FIŞA DISCIPLINEI

|  |
| --- |
| **1. Date despre program** |
| 1.1 Instituţia de învăţământ superior | **Universitatea *"Dunărea de Jos"*din Galaţi** |
| 1.2 Facultatea | **Transfrontalieră** |
| 1.3 Departamentul | **Departamentul de Ştiintele vieţii** |
| 1.4 Domeniul de studii | **EDUCAŢIE FIZICA ŞI SPORT** |
| 1.5 Ciclul de studii |  Ciclul 1 / LICENTA |
| 1.6 Programul de studii/Calificarea | **Educaţie fizică şi sportivă (la Chişinău)** |

1. **Date despre disciplină**

|  |  |
| --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei | **FITNESS** |
| 2.2 Titularul activităţilor de curs |  |
| 2.3 Titularul activităţilor de seminar |  |
| 2.4 Anul de studiu | **III** | 2.5 Semestrul | 2 | 2.6 Tipul de evaluare | **E** | 2.7 Regimul disciplinei | **OB** |

1. **Timpul total estimat** (ore pe semestru al activităţilor didactice)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână | 3 | din care: 3.2 curs | 1 | 3.3 seminar/laborator | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învăţământ | **42** | din care: 3.5 curs | **14** | 3.6 seminar/laborator | **28** |
| Distribuţia fondului de timp | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | **20** |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren | **20** |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, **referate**, portofolii și eseuri | **10** |
| Tutoriat | **5** |
| Examinări | **3** |
| Alte activităţi................................... |  |
| **3.7 Total ore studiu individual** | **58** |  |
| **3.9 Total ore pe semestru** | **100** |
| **3.10 Numărul de credite** | **4** |

1. **Precondiţii** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum | Nu este cazul |
| 4.2 de competenţe | Nu este cazul |

1. **Condiţii** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1. de desfăşurare a cursului | - Sală de curs dotată cu videoproiector |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului | Sală de seminarii/laborator cu dotarea materială aferentă. . Pentru lucrări practice asigurarea condiţiilor minimale de desfăşurare a activităţilor specifice disciplinei vizate: stare de sanatate corespunzătoare a celor implicaţi, sală de pregătire fizică/fitness, existenţa instalaţiilor şi a echipamentului sportiv adecvat, cunoaşterea şi respectarea regulamentului vizând securitatea şi protecţia muncii. |

|  |
| --- |
| **6. Competenţele specifice acumulate** |
| **Competenţe profesionale** | **CP2. Dobândirea de cunoştinţe practico-metodice de specialitate şi a capacităţii de a le aplica în practică;**CP6. Capacitatea de a organiza elevii în raport cu sarcinile instruirii şi de a stabili responsabilităţi în cadrul grupului;CP7. Capacitatea de a organiza, coordona, îndruma şi de a lua decizii în funcţie de situaţiile existente. |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Competenţe transversale** | **CT1** Organizarea de activităţi de educaţie fizică şi sportive pentru persoane de diferite vârste şi niveluri de pregătire în condiţii de asistenţă calificată, cu respectarea normelor de etică şi deontologie profesională**CT2** Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor sportive |

**7. Obiectivele disciplinei** (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

|  |  |
| --- | --- |
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | însuşirea noţiunilor legate de fitness |
| 7.2 Obiectivele specifice | * Cunoaşterea regulilor de securitate şi protecţie a muncii în activitatea specifică disciplinei fitness;
* Cunoaşterea noţiunilor generale legate de sistemul osteo-articular şi muscular;
* Cunoaşterea noţiunilor specifice teoriei şi metodicii din fitness;
* Însuşirea noţiunilor teoretice şi practice legate de realizarea unor programe de antrenament pentru tonifierea musculaturii;
* Cunoaşterea noţiunilor legate de componentele fitness-ului şi de indicii unei condiţii fizice optime;
* Însuşirea cunoştinţelor necesare pentru întocmirea unor programe de fitness pentru diferite etape de vârstă;
* Întocmirea unor referate ştiinţifice pe teme de fitness;
* Cunoaşterea, la modul gneral a regulamentelor de desfăşurare a unor competiţii sportive de fitness, coordonate de F.R.C.F.;
 |

