

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024 - 2025

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	<b>Universitatea Lucian Blaga din Sibiu</b>
1.2. Facultatea	Științe
1.3. Departament	<i>Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport</i>
1.4. Domeniul de studiu	<i>Educație Fizică și Sport</i>
1.5. Ciclul de studii <sup>1</sup>	<i>Licență</i>
1.6. Specializarea	<i>Educație fizică și sportivă</i>

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>Fitness</b>			Cod	
2.2. Titular activități de curs	<i>Lector univ. dr. Hășmășan Ioan</i>				
2.3. Titular activități practice	<i>Lector univ. dr. Hășmășan Ioan</i>				
2.4. An de studiu <sup>2</sup>	<b>2</b>	2.5. Semestrul <sup>3</sup>	<b>4</b>	2.6. Tipul de evaluare <sup>4</sup>	<b>Examen</b>
2.7. Regimul disciplinei <sup>5</sup>	<b>DS</b>	2.8. Categoria formativă a disciplinei <sup>6</sup>			<b>Examen</b>

### 3. Timpul total estimat

3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ - <i>număr de ore pe săptămână</i>					
3.1.a.Curs	3.1.b. Seminar	3.1.c. Laborator	3.1.d. Proiect	3.1.e Alte	Total
<b>1</b>	<b>2</b>	-	-	-	<b>3</b>
3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ - <i>total ore din planul de învățământ</i>					
3.2.a.Curs	3.2.b. Seminar	3.2.c. Laborator	3.2.d. Proiect	3.2.e Alte	Total <sup>7</sup>
<b>14</b>	<b>28</b>	-	-	-	<b>42</b>

<b>Distribuția fondului de timp pentru studiu individual<sup>8</sup></b>		<b>Nr. ore</b>
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		24
Pregătire seminarilor/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		12
Tutoriat <sup>9</sup>		10
Examinări <sup>10</sup>		2
<b>3.3. Total ore alocate studiului individual<sup>11</sup> (NOS<sub>sem</sub>)</b>		<b>72</b>
<b>3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD<sub>sem</sub>)</b>		<b>72</b>
<b>3.5. Total ore pe semestru<sup>12</sup> (NOAD<sub>sem</sub> + NOS<sub>sem</sub>)</b>		<b>114</b>
<b>3.6. Nr ore / ECTS</b>		<b>24</b>
<b>3.7. Număr de credite<sup>13</sup></b>		<b>2</b>

#### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) <sup>14</sup>	<i>Nu este cazul</i>
4.2. Competențe	<i>Nu este cazul</i>

#### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului <sup>15</sup>	<i>Videoproiector, platforme on-line</i>
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) <sup>16</sup>	<i>Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice</i>

#### 6. Competențe specifice acumulate<sup>17</sup>

		Număr de credite alocate disciplinei <sup>18</sup>	2	Repartizare credite pe competențe <sup>19</sup>
<b>6.1. Competențe profesionale</b>	CP1	Proiectarea și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară		0,25
	CP2	Însușirea și aprofundarea problemelor legate de evoluția practicării FITNESSULUI		0,25
	CP3	Lărgirea bagajului de cunoștințe privind evoluția FITNESSULUI		0,25
	CP4	Evaluarea nivelului de pregătire teoretică și practică		0,25
<b>6.2. Competențe transversale</b>	CT1	Organizarea de sesiuni de referate pe o tematică de fitness		0,25
	CT2	Stimularea utilizării limbajului de specialitate în diferite situații. Susținerea și inițierea de conversații pe teme date.		0,25
	CT3	Abilitatea activităților specifice muncii în echipă; autonomia învățării		0,25
	CT4	Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională		0,25

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

7.1. Obiectivul general	Însușirea și aprofundarea cunoștințelor teoretice fundamentale ale fitnessului și aplicarea lor în domeniul . Competențe în organizarea activității în domeniul fitnessului
7.2. Obiectivele specifice	Dobândirea sistemului de cunoștințe de specialitate. Însușirea notiunilor de regulament și de organizare de competiții. Conducerea în timpul antrenamentului și a competițiilor.

