

FIȘA DISCIPLINEI
Anul universitar 2016-2017

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ	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 Sportivă
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<i>Fitness</i>	2.2. Cod disciplină	EFS III121
2.3. Titularul activității de curs	<i>Lect. Univ. Dr. Hăisan Angel-Alex</i>		
2.4. Titularul activității de seminar	<i>Lect. Univ. Dr. Hăisan Angel-Alex</i>		
2.5. Anul de studiu	III	2.6. Semestrul	2
		2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	E
		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	36	din care: 3.5. curs	12	3.6. seminar/laborator	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					22
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					22
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități					0
3.7 Total ore studiu individual					64
3.8 Total ore din planul de învățământ					36
3.9 Total ore pe semestru					100
3.10 Numărul de credite					4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	<i>Nu este cazul</i>
4.2. de competențe	<i>Nu este cazul</i>

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	<i>Studentii se vor prezenta la cursuri/seminarii cu telefoanele mobile închise. Nu vor fi tolerate convorbirile telefonice în timpul cursului, nici părăsirea de către studenți a sălii de curs în vederea preluării apelor telefonice personale;</i>
--------------------------------	--

	<i>Nu va fi tolerată întârzierea studenților la curs și seminar întrucât aceasta se dovedește disruptivă la adresa procesului educațional.</i>
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	<i>Termenul de predare a lucrărilor de seminar va fi stabilit de titular de comun acord cu studenții.</i>

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Competențe explicite prin descriptorii de nivel
C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.	<p><i>C4.1 Utilizarea adecvată a conceptelor de dezvoltare, sănătate, potențial biomotric și de performanță.</i></p> <p><i>C4.2 Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului.</i></p> <p><i>C4.3 Abordarea procesuală a motricității specifice mijloacelor educației fizice și sportive, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării/perfecționării fizice pentru optimizarea capacității biomotrice.</i></p> <p><i>C4.5 Formularea obiectivelor de instruire și de integrare socială pe cicluri de învățământ/nivel de vârstă și grad de pregătire/activități specific.</i></p>
C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport.	<p><i>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.</i></p> <p><i>C5.3 Aplicarea principiului imparțialității în apreciere și a egalității de șanse pentru pregătirea și valorificarea ei în activitățile specifice și viață socială.</i></p> <p><i>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.</i></p>
Competențe transversale	<i>CTI 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.</i>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<i>Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la practicarea ramurii sportive fitness</i>
7.2 Obiectivele specifice	<i>Cunoașterea teoriei și metodicii antrenamentului în fitness la nivel de începători și însușirea fundamentelor necesare alcătuirii unui program de fitness pentru începători în relație cu cerințele clientului.</i>

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Caracteristicile activităților specifice fitness-ului pentru toți	Prelegere, discuții	1 ora
2. Fiziologia și pregătirea de forță	Prelegere, discuții	1 ora
3. Surse energetice - producerea energiei musculare	Prelegere, discuții	1 ora
4. Parametri efortului - volum, intensitate, densitate, complexitate	Prelegere, discuții	1 ora
5. Oboseala și supraantrenamentul	Prelegere, discuții	1 ora
6. Efortul anaerob	Prelegere, discuții	1 ora
7. Efortul aerob	Prelegere, discuții	1 ora
8. Antrenamentul de forță - metode, mijloace, creșterea masei musculare	Prelegere, discuții	1 ora
9. Antrenamentul aerob - metode, mijloace, scăderea în greutate, flexibilitate	Prelegere, discuții	1 ora

10. Riscuri si accidentari – traumatisme musculare	Prelegere, discuții	1 ora
11. Refacerea – mijloacele de refacere	Prelegere, discuții	1 ora
12. Training design pentru antrenamentele de începători în fitness-ul pentru toți.	Prelegere, discuții	1 ora