|  |
| --- |
| **8. Conţinuturi** |
| 8. 1 **Curs** | Metode de predare | Observaţii(în condițiile pandemiei) |
| 1.Curs introductiv - Aspecte generale privind disciplina fitness - condiţia fizică optimă, starea de bine a individului. (2 ore) | prelegerea, conversaţia euristica, | Utilizarea prezentarilor in Power pointCurs on-line, pe Platforma Teams Microsoft |
| 2. Scurt istoric al apariţiei şi evoluţiei fitness-ului - Abordări conceptuale. (2 ore) | explicaţia, demonstraţia, problematizarea, | Utilizarea prezentarilor in Power pointCurs on-line, pe Platforma Teams Microsoft |
| 3. Rolul fitness-ului în obţinerea şi menţinerea unei condiţii fizice optime. Sistemul muscular, clasificare, proprietăţi funcţii. Tipuri de contracţii musculare. (2 ore) | prelegerea, demonstraţia, problematizarea, | Utilizarea prezentarilor in Power pointCurs on-line, pe Platforma Teams Microsoft |
| 4. Topografia şi acţiunea principalelor grupe de muşchi scheletici– Tipologia somatică a individului (2 ore) | conversaţia euristica, explicaţia, | Utilizarea prezentarilor in Power pointCurs on-line, pe Platforma Teams Microsoft |
| 5. Mijloacele fitness-ului. Exerciţii de bază în fitness, executate cu propria greutate, executate cu greutăţi libere, executate cu/şi la aparate – tehnica de execuţie. (2 ore) | prelegerea, conversaţia euristica, explicaţia, | Utilizarea prezentarilor in Power pointCurs on-line, pe Platforma |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | demonstraţia, | Teams Microsoft |
| 6. Principii şi metode de antrenament specifice fitness-ului. (2 ore) | prelegerea, conversaţia euristica, explicaţia,demonstraţia, | Utilizarea prezentarilor in Power pointCurs on-line, pe Platforma Teams Microsoft |
| 7. Importanţa corelaţiei dintre antrenament (condiţii), alimentaţie specifică şi refacere adecvată. (2 ore) | prelegerea, conversaţia euristica, explicaţia,demonstraţia, | Utilizarea prezentarilor in Power pointCurs on-line, pe Platforma Teams Microsoft |
| 8. Aspecte generale privind atingerea obiectivelor propuse prin practicarea fitness-ului (2 ore) | prelegerea, conversaţia euristica, explicaţia,demonstraţia, | Utilizarea prezentarilor in Power pointCurs on-line, pe Platforma Teams Microsoft |
| 9. Mijloacele fitness-ului – specifice, nespecifice. (2 ore) | prelegerea, conversaţia euristica, explicaţia,demonstraţia, | Utilizarea prezentarilor in Power pointCurs on-line, pe Platforma Teams Microsoft |
| 10. Componentele fitness-ului modern. (2 ore) | prelegerea, conversaţia euristica, explicaţia,demonstraţia, | Utilizarea prezentarilor in Power pointCurs on-line, pe PlatformaTeams Microsoft |
| 11. Fitness-ul competiţional şi fitness-ul pentru toţi . (2 ore) | prelegerea, conversaţia euristica, explicaţia,demonstraţia, | Utilizarea prezentarilor in Power pointCurs on-line, pe Platforma Teams Microsoft |
| 12. Noţiuni de bază privind alcătuirea unor programe de pregătire în fitness raportate la diferite obiective – tonifiere musculară, scăderea în greutate, recuperare după probleme de sănătate etc.. (2 ore) | prelegerea, conversaţia euristica, explicaţia,demonstraţia, | Utilizarea prezentarilor in Power pointCurs on-line, pe Platforma Teams Microsoft |
| 13. Indicii unei condiţii fizice optime (IMC – indicele de masă corporală, FC – frecvenţa cardiacă, forţă şi rezistenţă musculară, anduranţă cardio-respiratorie etc.). (2 ore) | prelegerea, conversaţia euristica, explicaţia,demonstraţia, | Utilizarea prezentarilor in Power pointCurs on-line, pe Platforma Teams Microsoft |
| 14. Amenajarea şi dotarea unei săli de fitness /culturism. (2 ore) | prelegerea, conversaţia euristica, explicaţia,demonstraţia, | Utilizarea prezentarilor in Power pointCurs on-line, pe Platforma Teams Microsoft |
| Bibliografie1. Voicu, A. V., *Curs de musculaţie şi fitness*, FEFS Cluj-Napoca, 2006.
2. Chirazi Marin,Petru Ciorbă, *Culturism – întreţinere şi competiţie*, Editura Polirom, Iaşi, 2006.
3. Zamora Elena, Kory Mercea Marilena, Crăciun, D. D., *Anatomie funcţională* – vol. I şi II, Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2000.
4. Baroga Lazăr - *Culturismul pentru toţi*, Bucureşti, Ed. Sport-Turism, 1975.
5. Baroga, Lazăr, *Educarea calităţilor fizice combinate*. Bucureşti, Editura Sport- Turism, 1984
6. Baroga, Marta Baroga, Lazăr, *Condiţia fizică şi sportul*, Editura Sport - Turism, Bucuresti, 1989.
7. Bota, Aura, *Bioritmurile şi performanţa în educatie fizică şi sport,* Editura „Tibo”, Bucuresti, 2002;
8. Bota, Aura, *Exerciţii fizice pentru viaţa activă – activităţi motrice de timp liber*, Editura Cartea Universitară, Bucureşti, 2006
9. Bota, C., *Fiziologie generală. Aplicaţii la efortul fizic*. Editura Medicală, Bucureşti, 2002
10. Botez M. Exerciţii de întreţinere pentru familia ta, Editura Art Press, Bucureşti, 2007.
11. Epuran M, Metodologia cercetării activităţilor corporale – Exerciţii fizice, Sport, Fitness, Editura FEFS, Bucureşti, 2005.
12. Laszlo H. I. *Fitness*, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti,2007
13. Liuşnea C.Şt. – *Haltere şi culturism*, Editura Fundaţiei Univesitare ”Dunărea de Jos”, Galaţi, 2003.
14. Liuşnea C.Şt. – *Haltere şi culturism,* Editura Euro-Plus, Galaţi, 2014.
15. Luca Alice. *Fitness şi aerobic*, Ed. Fundaţiei Altius, Iaşi. 2002.
 |

|  |
| --- |
| 1. Phillips, B. Body for life, Ed.BIC ALL, Bucureşi 2004.
2. Teodorescu, R., *Fitness cu Radu,* Ed. COREUS Bucureşti.2004.
3. Jenkins, Richerd, *Fitness. Gimnastica pentru toti*, Editura Alex Alex 2001.
4. Colecţia revistei **FLEX** în limba română, anii 1995-2003.
 |
| 8. 2 Seminar/laborator | Metode de predare | Observaţii |
| 1. Fitness. Aspecte generale privind mişcarea şi sistemulmuscular – noţiuni de biomecanică (2 ore) | Explicaţia,demonstratia, exersarea | Activitati practice insala/ Power point |
| 2. Exerciţii specifice, executate cu propria greutate, cu greutăţilibere şi executate cu/şi la aparate,– tehnica de execuţie. (2 ore) | Explicaţia,demonstratia, exersarea | Activitati practice insala/ Power point |
| 3. Mijloace specifice, alimentaţie raţională, refacere, folositepentru obţinerea unei condiţii fizice optime.. (2 ore) | Explicaţia,demonstratia, exersarea | Activitati practice insala/ Power point |
| 4. Exerciţii specifice pentru tonifierea musculaturii gâtului,membrelor superioare – centură scapulo-humerală (2 ore) | Explicaţia,demonstratia, exersarea | Activitati practice insala/ Power point |
| 5. Exerciţii specifice folosite pentru tonifierea musculaturiitrenului superior partea anterioară şi posterioară. (2 ore) | Explicaţia,demonstratia, exersarea | Activitati practice insala/ Power point |
| 6. Exerciţii specifice folosite pentru tonifierea musculaturiitrenului inferior. (2 ore) | Explicaţia,demonstratia, exersarea | Activitati practice insala/ Power point |
| 7. Exerciţii pentru pregătirea fizică necesară practicării diferitelordiscipline sportive . (2 ore) | Explicaţia,Demonstratia, exersarea | Activitati practice insala/ Power point |
| 8. . Structuri de exerciţii cu îngreuieri folosite pentru dezvoltareafizică armonioasă la diverse vârste Mijloace de dezvoltare şi menţinere a mobilităţii articulare. (2 ore) | Explicaţia,Demonstratia, exersarea | Activitati practice insala/ Power point |
| 9. Măsurarea condiţiei fizice (2 ore) | Explicaţia,Demonstratia, exercitiul | Activitati practice insala/ Power point |
| 10. Influenţa mijloacelor din fitness-ului în vederea atingeriiobiectivelor propuse. (2 ore) | Explicaţia,Demonstratia, exersarea | Activitati practice insala/ Power point |
| 11. Tipuri de exerciţii de fitness indicate tinerilor(2 ore) | Explicaţia,Demonstratia, exersarea | Activitati practice insala/ Power point |
| 12. Tipuri de exerciţii de fitness pentru femei (2 ore) | Explicaţia,Demonstratia, exersarea | Activitati practice insala/ Power point |
| 13. Tipuri de exerciţii de fitness pentru barbaţi. (2 ore) | Explicaţia,Demonstratia, exersarea | Activitat Power point ipractice in sala/ |
| 14. Antrenament specific, alimentaţie raţională, şi refacere,condiţii de bază ale unei condiţii fizice optime (2 ore) | Conversaţia euristică | Activitati practice insala/ Power point |
| Bibliografie1. Voicu, A. V., *Curs de musculaţie şi fitness*, FEFS Cluj-Napoca, 2006.
2. Zamora Elena, Kory Mercea Marilena, Crăciun, D. D., *Anatomie funcţională* – vol. I şi II, Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2000.
3. Lazăr Baroga - *Culturismul pentru toţi*, Bucureşti, Ed. Sport-Turism, 1975.
4. Hidi, I., *Fitness–programe pentru optimizarea condiţiei fizice*, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 2007.
5. Liuşnea C.Şt. – *Haltere şi culturism*, Editura Fundaţiei Univesitare ”Dunărea de Jos”, Galaţi, 2003.
6. Liuşnea C.Şt. – *Haltere şi culturism,* Editura Euro-Plus, Galaţi, 2014
7. Laszlo H. I. *Fitness*, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti,2007.
8. Luca Alice. *Fitness şi aerobic*, Ed. Fundaţiei Altius, Iaşi. 2002.
9. Simion Gh., *Arta pregătirii forţei musculare*, Editura Universităţii din Piteşti, Pitești, 2006,
10. Toma Geanina - *Forme de practicare a exerciţiilor fizice şi utilizarea lor în organizarea activităţii de loisir,*

