

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024-2025

Anul de studiu II / 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	Kinetoterapie și Motricitate Specială
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO	Kinetoterapie și Motricitate Specială 226405/2264 Kinetoterapeut 226406/2264 Profesor cultură fizică medicală

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Metode și tehnici de tonifiere musculară			2.2. Cod disciplină		KMS II 15.1				
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		II	2.6. Semestrul		II	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)		C	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)		Op

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
a. Studii după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					24
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					22
d. Tutoriat					0
e. Examinări					2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)					0

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	58
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	42
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	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 sa acomodeze cel puțin 50 de persoane, dotata cu proiector si ecran de proiectie.
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Organizarea activităților instructiv-educative: studentii se vor prezenta in intervalele stabilite de cumun acord cu institutia partenera fara a schimba grupele; - Necesarul de mijloace și materiale: sala care sa permita lucrul concomitent a cel puțin 25 de persoane, dotata cu echipamente specifice. Studentii vor avea echipament adecvat activitatilor desfasurate.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe/rezultate ale învățării	C4 – Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare.
------------------------------------	---

Competențe transversale	CT1 - Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.
-------------------------	--

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la programele de creștere a tonusului și a forței musculare.
7.2 Obiectivele specifice	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la modalități de stimulare a musculaturii prin metode specifice antrenamentelor cu greutăți.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Delimitări conceptuale 2. Sistemele: osos și muscular 3. Sistemele: nervos, respirator și circulator 4. Sistemele energetice și alte elemente de fiziologie umană 5. Efortul anaerob 6. Efortul aerob 7. Sistemul articular și kinetoterapia 8. Principiile și obiectivele recuperării sechelelor articulare posttraumatice 9. Biomecanica sistemului muscular 10. Tonusul muscular și manifestările contracției musculare 11. Traumatisme musculare: principii și obiective ale recuperării acestora 12. Noțiuni de bază privind programele de creștere a tonusului și a forței musculare 13. Tehnici de creștere a intensității programelor de recuperare 14. Evaluare	Prelegere, discuții.	1 ore fizice / curs
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; Sbenghe T., (2005). Kinesiologie – Știința mișcării, Editura Medicală, București;		
8.2. Seminar-laborator		
1. Sistemul osos – structura, organizarea și funcționalitatea sistemului articular. Amplitudinea de mișcare 2. Sistemul muscular – elemente de biomecanică. Planuri și axe, descriere și analiză biomecanică a pozițiilor de lucru 3. Elemente privind sistemul nervos și sistemul cardio-respirator 4. Sistemul efector: contracția musculară, recrutarea unităților motor 5. Sala de forță și aparatura necesară 6. Anamneza. Evaluarea clinică și palpatorie 7. Anamneza. Evaluarea clinică și palpatorie 8. Mijloace de dezvoltare musculară – creșterea tonusului și dezvoltarea masei musculare, instruire practică 9. Mijloace de dezvoltare a forței, instruire practică 10. Factorii care influențează condiția fizică, creșterea tonusului și a forței musculare 11. Teste de evaluare a flexibilității 12. Teste de evaluare a tonusului și forței musculare 13. Întocmirea programelor personalizate având ca obiectiv tonifierea musculară 14. Evaluare practică	Exemplificări practice însoțite de discuții.	2 ore fizice / seminar
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; 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 rezidă în faptul că este esențială pentru viitorii specialiști din domeniul kinetoterapiei și motricității speciale ca să 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	<i>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.</i>	<i>Examen scris.</i>	50%
10.5 Seminar/laborator	<i>Pentru a putea fi evaluat, studentul trebuie să aibă cel puțin 10 prezente.</i>	<i>Evaluare portofoliu.</i>	50%
10.6 Standard minim de performanță: <i>Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare; utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională;</i> <i>Utilizarea cunoștințelor de bază pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de concepte, situații, procese, proiecte etc. asociate domeniului.</i> <i>Cerinte pentru promovare.</i> <i>Prezenta:</i> <i>- la curs nu este obligatorie, însă se acordă un punct în plus la nota finală celor care au frecventat cel puțin 10 cursuri;</i> <i>- la LP-uri, studentul trebuie să aibă cel puțin 10 prezente în cazul în care nu lucrează și 5 prezente în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă).</i> <i>Nota finală:</i> <i>- este compusă din 50% examenul scris (la care studentul trebuie să obțină minim nota 5) și 50% LP-uri (la care studentul trebuie să obțină minim nota 5)</i> NOTA MINIMA PENTRU PROMOVARE ESTE 5			

Data completării
30.09.2024

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament