

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**Anul universitar 2020-2021**  
**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/calificarea*	Kinetoterapie și motricitate specială - kinetoterapeut cod COR 226405 - profesor cultură fizică medicală cod COR 226406 - fiziokinetoterapeut cod COR 226401

**2. Date despre disciplină**

2.1. Denumirea disciplinei	Metode și tehnici de tonifiere musculară	2.2. Cod disciplină	KMS II 161
2.3. Titularul activității de curs	Lect. Univ. Dr. Hăisan Angel-Alex		
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Asist. Univ. Drd. 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	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități .....					0
3.7 Total ore studiu individual			44		
3.8 Total ore din planul de învățământ**			56		
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	- <b>Organizarea activităților instructiv-educative:</b> 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; - <b>Necesarul de mijloace și materiale:</b> sala care sa acomodeze cel puțin 100 de persoane, dotata cu proiector și ecran de proiectie.
5.2. de desfășurarea a lucrarilor practice	- <b>Organizarea activităților instructiv-educative:</b> studentii se vor prezenta in intervalele stabilite de cumun acord cu institutia partenera fara a schimba grupele; - <b>Necesarul de mijloace și materiale:</b> 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**

<b>Competențe profesionale</b>	<b>Competențe explicate prin descriptorii de nivel</b>
C4 Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare.	C4.1 Analiza teoriilor care fundamentează strategiile kinetoterapeutice și modalitățile de aplicare a programelor de intervenție kinetoterapeutică C4.2 Explicarea și interpretarea variatelor aspecte asociate cu implementarea programelor de intervenție kinetoterapeutică. C4.3 Aplicarea unor principii și metode de bază pentru realizarea de intervenții kinetoterapeutice C4.4 Alegerea și utilizarea unor criterii de apreciere a calității soluțiilor posibile de intervenție kinetoterapeutică în diverse contexte. C4.5 Realizarea unor programe de intervenție kinetoterapeutică adaptate nevoilor clienților și situațiilor concrete de aplicare.
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 ore	Prelegere, discuții	-
2. Sistemele: osos și muscular – 2 ore	Prelegere, discuții	-
3. Sistemele: nervos, respirator și circulator – 2 ore	Prelegere, discuții	-
4. Sistemele energetice și alte elemente de fiziologie umană – 2 ore	Prelegere, discuții	-
5. Efortul anaerob – 2 ore	Prelegere, discuții	-
6. Efortul aerob – 2 ore	Prelegere, discuții	-
7. Sistemul articular și kinetoterapia – 2 ore	Prelegere, discuții	-
8. Principiile și obiectivele recuperării sechelelor articulare posttraumatice – 2 ore	Prelegere, discuții	-
9. Biomecanica sistemului muscular – 2 ore	Prelegere, discuții	-
10. Tonusul muscular și manifestările contracției musculare – 2 ore	Prelegere, discuții	-
11. Traumatisme musculare: principii și obiective ale recuperării acestora – 2 ore	Prelegere, discuții	-
12. Noțiuni de bază privind programele de creștere a tonusului și a forței musculare – 2 ore	Prelegere, discuții	-
13. Tehnici de creștere a intensității programelor de recuperare – 2 ore	Prelegere, discuții	-
14. Evaluare – 2 ore	Prelegere, discuții	-
<b>Bibliografie</b>		
1. Howley, E. T., & Thompson, D. L. (2017). Fitness professional's handbook. 2. LeMond, G., & Hom, M. (2015). The science of fitness: Power, performance, and endurance. 3. Rikli, R. E., & Jones, C. J. (2013). Senior fitness test manual. Champaign, IL: Human Kinetics. 4. Dumitrescu, R. (2013). Fitness pentru educația corporală a studenților, Universitatea din București, București; 5. Neagu, N., (2012). Culturism și fitness. Întreținere și performanță, University Press, Târgu Mureș; 6. Sakizlian, R. (2011). Îndrumar metodic de culturism și fitness pentru trenul superior vol. I, Universitatea din București, București; 7. Sakizlian, R. (2011). Îndrumar metodic de culturism și fitness pentru trenul inferior, vol. II, Universitatea din București, București; 8. Delavier F., (2005). Strength Training Anatomy, Publisher Human Kinetics, USA; 9. Sbenge T., (2005). Kinesiologie – Știința mișcării, Editura Medicală, București;		
<b>8.2. Seminar-laborator</b>		
1. Sistemul osos – structura, organizarea și funcționalitatea sistemului articular. Amplitudinea de mișcare – 2 ore	Exemplificări practice însoțite de discuții	-
2. Sistemul muscular – elemente de biomecanică. Planuri și axe, descriere și analiza biomecanică a pozițiilor de lucru – 2 ore	Exemplificări practice însoțite de discuții	-
3. Elemente privind sistemul nervos și sistemul cardio-respirator – 2 ore	Exemplificări practice însoțite de discuții	-
4. Sistemul efector: contracția musculară, recrutarea unităților motor – 2 ore.	Exemplificări practice însoțite de discuții	-
5. Sala de forță și aparatura necesară – 2 ore	Exemplificări practice însoțite de discuții	-
6. Anamneza. Evaluarea clinică și palpatorie – 2 ore	Exemplificări practice însoțite de discuții	-
7. Anamneza. Evaluarea clinică și palpatorie – 2 ore	Exemplificări practice însoțite de discuții	-
8. Mijloace de dezvoltare musculară – creșterea tonusului și dezvoltarea masei musculare, instruire practică – 2 ore	Exemplificări practice însoțite de discuții	-

9. Mijloace de dezvoltare a forței, instruire practică – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
10. Factorii care influențează condiția fizica, creșterea tonusului și a forței musculare – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
11. Teste de evaluare a flexibilității – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
12. Teste de evaluare a tonusului și forței musculare – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
13. Întocmirea programelor personalizate având ca obiectiv tonifierea musculară – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-
14. Evaluare practica – 2 ore	Exemplificari practice însoțite de discuții	-

#### Bibliografie

1. Howley, E. T., & Thompson, D. L. (2017). Fitness professional's handbook.
2. LeMond, G., & Hom, M. (2015). The science of fitness: Power, performance, and endurance.
3. Rikli, R. E., & Jones, C. J. (2013). Senior fitness test manual. Champaign, IL: Human Kinetics.
4. Dumitrescu, R. (2013). Fitness pentru educația corporală a studenților, Universitatea din București, București;
5. Neagu, N., (2012). Culturism și fitness. Întreținere și performanță, University Press, Târgu Mureș;
6. Sakizlian, R. (2011). Îndrumar metodic de culturism și fitness pentru trenul superior vol. I, Universitatea din București, București;
7. Sakizlian, R. (2011). Îndrumar metodic de culturism și fitness pentru trenul inferior, vol. II, Universitatea din București, București;
8. Delavier F., (2005). Strength Training Anatomy, Publisher Human Kinetics, USA;
9. Sbengehe 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. Necesitatea existenței unei asemenea discipline în planul de învățământ rezidă în faptul că este esențială pentru viitorii specialiști din domeniul educației fizice și a sportului ca să-și 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	Pentru a putea susține examenul scris, studentul trebuie să fie declarat promovat în urma evaluării portofoliului la lucrări practice și 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). Cei care au toate prezentele la cursuri și au promovat examenul cu cel puțin nota 5 primesc un punct în plus la nota finală.	Examen scris	50%
10.5 Lucrări practice	Pentru a-i putea fi evaluat portofoliul în vederea acordării unei note, 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). În cazul în care studentul nu îndeplinește niciuna din condițiile de prezentă la LP, acesta nu va promova evaluarea finală pentru lucrările practice și nu va putea susține examenul scris.	Evaluare portofoliu	50%

10.6 Standard minim de performanță:

- 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.
- Cerinte pentru promovare
  - a) **Prezenta:**
    - la curs este obligatorie in proportie de 70% si se acorda un punct in plus la nota finala celor care au frecventat toate cele 14 cursuri;
    - la LP-uri este obligatorie si pentru a-i putea fi evaluat portofoliul in vederea acordarii unei note, studentul trebuie sa aiba cel putin 10 prezente in cazul in care nu lucreaza si 5 prezente in cazul in care lucreaza (se demonstreaza calitatea de angajat printr-o adeverinta eliberata de la locul de munca). In cazul in care studentul nu indeplineste niciuna din conditiile de prezenta la LP, acesta nu va promova evaluarea finala pentru lucrarile practice si nu va putea sustine examenul scris.
  - b) **Nota finala:**
    - este compusa din 50% examenul scris (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5) si 50% portofoliul intocmit in urma participarii la LP-uri (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5)
  - c) **Examenul:**
    - examenul scris este de tip grila, fiind alcatuit din 9 intrebari cu 1 varianta de raspuns. Se acorda 1 punct din oficiu.


**NOTA MINIMA PENTRU PROMOVARE ESTE 5**

Data completării  
01.10.2020

Semnătura titularului de curs



Semnătura titularului de seminar



Data avizării în departament  
1.10.2020

Semnătura directorului de departament