Editura ProUniversitaria, București, 20131. Phillips, B. Body for life, Ed.BIC ALL, Bucureşi 2004.
2. Teodorescu, R., *Fitness cu Radu,* Ed. COREUS Bucureşti.2004.
3. Jenkins, Richerd, *Fitness. Gimnastica pentru toti*, Editura Alex Alex 2001.
4. Colecţia revistei **FLEX** în limba română, anii 1995-2003.
 |

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor

 profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Efectele parcurgerii disciplinei se reflectă în: formarea unor obişnuinţe de lucru organizat, creşterea capacităţii generale de efort intelectual şi îmbunătăţirea randamentului în acest tip de activitate, realizarea unei viziuni de ansamblu mult îmbunătăţite asupra activităţilor conexe domeniului motricităţii umane, acţionarea pe baze ştiinţifice în vederea ameliorării propriei dezvoltări fizice şi capacităţi motrice, planificarea optimă a mijloacelor cunoscute în vederea realizării unor obiective diversificate în concordanţă cu grupele de lucru şi vârsta, priorităţile şi interesele celor instruiţi, transferarea noţiunilor fundamentale achiziţionate in cadrul specializărilor ulterioare.

|  |
| --- |
| **10. Evaluare** |
| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
| 10.4 Curs | Examinare |  | 50% |
|  |  |  |
| 10.5 Seminar/laborator | Notele acordate pentru temele de casă, | Referate, protofoliu de evaluare, studii de caz | 10% |
| Activitate la seminar / lucrari practice | Prezenţa, conduita şi execuţii în sala a exerciţiilor specifice propuse de cadruldidactic. | 40% |
| 10.6 Standard minim de performanţă |
| Evaluarea studenţilor se va face în funcţie de nivelul cunoştinţelor acumulate, de felul cum le-au acumulat (altfel spus, dacă au citit bibliografia aferentă cursului sau s-au rezumat numai la notele de curs şi la cea ce au reţinut la seminar) şi de maniera de prezentare şi aplicare a acestora. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Data completării | Semnătura titularului de curs | Semnătura titularului de seminar |
|  |  |  |
| Data avizării în catedră | Semnătura Director de Departament |
|  |  |