

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu I / Semestrul I

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	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii	Masterat
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO	Educație Fizică Școlară și Activități Extracurriculare 233001 – Profesor în învățământul liceal, postliceal 233002 – Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Modelare corporală			2.2. Cod disciplină	EFSAE I 5.1		
2.3. Titularul activității de curs	Lect. univ. dr. Rosa Alin						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect. univ. dr. Rosa Alin						
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	I	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	C	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	4	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/laborator	3
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	14	3.6. seminar/laborator	42
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
d. Tutoriat					0
e. Examinări					2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)					0

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	94
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	56
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	150
3.10 Numărul de credite**	6

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul.
4.2. de competențe	Însușirea elementelor de conducere și organizare a activităților sportive în școală și în afara ei.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Nu este cazul.
5.2. de desfășurare a lucrărilor practice	Organizarea activităților instructiv-educative: Studenții se vor prezenta conform orarului, fără a schimba grupele. Necesarul de mijloace și materiale: Școală dotată cu sală de sport și terenuri exterioare de handbal, fotbal, baschet, volei, acces la bazin de înot.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe/rezultate ale învățării	Nu este cazul.
Competențe transversale	CT1 – 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 CT3 - Operarea cu programe digitale , documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională. Competențe atitudinale de promovare a valorii și a potențialului propriu, de promovare a unui climat propice și a interesului în activitatea didactică și științifică

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<p>Studentii vor dobândi cunoștințe teoretice și practice despre metodele și tehnicile folosite pentru modelarea corporală, cum ar fi exercițiile de tonifiere, antrenamentele funcționale, și programele de fitness adaptate diferitelor obiective fizice. Se va pune accent pe înțelegerea rolului activității fizice și a factorilor ce contribuie la îmbunătățirea aspectului fizic și a compoziției corporale.</p> <p>Studentii vor învăța să proiecteze și să implementeze planuri de antrenament adaptate nevoilor individuale ale persoanelor, ținând cont de nivelul de fitness, obiectivele specifice, vârsta, și starea de sănătate. Acest obiectiv include utilizarea tehnicilor moderne pentru a asigura eficiența și siguranța programelor de modelare corporală.</p> <p>Studentii vor învăța cum să integreze activitatea fizică în viața de zi cu zi pentru a promova sănătatea generală, prevenirea bolilor și menținerea unei greutate corporale optime. Se va pune accent pe educarea persoanelor despre importanța unui stil de viață activ, corelat cu o alimentație echilibrată și o atitudine mentală sănătoasă.</p>
7.2 Obiectivele specifice	<p>Studentii vor învăța să creeze programe de antrenament personalizate, care să țină cont de nevoile, obiectivele și nivelul de fitness al fiecărei persoane, adaptând exercițiile pentru a îmbunătăți forța, rezistența, flexibilitatea și compoziția corporală.</p> <p>Vor putea proiecta antrenamente pentru tonifiere, pierderea în greutate, dezvoltarea masei musculare sau menținerea unei forme fizice optime.</p> <p>Vor învăța să evalueze corect compoziția corporală folosind metode precum indicii de masă corporală (IMC), măsurători ale circumferinței, plicometria și alte evaluări antropometrice.</p> <p>Vor ști să aplice și să interpreteze teste de fitness pentru a monitoriza progresul și pentru a ajusta programele de antrenament în funcție de evoluția persoanei.</p> <p>Vor dobândi abilități practice în aplicarea tehnicilor de antrenament funcțional și de rezistență, utilizând echipamente precum gantere, benzi elastice, kettlebells și propria greutate corporală.</p> <p>Vor învăța să ajusteze antrenamentele pentru a preveni accidentările și pentru a maximiza rezultatele fizice, asigurând execuția corectă a exercițiilor.</p>

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Efortul anaerob.</i> 2. <i>Efortul aerob.</i> 3. <i>Biomecanica sistemului muscular.</i> 4. <i>Evaluarea în modelare corporală.</i> 5. <i>Tonusul muscular și manifestările contracției musculare.</i> 6. <i>Noțiuni de bază privind programele de creștere a tonusului și forței musculare.</i> 7. <i>Tehnici de creștere a intensității programelor de modelare corporală.</i> 	<p><i>Prelegere, conversație și instruire directă.</i></p>	<p><i>2 ore fizice</i></p>
<p>Bibliografie</p> <p>Howley, E. T., & Thompson, D. L. (2017). <i>Fitness professional's handbook.</i></p> <p>LeMond, G., & Hom, M. (2015). <i>The science of fitness: Power, performance, and endurance.</i></p> <p>Rikli, R. E., & Jones, C. J. (2013). <i>Senior fitness test manual.</i> Champaign, IL: Human Kinetics.</p> <p>Dumitrescu, R. (2013). <i>Fitness pentru educația corporala a studentelor, Universitatea din București, București;</i></p> <p>Neagu, N., (2012). <i>Culturism si fitness. Întreținere si performanta, University Press, Târgu Mureș;</i></p> <p>Sakizlian, R. (2011). <i>Îndrumar metodic de culturism si fitness pentru trenul superior vol. I, Universitatea din București, București;</i></p> <p>Sakizlian, R. (2011). <i>Îndrumar metodic de culturism si fitness pentru trenul inferior, vol. II, Universitatea din București, București;</i></p> <p>Delavier F., (2005). <i>Strength Training Anatomy, Publisher Human Kinetics, USA;</i></p> <p>Sbenghe T., (2005). <i>Kinesiologie – Știința mișcării, Editura Medicală, București;</i></p>		
8.2. Seminar-laborator/Practică		
<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Sistemul efector: Contrația musculară, recrutarea unităților motrice.</i> 2. <i>Sala de forță și aparatura necesară.</i> 3. <i>Anamneza. Evaluarea.</i> 4. <i>Mijloace de dezvoltare musculară – creșterea tonusului și dezvoltarea masei musculare, instruire practică.</i> 5. <i>Factorii care influențează condiția fizică, creșterea tonusului și a forței musculare.</i> 6. <i>Teste de evaluare a tonusului și forței musculare.</i> 7. <i>Teste de evaluare a flexibilității musculare și a mobilității articulare.</i> 8. <i>Întocmirea programelor personalizate având ca obiectiv tonifierea musculară.</i> 9. <i>Întocmirea programelor personalizate pentru antrenamente de tip aerob.</i> 	<p><i>Explicația, demonstrația, analiza video.</i></p>	<p><i>4 ore fizice</i></p> <p><i>4 ore fizice</i></p> <p><i>4 ore fizice</i></p> <p><i>4 ore fizice</i></p> <p><i>4 ore fizice</i></p> <p><i>4 ore fizice</i></p> <p><i>4 ore fizice</i></p> <p><i>4 ore fizice</i></p>

10. <i>Întocmirea programelor personalizate avînd ca obiectiv remodelarea corporală.</i>		4 ore fizice
11. <i>Recapitulare.</i>	Explicația.	2 ore fizice
Bibliografie Howley, E. T., & Thompson, D. L. (2017). Fitness professional's handbook. LeMond, G., & Hom, M. (2015). The science of fitness: Power, performance, and endurance. Rikli, R. E., & Jones, C. J. (2013). Senior fitness test manual. Champaign, IL: Human Kinetics. Dumitrescu, R. (2013). Fitness pentru educația corporală a studenților, Universitatea din București, București; Neagu, N., (2012). Culturism și fitness. Întreținere și performanță, University Press, Târgu Mureș; Sakizlian, R. (2011). Îndrumar metodic de culturism și fitness pentru trenul superior vol. I, Universitatea din București, București; Sakizlian, R. (2011). Îndrumar metodic de culturism și fitness pentru trenul inferior, vol. II, Universitatea din București, București; Delavier F., (2005). Strength Training Anatomy, Publisher Human Kinetics, USA; Sbenghe 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

<p>Alinierea la standardele și recomandările comunității științifice: Conținuturile disciplinei sunt structurate pe baza celor mai recente cercetări și descoperiri științifice în domeniul antrenamentului fizic, nutriției și sănătății corporale, pentru a asigura că metodele predate sunt eficiente și validate științific. Se colaborează cu experți și cercetători din domeniu pentru a integra aceste cunoștințe în curriculum. Se utilizează surse academice recunoscute pentru a garanta o pregătire de înaltă calitate, în conformitate cu așteptările comunității epistemice.</p> <p>Consultarea cu asociațiile profesionale din domeniul fitnessului și sănătății: Conținuturile sunt dezvoltate și ajustate în colaborare cu asociații profesionale, cum ar fi <i>Federațiile Naționale de Fitness și Culturism</i>, pentru a asigura conformitatea cu standardele și cerințele profesionale actuale. Acest lucru contribuie la formarea unor specialiști care să fie recunoscuți pe piața muncii și capabili să implementeze practici de antrenament sigure și eficiente. Se integrează în program certificări și competențe recunoscute de aceste asociații, care sunt importante pentru angajatori din industria fitnessului și sănătății.</p> <p>Integrarea cerințelor și așteptărilor angajatorilor din domeniu: Se colaborează cu centre de fitness, școli și organizații sportive pentru a identifica nevoile de formare ale viitorilor angajați. Astfel, studenții sunt pregătiți să creeze și să gestioneze programe de antrenament care răspund cerințelor specifice ale angajatorilor. Se includ competențe precum comunicarea eficientă cu clienții, planificarea antrenamentelor personalizate și gestionarea siguranței în timpul exercițiilor, abilități apreciate de angajatori.</p>

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<i>Pentru a putea susține examenul scris, studentul trebuie să fie declarat promovat în urma evaluării practice la seminarul. Cei care au toate prezențele la cursuri și au promovat examenul cu cel puțin nota 5 primesc un punct în plus la nota finală.</i>	<i>Examen scris.</i>	50%
10.5 Seminar/laborator	<i>Studenții trebuie să aibă cel puțin 10 prezențe în cazul în care nu lucrează și 5 prezențe 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 nici una din condițiile de prezență la seminarul, acesta nu va promova evaluarea finală pentru lucrările practice și nu va putea susține examenul scris.</i>	<i>Evaluarea practică.</i>	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:

Prezenta:

- *la curs nu este obligatorie, dar se acorda un punct in plus la nota finala celor care au frecventat toate cele 14 cursuri;*
- *la seminarul este obligatorie si pentru a-i putea fi evaluat referatul in vederea acordarii unei note, studentul trebuie sa aiba cel puțin 10 prezențe in cazul in care nu lucreaza și 5 prezențe 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.

Nota finala:

- este compusa din 50% examenul scris (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5) si 50% referatul intocmit in urma participarii la seminarii (la care studentul trebuie sa obtina minim nota 5)

Examenu:

- examenul scris este de tip grila combinata cu subiecte ce presupun redactare, urmarindu-se verificarea terminologiei și a cunoștințelor specifice disciplinei. Se acorda 1 punct din oficiu.

Nota minimă pentru promovare este nota 5.

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar



17.10.2024

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

