. dr. Andrade-Ionuț Bichescu	Director departament Conf. univ. dr. Marius Alin Baci