

FIȘA DISCIPLINEI
Anul universitar 2024-2025
Anul de studiu III / Semestrul II

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
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 în învățământul gimnazial cod COR 233002 - profesor în învățământul liceal, postliceal cod COR 233001

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Fitness	2.2. Cod disciplină	EFS III 15
2.3. Titularul activității de curs	Lect. Univ. Dr. Nicolescu Seusan Nicoleta Adina		
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect. Univ. Dr. Nicolescu Seusan Nicoleta Adina		
2.5. Anul de studiu	III	2.6. Semestrul	II
		2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	E
		2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/laborator	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					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					18
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					18
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					0
3.7 Total ore studiu individual			58		
3.8 Total ore din planul de învățământ*			42		
3.9 Total ore pe semestru			100		
3.10 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	- Organizarea activităților instructiv-educative: studenții se vor prezenta la cursuri/seminarii cu telefoanele mobile date pe silent. Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional; - Necesarul de mijloace și materiale: sala care să acomodeze cel puțin 100 de persoane, dotată cu proiector și ecran de proiectie.
5.2. de desfășurarea a lucrărilor practice	- Organizarea activităților instructiv-educative: studenții se vor prezenta în intervalele stabilite de comun acord cu instituția parteneră fără a schimba grupele; - Necesarul de mijloace și materiale: sala care să permită lucrul concomitent a cel puțin 25 de persoane, dotată cu echipamente specifice. Studenții vor avea echipament adecvat activităților desfășurate.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Competențe explicite prin descriptorii de nivel
C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului	C3.1 Identificarea elementelor ambientale specifice aplicării tehnicilor și a metodelor de diagnosticare stadială (primară) a nivelului creșterii, dezvoltării și a calității motricității activităților de educație fizică și sport. C3.2 Selectarea și introducerea conținuturilor specifice pe cicluri de învățământ/grad de pregătire/servicii sportive. C3.3 Folosirea feed-back-ului pentru optimizarea setului de mijloace aplicat pentru evaluarea diagnostică stadială. C3.4 Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării lecțiilor și activităților de educație fizică și sportive. C3.5 Elaborarea unui proiect de optimizare a desfășurării activităților de educație fizică și sportive

fizic.	
C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.	C4.1 Utilizarea adecvată a conceptelor de dezvoltare, sănătate, potențial biometric și de performanță. C4.2 Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului. C4.3 Abordarea procesuală a motricității specifice mijloacelor educației fizice și sportive, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării/perfecționării fizice pentru optimizarea capacității biometrice. C4.4 Utilizarea metodologiilor, tehnicilor și procedeele de formare și perfecționare a deprinderilor de utilizare a spațiului și timpului în scop de relaționare în activități specifice/lecții și activități de educație fizică și sportive C4.5 Formularea obiectivelor de instruire și de integrare socială pe cicluri de învățământ/nivel de vârstă și grad de pregătire/activități specifice.
C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicantilor activităților de educație fizică și sport.	C5.1 Utilizarea în comunicarea profesională a principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului stadial al dezvoltării corporale armonioase, a condiției fizice și a motricității. C5.2 Utilizarea metodelor proprii științelor înrudite pentru prelucrarea și interpretarea rezultatelor. C5.3 Aplicarea principiului imparțialității în apreciere și a egalității de șanse pentru pregătirea și valorificarea ei în activitățile specifice și viață socială. C5.4 Desfășurarea de activități în scopul transmiterii cultivării și aprecierii spiritului sportiv, a fair-play-ului, a respectului față de valorile sportului, etica și legalitatea domeniului. C5.5 Conceperea unor probe de control corelate cu obiectivele specifice ale educației fizice și sportive.
Competențe transversale	Nu este cazul

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la practicarea fitness-ului pentru toți
7.2 Obiectivele specifice	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la modalități de stimulare a musculaturii prin metode specifice ramurii sportive fitness

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Delimitari conceptuale – 1 ora	Prelegere, discuții	-
2. Sistemul osos – 1 ora	Prelegere, discuții	-
3. Sistemul muscular – 1 ora	Prelegere, discuții	-
4. Sistemele: nervos, respirator și circulator – 1 ora	Prelegere, discuții	-
5. Sistemele energetice și alte elemente de fiziologie umană – 1 ora	Prelegere, discuții	-
6. Efortul anaerob – 1 ora	Prelegere, discuții	-
7. Efortul aerob – 1 ora	Prelegere, discuții	-
8. Sistemul articular și kinetoterapia – 1 ora	Prelegere, discuții	-
9. Principiile și obiectivele recuperării sechelelor articulare posttraumatice – 1 ora	Prelegere, discuții	-
10. Biomecanica sistemului muscular – 1 ora	Prelegere, discuții	-
11. Tonusul muscular și manifestările contracției musculare – 1 ora	Prelegere, discuții	-
12. Traumatisme musculare: principii și obiective ale recuperării acestora – 1 ora	Prelegere, discuții	-
13. Noțiuni de bază privind programele de creștere a tonusului și a forței musculare – 1 ora	Prelegere, discuții	-
14. Tehnici de creștere a intensității programelor de fitness – 1 ora	Prelegere, discuții	-

