

**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu
Facultatea de Științe**FIȘA DISCIPLINEI*****1. Date despre program**

Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
Facultatea	Facultatea de Științe
Departament	Științe ale mediului, Fizica și Educație fizică și sport
Domeniul de studiu	Educație fizică și sport
Ciclul de studii	Licenta
Specializarea	EFS/ Licentiat

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	FITNESS			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380606S04I027		II	4	2
Tipul de evaluare	Categoría formativă a disciplinei D.S.			
Examen				
Titular activități curs	Lect.Univ.DR HASMASAN IOAN			
Titular activități seminar / laborator/ proiect	Lect.Univ.DR HASMASAN IOAN			

3. Timpul total estimat

Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total
1	2	-	-	3
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total (<i>NOAD_{sem}</i>)
14	28	-	-	42

Distribuția fondului de timp pentru studiu individual		Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		24
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		12
Tutoriat:		10
Examinări:		2
Total ore alocate studiului individual (<i>NOSI_{sem}</i>)		72
Total ore pe semestru (<i>NOAD_{sem} + NOSI_{sem}</i>)		114

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

De curriculum	-
De competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

De desfășurare a cursului	SALA DE CURS A FACULTATII
De desfășurare a sem/lab/pr	Sala de sport a facultății

**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu
Facultatea de Științe

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>Proiectarea și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară</p> <p>Însușirea și aprofundarea problemelor legate de evoluția practicării FITNESSULUI</p> <p>Lărgirea bagajului de cunoștințe privind evoluția FITNESSULUI</p> <p>Evaluarea nivelului de pregătire teoretică și practică.</p> <p>Transmiterea noțiunilor utilizate în coaching, explicarea termenilor de bază.</p> <p>Cunoașterea, înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale domeniului și ale ariei de specializare și utilizarea lor adecvată în comunicarea profesională.</p> <p>Conducerea sportivilor și echipelor în competițiile sportive.</p>
Competențe transversale	<p>Organizarea de sesiuni de referate pe o tematică de fitness</p> <p>Stimularea utilizării limbajului de specialitate în diferite situații.</p> <p>Susținerea și inițierea de conversații pe teme date.</p> <p>Abilitatea activităților specifice muncii în echipă; autonomia învățării.</p> <p>Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.</p> <p>Cunoștințe de legislație în sport la nivel național și european.</p> <p>Pregătirea activității de conducere.</p>

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

Obiectivul general al disciplinei	<p>Însușirea și aprofundarea cunoștințelor teoretice fundamentale ale fitnessului și aplicarea lor în domeniul.</p> <p>Competențe în organizarea activității în domeniul fitnessului</p>
Obiectivele specifice	<p>Dobândirea sistemului de cunoștințe de specialitate.</p> <p>Însușirea noțiunilor de regulament și de organizare de competiții.</p> <p>Conducerea în timpul antrenamentului și a competițiilor.</p>

8. Conținuturi

Curs		Nr. ore
CURS 1	Fitness – o activitate sportivă pentru studenți	2
CURS 2	Date din istoria fitnessului	2
CURS 3	Joseph Weider – promotor al culturismului pe plan mondial	2
CURS 4	Regimul alimentar și definirea musculară a celor ce practică fitness – culturismul de performanță.	2
CURS 5	Principiile și metodele de antrenament la fitness	2
CURS 6	Metodica întocmirii planurilor de antrenament	4
Total ore curs:		14
Seminar/Laborator		Nr. ore
Sem 1	<p>Exerciții pentru mușchii spatelui:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tracțiuni la bară cu priză tip - ramat din poziția stând; - ramat cu trunchiul aplecat; - ramat din poziția încălecat pe bara halterei; - îndreptări cu haltera; - extensia trunchiului din culcat înainte pe bancă; - aplecări cu halter aplecări cu halter aplecări cu halter aplecări; 	4



ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu
Facultatea de Științe

	- tracțiuni din poziția șezând cu fața la helcometru; tracțiuni la ceafă la helcometru	
Sem 2	Exerciții pentru mușchii pieptului : - flotări împins din culcat; - ducerea brațelor în lateral cu extensie; - extensia brațelor din culcat pe spate ; tracțiuni cu ambele brațe la helcometru din poziția stând	4
Sem 3	Exerciții pentru mușchii brațelor Mușchii bicepsii : - tracțiuni la bară cu priza tip suprimație; - flexia antebrățelor pe brațe cu haltera mare; - flexia antebrățelor pe brațe cu haltere mici; - flexia antebrățului pe braț la helcometru; Mușchii tricepsii: - flotări cu sprijinul palmelor în spate; - flotări din stând în mâini; - flotări la paralele; - întinderea antebrățelor în sus din stand cu haltera la ceafă; - întinderi ale antebrățelor din stand cu fața la helcometru. Mușchii antebrățelor: - flexia și extensia mâinii.	6
Sem 4	Exerciții pentru mușchii abdominali și intercostali: - forfecarea picioarelor; - ridicarea picioarelor din culcat pe un plan înclinat; - ridicarea trunchiului din culcat înapoi; - aplecarea trunchiului din șezând înclinat pe bancă; - ridicarea trunchiului din culcat înapoi; - răsuciri de trunchi; - îndoiri laterale ale trunchiului din culcat pe bancă; ridicarea și răsucirea picioarelor din atârnat.	6
Sem 5	Exerciții pentru mușchii coapselor: - mersul piticului cu haltera pe umeri; - genoflexiuni pe un picior; - genoflexiuni cu haltera; - îndoirea și întinderea picioarelor din culcat înapoi cu tălpile sub cadrul isometric; - extensia picioarelor prin învingerea rezistenței aparatului; - flexia picioarelor prin învingerea rezistenței aparatului; flexia picioarelor prin învingerea rezistenței partenerului	4
Sem 6	Exerciții pentru mușchii gambelor: - ridicări pe vârfuri din stand cu trunchiul aplecat cu partenerul pe spate; - ridicări pe vârfuri din stand la aparatul pentru dezvoltarea musculaturii gambelor; - ridicări pe vârfuri din șezând cu haltera pe genunchi; flexia și extensia boltei plantare (culcat înapoi cu vârfurile sprijinite sub cadrul izometric).	4
Total ore seminar/laborator		28

Metode de predare

Prelegerea/explicația/conversația	Explicația/demonstratia /studii de caz.	
-----------------------------------	---	--

**ULBS**

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu
Facultatea de Științe**Bibliografie**

Referințe bibliografice recomandate	Bibliografie Lazăr Baroga, Culturism, Editura Sport – Turism, București, 1975 Szekely Laszlo, Culturism, Editura Garamond, București, 1992 Szekely Laszlo, Culturism, Editura Sport – Turism, București, 1981
Referințe bibliografice suplimentare	

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

Conținuturile sunt coroborate cu problematica evoluției practicării exercițiilor fizice. Disciplina corespunde standardelor generale educației fizice și sportului, contribuind la formarea competențelor profesionale și transversale a absolvenților specific programului de studiu.

Corelarea tematicilor cu activitățile sportive în comunitățile respective

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere în nota finală	Obs.**
Lucrări practice		practic	50%	
Laborator		Notele acordate pentru temele de casă, referate, eseuri, traduceri, studii de caz.	50%	

Standard minim de performanță

Înșușirea în proporție de 50 % a cunoștințelor practice și teoretice aferente disciplinei . Nota 5

(*) Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

(**) CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală;

Data completării: 26.09.2018

Data avizării în Departament: 01.10.2018

	Grad didactic, titlul, prenume, nume	Semnătura
Titular disciplină	Lect.Univ.DR HASMASAN IOAN	
Director de departament	Lect.univ.dr Voichita Gheoca	