#### 8. Conținuturi

8.1. Curs <sup>20</sup>	Metode de predare <sup>21</sup>	Nr. ore
Fitness – o activitate sportivă pentru studenți		2
Date din istoria fitnessului		2
Joseph Weider – promotor al culturismului pe plan mondial		2
Regimul alimentar și definirea musculară a celor ce practică fitness – culturismul de performanță.		2
Principiile și metodele de antrenament la fitness		2
Metodica întocmirii planurilor de antrenament		4
<b>Total ore curs:</b>		<b>14</b>

<b>8.2. Activități practice</b> (8.2.a. Seminar <sup>22</sup> / 8.2.b. Laborator <sup>23</sup> / 8.2.c. Proiect <sup>24</sup> / 8.2.d. Alte act.practice <sup>25</sup> )	<b>Metode de predare</b>	<b>Nr. ore</b>
<p>Exerciții pentru mușchii spatelui:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tracțiuni la bară cu priză tip..... ;</li> <li>- ramat din poziția stând;</li> <li>- ramat cu trunchiul aplecat;</li> <li>- ramat din poziția încălecat pe bara halterei;</li> <li>- îndreptări cu haltera;</li> <li>- extensia trunchiului din culcat înaintea pe bancă;</li> <li>- aplecări cu halter aplecate umeri;</li> <li>- tracțiuni din poziția șezând cu fața la helcometru;</li> <li>- tracțiuni la ceafă la helcometru</li> </ul>	Expunere, discuții cu studenții	6
<p>Exerciții pentru mușchii pieptului :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- flotări împins din culcat;</li> <li>- ducerea brațelor în lateral cu extensie;</li> <li>- extensia brațelor din culcat pe spate ;</li> <li>- tracțiuni cu ambele brațe la helcometru din poziția stând</li> </ul>	Expunere, discuții cu studenții	4
<p>Exerciții pentru mușchii brațelor</p> <p>Mușchii bicepsi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tracțiuni la bară cu priza tip supraîmpănă;</li> <li>- flexia antebrăzului pe brațe cu haltera mare;</li> <li>- flexia antebrăzului pe brațe cu haltere mici;</li> <li>- flexia antebrăzului pe braț la helcometru;</li> </ul> <p>Mușchii tricepsi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- flotări cu sprijinul palmelor în spate;</li> <li>- flotări din stând în mâini;</li> <li>- flotări la paralele;</li> <li>- întinderea antebrăzului în sus din stand cu haltera la ceafă;</li> <li>- întinderi ale antebrăzului din stand cu fața la helcometru.</li> </ul> <p>Mușchii antebrăzului:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- flexia și extensia mâinii.</li> </ul>	Expunere, discuții cu studenții	4
<p>Exerciții pentru mușchii abdominali și intercostali:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- forfecarea picioarelor;</li> <li>- ridicarea picioarelor din culcat pe un plan înclinat;</li> <li>- ridicarea trunchiului din culcat înapoi;</li> <li>- aplecarea trunchiului din șezând înclinat pe bancă;</li> <li>- ridicarea trunchiului din culcat înapoi;</li> <li>- răsuciri de trunchi;</li> <li>- îndoiri laterale ale trunchiului din culcat pe bancă;</li> <li>- ridicarea și răsucirea picioarelor din atârnat.</li> </ul>	Expunere, discuții cu studenții	8
<p>Exerciții pentru mușchii coapselor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mersul piticului cu haltera pe umeri;</li> <li>- genoflexiuni pe un picior;</li> <li>- genoflexiuni cu haltera;</li> <li>- îndoirea și întinderea picioarelor din culcat înapoi cu tălpile sub cadrul isometric;</li> <li>- extensia picioarelor prin învingerea rezistenței aparatului;</li> <li>- flexia picioarelor prin învingerea rezistenței aparatului;</li> <li>- flexia picioarelor prin învingerea rezistenței partenerului</li> </ul>	Expunere, discuții cu studenții	2
<p>Exerciții pentru mușchii gambelor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ridicări pe vârfuri din stand cu trunchiul aplecat cu partenerul pe spate;</li> <li>- ridicări pe vârfuri din stand la aparatul pentru dezvoltarea musculaturii gambelor;</li> <li>- ridicări pe vârfuri din șezând cu haltera pe genunchi;</li> <li>- flexia și extensia boltei plantare (culcat înapoi cu vârfurile</li> </ul>	Expunere, discuții cu studenții	4