Bibliografie

- Howley, E. T., & Thompson, D. L. (2017). Fitness professional's handbook.
- LeMond, G., & Hom, M. (2015). The science of fitness: Power, performance, and endurance.
- Rikli, R. E., & Jones, C. J. (2013). Senior fitness test manual. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dumitrescu, R. (2013). Fitness pentru educația corporală a studenților, Universitatea din București, București;
- Neagu, N., (2012). Culturism și fitness. Întreținere și performanță, University Press, Târgu Mureș;
- Sakizlian, R. (2011). Îndrumar metodic de culturism și fitness pentru trenul superior vol. I, Universitatea din București, București;
- Sakizlian, R. (2011). Îndrumar metodic de culturism și fitness pentru trenul inferior, vol. II, Universitatea din București, București;
- Delavier F., (2005). Strength Training Anatomy, Publisher Human Kinetics, USA;

9. Sbenghe T., (2005). Kinesiologie – Știința mișcării, Editura Medicală, București;		
8.2. Seminar-laborator		
1. Sitemul osos – structura, organizarea și funcționalitatea sistemului articular. Amplitudinea de mișcare – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
2. Sistemul muscular – elemente de biomecanică. Planuri și axe, descriere și analiza biomecanică a pozițiilor de lucru – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
3. Elemente privind sistemul nervos și sistemul cardio-respirator – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
4. Sistemul efector: contracția musculară, recrutarea unităților motor – 2 ore.	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
5. Sala de forță și aparatura necesară – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
6. Anamneza. Evaluarea clinică și palpatorie – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
7. Anamneza. Evaluarea clinică și palpatorie – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
8. Mijloace de dezvoltare musculară – creșterea tonusului și dezvoltarea masei musculare, instruire practică – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
9. Mijloace de dezvoltare a forței, instruire practică – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
10. Factorii care influențează condiția fizica, creșterea tonusului și a forței musculare – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
11. Teste de evaluare a flexibilității – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
12. Teste de evaluare a tonusului și forței musculare – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
13. Întocmirea programelor personalizate având ca obiectiv tonifierea musculară – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
14. Evaluare practica – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
Bibliografie		
1. Howley, E. T., & Thompson, D. L. (2017). Fitness professional's handbook.		
2. LeMond, G., & Hom, M. (2015). The science of fitness: Power, performance, and endurance.		
3. Rikli, R. E., & Jones, C. J. (2013). Senior fitness test manual. Champaign, IL: Human Kinetics.		
4. Dumitrescu, R. (2013). Fitness pentru educația corporala a studentelor, Universitatea din București, București;		
5. Neagu, N., (2012). Culturism si fitness. Întreținere si performanta, University Press, Târgu Mureș;		
6. Sakizlian, R. (2011). Îndrumar metodic de culturism si fitness pentru trenul superior vol. I, Universitatea din București, București;		
7. Sakizlian, R. (2011). Îndrumar metodic de culturism si fitness pentru trenul inferior, vol. II, Universitatea din București, București;		
8. Delavier F., (2005). Strength Training Anatomy, Publisher Human Kinetics, USA;		
9. Sbenghe T., (2005). Kinesiologie – Știința mișcării, Editura Medicală, București;		

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

În vederea schițării conținuturilor și alegerii metodelor de predare/învățare, titularul disciplinei a purtat discuții, atât cu reprezentanți ai instituțiilor publice, cât și cu cei din mediul privat. Discuțiile au vizat identificarea nevoilor și așteptărilor angajatorilor din domeniu și coordonarea cu alte programe similare din cadrul altor instituții de învățământ superior. Necesitate existenței unei asemenea discipline în planul de învățământ rezida în faptul că este esențială pentru viitorii specialiști din domeniul educației fizice și a sportului ca să-și poată desfășura în condiții optime atât activitatea de predare cât și cea de cercetare.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Pentru a putea sustine examenul scris, studentul trebuie să fie declarat promovat în urma evaluării la lucrări practice și să aibă cel puțin 7 prezente la curs.	Examen scris	50%
10.5 Lucrări practice	Pentru a putea fi evaluat, studentul trebuie să aibă cel	Evaluare practică	50%

putin 10 prezente.

10.6 Standard minim de performanță:

- Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;
- Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului.
- Cerințe pentru promovare
 - a) **Prezenta:**
 - la curs prezenta este obligatorie - minim 7 prezențe;
 - b) la LP-uri prezenta este obligatorie, studentul trebuie sa aiba cel puțin 10 prezențe
 - b) **Nota finala:**
 - este compusa din 50% examenul scris (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5) si 50% evaluarea practică.
 - c) **Examenul:**
 - examenul scris este de tip grila, fiind alcatuit din 8 intrebari cu 1 varianta de raspuns si una redactionala. Se acorda 1 punct din oficiu.

NOTA MINIMA PENTRU PROMOVARE ESTE 5

Data completării
27.09.2024

Semnătura titularului de curs
Lect. Univ. Dr. Nicolescu Seusan Nicoleta
Adina



Semnătura titularului de seminar
Lect. Univ. Dr. Nicolescu Seusan Nicoleta
Adina



Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament