

## FIȘA DISCIPLINEI

### 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	Kinetoterapie
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	Kinetoterapie și motricitate specială

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Metode și tehnici de tonifiere musculară		2.2. Cod disciplină	KMS II 3			
2.3. Titularul activității de curs	Lect. univ. dr. Hancas Alin						
2.4. Titularul activității de seminar	Lect. univ. dr. Hancas Alin						
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	III	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. Număr ore pe săptămână	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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					16
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități .....					
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	Sala de curs
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Sală dotată cu videoproiector, laborator dotat cu materiale auxiliare pentru demonstrații

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C3 - Evaluarea clinică primară (funcțională) și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică. C4- Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare. C5- Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică Utilizarea metodelor și tehnicilor de intervenție kinetoterapeutică
Competențe transversale	Nu este cazul

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Însusirea cunostintelor necesare evaluării din punct de vedere
---------------------------------------	--

	biomecanic a pacientului si stabilirea nevoilor de interventie kinetoterapeutică Însusirea cunostintelor necesare pentru realizarea unui protocol de kinetoterapie în scop profilactic sau terapeutic Deprinderea cu mijloacele si tehnicile specifice kinetoterapiei
7.2 Obiectivele specifice	Însușirea corectă a complexelor de exerciții specifice cu scop profilactic si terapeutic Însușirea unor cunoștințe legate de efortul aerob-anaerob specific. Însușirea cunoștințelor specifice de artrologie, miologie și Biomecanică.

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
• Curs 1 : Structura și fiziologia mușchiului striat	Curs interactiv	4 ore
• Curs 2 : Forță. Definiție, factori determinanți, clasificare	Curs interactiv	4 ore
• Curs 3 : Metodica dezvoltării forței	Curs interactiv	4 ore
• Curs 4 : Metode și mijloace destinate începătorilor. Metode și mijloace destinate copiilor și juniorilor	Curs interactiv	4 ore
• Curs 5 : Metode și mijloace pentru dezvoltarea masei musculare	Curs interactiv	4 ore
• Curs 6 : Metode și mijloace pentru dezvoltarea forței maxime și a forței în regimul altor calități motrice	Curs interactiv	4 ore
• Curs 7 : Refacerea după antrenamentul de forță. Recuperare	Curs interactiv	4 ore
Total		28 ore

### Bibliografie :

1. Damian S. *Esențialul în culturism și fitness*, Grupul Editorial Corint, București 2006
2. Dragnea A. Mate – Teodorescu S. *Teoria sportului*. Editura Fest, București ,2002P\
3. Tudor V. Crișan I. *Forța aptitudine motrică*, Editura Bren, București, 2007
4. Niculescu.M., Mateescu A. Cretu M, Traila H. *Bazele stiintifice si aplicative ale pregatirii musculare*, Editura Universitaria, Craiova, 2006

<b>Seminar-laborator</b>	<b>Metode de predare</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>LP 1 :Mijloace pentru dezvoltarea forței cu greutatea proprie</li> </ul>	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> <li>LP 2 :Mijloace pentru dezvoltarea forței cu haltere, gantere și material ajutătoare</li> </ul>	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> <li>LP 3 : Mijloace pentru dezvoltarea forței cu ajutorul aparatelor</li> </ul>	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> <li>LP 4 : Mijloace pentru dezvoltarea forței mușchilor antebrațelor, brațelor, umeri</li> </ul>	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> <li>LP 5 : Mijloace pentru dezvoltarea forței mușchilor abdominali, spate, piept</li> </ul>	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> <li>LP 6 : Mijloace pentru dezvoltarea forței mușchilor coapselor, gambe, fese</li> </ul>	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> <li>LP 7 : Mijloace și metode pentru dezvoltare a forței la vârsta de 6-14 ani</li> </ul>	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> <li>LP 8 : Mijloace și metode pentru dezvoltare a forței la vârsta de 15-18 ani și pentru începători</li> </ul>	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> <li>LP 9 : Metoda culturistă</li> </ul>	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> <li>LP 10 : Mijloace și metode pentru dezvoltarea forței maxime</li> </ul>	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> <li>LP 11 : Mijloace și metode pentru dezvoltarea forței viteză și forței-rezistență</li> </ul>	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> <li>LP 12 : Mijloace aerobe</li> </ul>	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> <li>LP13 : Mijloace și metode de refacere și recuperare</li> </ul>	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
<ul style="list-style-type: none"> <li>LP 14 : Evaluare practică</li> </ul>	Explicație, demonstrație, repetare	2 ore
Total		28 ore
Bibliografie :		

1. Damian S. *Esențialul în culturism și fitness*, Grupul Editorial Corint, București 2006
2. Dragnea A. Mate – Teodorescu S. *Teoria sportului*. Editura Fest, București ,2002P\
3. Tudor V. Crișan I. *Forța aptitudine motrică*, Editura Bren, București, 2007
4. Niculescu.M., Mateescu A. Cretu M, Traila H. *Bazele stiintifice si aplicative ale pregatirii musculare*, Editura Universitaria, Craiova, 2006

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

*Disciplina raspunde prin continuturi, cerintelor reprezentantilor comunitatii, asociatiilor profesionale si a angajatorilor, dovedit prin fisa disciplinei*

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<i>Examen</i>		<b>50%</b>
10.5 Seminar/laborator	- <i>Verificare pe parcurs</i>		
	- <i>Activitate la laborator</i>	- nota pentru activități aplicative	<b>50%</b>
10.6 Standard minim de performanță: îndeplinirea standardelor minime prevăzute			Nota min. 5

Data completării

.....

Semnătura titularului de curs

.....

Semnătura titularului de seminar

.....

Data avizării în departament

.....

Semnătura director de departament

.....