spijinite sub cadrul izometric).		
<b>Total ore seminar/laborator</b>		<b>28</b>

## 9. Bibliografie

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

## 10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului<sup>26</sup>

Continuturile 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

## 11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. <sup>27</sup>
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs <sup>28</sup> :	%	100% (minim 5)	
		Teme de casă:	%		
		Alte activități <sup>29</sup> :	%		
		Evaluare finală:	100% (min. 5)		

*Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu CES (persoane cu dizabilități și persoane cu potențial înalt), în funcție de tipul și gradul acestora, la nivelul tuturor elementelor curriculare (competențe, obiective, conținuturi, metode de predare, evaluare alternativă), pentru a asigura șanse echitabile în pregătirea academică a tuturor studenților, acordând atenție sporită nevoilor individuale de învățare.*

Data completării: | 2 | 9 | / | 0 | 9 | / | 2 | 0 | 2 | 4 |

Data avizării în Departament: | | / | | / | | | |

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
<b>Titular disciplină</b>	Lector Univ. Dr. Hășmășan Ioan	
<b>Responsabil program de studii</b>	Lector univ.dr. Hășmășan Ioan	
<b>Director Departament</b>	Lector univ.dr. Ioan Tăușan	



<sup>1</sup> Licență / Master

<sup>2</sup> 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

<sup>3</sup> 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

<sup>4</sup> Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

<sup>5</sup> Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

<sup>6</sup> Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

<sup>7</sup> Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.d.e.)

<sup>8</sup> Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

<sup>9</sup> Între 7 și 14 ore

<sup>10</sup> Între 2 și 6 ore

<sup>11</sup> Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

<sup>12</sup> Suma (3.5.) dintre numărul de ore de activitate didactică directă (NOAD) și numărul de ore de studiu individual (NOSI) trebuie să fie egală cu numărul de credite alocate disciplinei (punctul 3.7) x nr. ore pe credit (3.6.)

<sup>13</sup> Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

$$\text{Nr. credite} = \frac{NO_{CpSpD} \times C_C + NO_{ApSpD} \times C_A}{TO_{CpSdP} \times C_C + TO_{ApSdP} \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

Unde:

- NO<sub>CpSpD</sub> = Număr ore curs/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- NO<sub>ApSpD</sub> = Număr ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- TO<sub>CpSdP</sub> = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TO<sub>ApSdP</sub> = Număr total ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână din plan
- C<sub>C</sub>/C<sub>A</sub> = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

Coeficienți	Curs	Aplicații (S/L/P)
Licență	2	1
Master	2,5	1,5
Licență lb. străină	2,5	1,25

<sup>14</sup> Se menționează disciplinele obligatorii a fi promovate anterior sau echivalente

<sup>15</sup> Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

<sup>16</sup> Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

<sup>17</sup> Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

<sup>18</sup> Din planul de învățământ

<sup>19</sup> Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

<sup>20</sup> Titluri de capitole și paragrafe

<sup>21</sup> Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

<sup>22</sup> Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

<sup>23</sup> Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

<sup>24</sup> Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

<sup>25</sup> Alte tipuri de activități practice specifice

<sup>26</sup> Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

<sup>27</sup> CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

<sup>28</sup> Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

<sup>29</sup> Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.