8.2. Bibliografie

1. Bardeck O., (1999). All around fitness, Editura TIFF Digital Repro, Germania, Dortmund;
2. Bompa T., (2002). Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului, Editura Ex Ponto, București;
3. Bompa T., (2003). Totul despre pregătirea tinerilor campioni, Editura Ex Ponto, București;
4. Damian S., (2006). Esențialul în fitness și culturism, Grupul Editorial Corint, București;
5. Delavier F., (2005). Strength Training Anatomy, Publisher Human Kinetics, USA;
6. Derevenko P., (1998). Elemente de fiziologie ale efortului sportiv, Editura Argonaut, Cluj-Napoca;
7. Drăgan I., (2002). Medicină sportivă, Editura Medicală, București;
8. Dumitrescu, R. (2013). Fitness pentru educația corporală a studenților, Universitatea din București, București;
9. Gagea A., (2008). Analytical biomechanics, Editura Char. Dounias & Co., Grecia;
10. Kleiner S., M., (1998). Power Eating, Publisher Human Kinetics, USA;
11. Krautblatt, C., (2007). Fitness Training Manual – International Fitness Association, USA – Orlando;
12. Neagu, N., (2012). Culturism si fitness. Întreținere si performanta, University Press, Târgu Mureș;
13. Pop, N. H., Zamora, E., (2007). Creșterea volumului și forței musculare – elemente teoretice, practice și metodice, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca;
14. Sakizlian, R. (2011). Îndrumar metodic de culturism si fitness pentru trenul superior vol. I, Universitatea din București, București;
15. Sakizlian, R. (2011). Îndrumar metodic de culturism si fitness pentru trenul inferior, vol. II, Universitatea din București, București;
16. Sbhenge T., (2005). Kinesiologie – Știința mișcării, Editura Medicală, București;
17. Szekely L., (2004). Arnold necenzurat, Editura Garamond, București;
18. Zamora, E., Kory, M. M., Crăciun, D. D., (2000). Anatomie funcțională – vol. I și II, Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca;
19. Zatsiorsky, V. M., Kraemer, W. J., (2006). Science and Practice of Strength Training, 2nd Edition, Publisher Human Kinetics, USA;

8.3. Seminar-laborator	Metode de predare	Observații
1. Locul și rolul mijloacelor de antrenament din fitness	Exemplificări practice însoțite de discuții	2 ore
2. Descrierea și analiza biomecanică a exercițiilor clasice din fitness	Exemplificări practice însoțite de discuții	2 ore
3. Sala de forță și aparatura necesară	Exemplificări practice însoțite de discuții	2 ore
4. Dozarea efortului. Volumul efortului	Exemplificări practice însoțite de discuții	2 ore
5. Mijloace de dezvoltare a forței, instruire practică	Exemplificări practice însoțite de discuții	2 ore
6. Mijloace de dezvoltare a forței, instruire practică	Exemplificări practice însoțite de discuții	2 ore
7. Mijloace de dezvoltare a forței, instruire practică	Exemplificări practice însoțite de discuții	2 ore
8. Factorii care influențează condiția fizică	Exemplificări practice însoțite de discuții	2 ore
9. Teste de evaluare a flexibilității	Exemplificări practice însoțite de discuții	2 ore
10. Teste de evaluare a forței	Exemplificări practice însoțite de discuții	2 ore
11. Întocmirea programelor personalizate	Exemplificări practice însoțite de discuții	2 ore
12. Evaluare practica	Exemplificări practice	2 ore

	însușite de discuții	
8.4. Bibliografie		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Barteck O., (1999). All around fitness, Editura TIFF Digital Repro, Germania, Dortmund; 2. Bompa T., (2002). Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului, Editura Ex Ponto, București; 3. Bompa T., (2003). Totul despre pregătirea tinerilor campioni, Editura Ex Ponto, București; 4. Damian S., (2006). Esențialul în fitness și culturism, Grupul Editorial Corint, București; 5. Delavier F., (2005). Strength Training Anatomy, Publisher Human Kinetics, USA; 6. Derevenko P., (1998). Elemente de fiziologie ale efortului sportiv, Editura Argonaut, Cluj-Napoca; 7. Drăgan I., (2002). Medicină sportivă, Editura Medicală, București; 8. Dumitrescu, R. (2013). Fitness pentru educația corporală a studenților, Universitatea din București, București; 9. Gagea A., (2008). Analytical biomechanics, Editura Char. Dounias & Co., Grecia; 10. Kleiner S., M., (1998). Power Eating, Publisher Human Kinetics, USA; 11. Krautblatt, C., (2007). Fitness Training Manual – International Fitness Association, USA – Orlando; 12. Neagu, N., (2012). Culturism și fitness. Întreținere și performanță, University Press, Târgu Mureș; 13. Pop, N. H., Zamora, E., (2007). Creșterea volumului și forței musculare – elemente teoretice, practice și metodice, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca; 14. Sakizlian, R. (2011). Îndrumar metodic de culturism și fitness pentru trenul superior vol. I, Universitatea din București, București; 15. Sakizlian, R. (2011). Îndrumar metodic de culturism și fitness pentru trenul inferior, vol. II, Universitatea din București, București; 16. Sbenge T., (2005). Kinesiologie – Știința mișcării, Editura Medicală, București; 17. Szekely L., (2004). Arnold necenzurat, Editura Garamond, București; 18. Zamora, E., Kory, M. M., Crăciun, D. D., (2000). Anatomie funcțională – vol. I și II, Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca; 19. Zatsiorsky, V. M., Kraemer, W. J., (2006). Science and Practice of Strength Training, 2nd Edition, Publisher Human Kinetics, USA; 		

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.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<i>Evaluare finală</i>	Examen scris	50%
10.5 Seminar/laborator	<i>Evaluare finală</i>	Întocmirea unui program de antrenament	50%
10.6 Standard minim de performanță:			
<ul style="list-style-type: none"> – 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. 			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament