

FIȘA DISCIPLINEI
1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ramura de știință	Știința sportului și educației fizice
1.6. Ciclul de studii	Licență
1.7. Programul de studii / calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ Profesor in invatamantul primar –cod C.O.R 234101, Profesor in invatamantul gimnazial –cod C.O.R 233002 Cercetator in educatie fizica si sport- cod C.O.R. 226909 Asistent de cercetare in educatie fizica si sport- cod C.O.R 226910 Consilier sportiv- cod C.O.R 226911

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Culturism						
2.2. Titularul activităților de curs	-						
2.3. Titularul activităților de seminar	Asist. Univ. Drd. Olaru Marius						
2.4. Anul de studii	III	2.5. Semestrul	1	2.6. Tipul de evaluare	Vp	2.7. Regimul disciplinei	Op

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs		3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs		3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					13
Tutorat					13
Examinări					6
Alte activități ...					
3.7. Total ore studiu individual	56				
3.8. Total ore pe semestru	84				
3.9. Număr de credite	3				

4. Precondiții (acolo unde e cazul)

4.1. de curriculum	•
4.2. de competențe	•

5. Condiții (acolo unde e cazul)

5.1. de desfășurarea a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> • Sală de sport dotată cu gantere, haltere, discuri olimpice; • Studenții trebuie să aibă echipament corespunzător; • Telefoanele pe modul silențios.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • C.1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientarea interdisciplinară; • C.2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare cu accent interdisciplinar; • C.3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic; • C.4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; • C.5 Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • C.T.1- 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 ; • C.T.2- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Lucrările practice urmaresc dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice de bază și a celor specifice culturismului, formarea capacității studenților de a organiza și conduce o lecție de antrenament specifică culturismului cât și folosirea diferitelor metodelor de pregătire specifice în lecțiile de educație fizică.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • O.c.1: Să cunoască elementele și regulamentul specific culturismului; • O.ap.1: Să-și înușească un bagaj motric specific culturismului; • O.at.1: să argumenteze importanța practicării culturismului la tineri; • O.c.2: Să cunoască modalitățile de practicare a culturismului atât pentru performanță cât și pentru persoanele cu dizabilități; • O.ap.2 Să cunoască înlănțuirea metodică a elementelor pentru a facilita procesul instructiv-educativ; • O.at.2: Să prezinte interes pentru însușirea cunoștințelor necesare și valorificarea acestora într-o manieră interdisciplinară; • O.c.3: Să cunoască indicii somato-funcționali care sunt influențați de practicarea culturismului; • O.ap.3 Să dețină capacitatea de a evalua indicii de performanță;

<ul style="list-style-type: none"> • O.at.3: Să manifeste o reală implicare în timpul orelor de curs; • O.c.4: Să cunoască metodică învățării elementelor tehnice în funcție de vârsta practicanților; • O.ap.4: Să aplice corect metodică cunoscută și să dețină cunoștințe legate de principiile educației fizice și sportului; • O.at.4: Să analizeze obiectiv capacitățile colectivului pentru o adaptare curriculară optimă; • O.c.5: Să cunoască modalități de aplicare a elementelor de management • O.ap.5: Să poată valorifica capacitățile manageriale; • O.at.5: Să argumenteze importanța managementului resurselor.

8. Conținuturi*

8.2. Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
Prezentarea culturismului ca știință, sport și artă. Anatomia funcțională a principalelor grupe de mușchi. O.c.1, O.at.1, O.ap.1 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studentii realizează influențarea selectivă a aparatului locomotor. Se vor executa exerciții specifice culturismului, iar pe baza acestora se va analiza mișcarea din punct de vedere anatomic și biomecanic.
Principii și metode de dezvoltare a rezistenței și forței O.c.2, O.ap.2 O.c.4, O.ap.4 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studentii vor învăța să conceapă programe specifice, cu exerciții din culturism, având ca scop atingerea unor obiective țintă utilizând diferite metode de antrenament.
Metoda antrenamentului în circuit O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studentii vor învăța să conceapă programe specifice, cu exerciții din culturism, având ca scop atingerea unor obiective țintă utilizând diferite metode de antrenament.
Metodele halterofilului, Power Training, contracțiilor izometrice O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studentii vor învăța să conceapă programe specifice, cu exerciții din culturism, având ca scop atingerea unor obiective țintă utilizând diferite metode de antrenament.
Programe și principii Weider pentru începători/respirația și viteza de execuție O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studentii vor învăța să conceapă programe specifice, cu exerciții din culturism, având ca scop atingerea unor obiective țintă utilizând diferite metode de antrenament.
Programe și principii Weider pentru avansați	Explicație, demonstrație,	Studentii vor învăța să conceapă programe specifice, cu exerciții din

O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore	exersarea, problematizarea	culturism, având ca scop atingerea unor obiective tință utilizând diferite metode de antrenament.
Știința repetărilor : exerciții pentru mușchii gâtului, pieptului, tricepsii și bicepsii. O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studentii vor învăța să conceapă programe specifice, cu exerciții din culturism, având ca scop atingerea unor obiective tință utilizând diferite metode de antrenament.
Știința repetărilor : exerciții pentru mușchii anetebrațului, umerilor, trapez și celor din zona lombară O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studentii vor învăța să conceapă programe specifice, cu exerciții din culturism, având ca scop atingerea unor obiective tință utilizând diferite metode de antrenament.
Știința repetărilor: exerciții pentru mușchii spatelui, abdomenului, coapselor și gambei O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studentii vor învăța să conceapă programe specifice, cu exerciții din culturism, având ca scop atingerea unor obiective tință utilizând diferite metode de antrenament.
Poziții obligatorii de prezentare în concurs O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studentii vor învăța să conceapă programe specifice, cu exerciții din culturism, având ca scop atingerea unor obiective tință utilizând diferite metode de antrenament.
Program de antrenament pentru mărirea masei musculare O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studentii vor învăța să conceapă programe specifice, cu exerciții din culturism, având ca scop atingerea unor obiective tință utilizând diferite metode de antrenament.
Program de antrenament pentru definirea masei musculare O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studentii vor învăța să conceapă programe specifice, cu exerciții din culturism, având ca scop atingerea unor obiective tință utilizând diferite metode de antrenament.
Program de antrenament pentru forță O.c.1, O.c.2, O.c.4, O.ap.4 2 ore	Explicație, demonstrație, exersarea, problematizarea	Studentii vor învăța să conceapă programe specifice, cu exerciții din culturism, având ca scop atingerea unor obiective tință utilizând diferite metode de antrenament.
Evaluarea studenților 2 ore		
1. Ifrim, M., Iliescu, <i>Anatomia și biomecanica educației fizice și sportului</i> , București,		

- Editura Didactică și Pedagogică, 1978.
2. Baroga, L. *Culturism*, București, Editura Stadion, 1972.
 3. Popa, Ghe. *Îndrumător pentru educația fizică a studenților din anul I, pe profil de facultăți și secții*, Timișoara, Institutul Politehnic Traian Vuia, 1980.

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

- Conținuturile disciplinei sunt abordate într-o manieră multidisciplinară astfel încât să stimuleze preluarea inițiativei, independența în gândire, analiza obiectivă și gândirea creativă care reprezintă pilonii dezvoltării competențelor profesionale și transversale necesare studenților absolvenți pentru a putea fi integrați eficient în piața muncii.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.5. Seminar /laborator	O.c1, O.c.2, O.c.3, O.c.4, O.c.5, O.at.1, O.at.4, O.at.5	Evaluarea finală – practic Referate Dezbateri Observarea curentă	60% 15% 15% 10%
	O.ap.1 O. ap.2, O.ap.4, O. ap.5.	Executarea deprind. motrice în condiții de concurs	

10.6. Standard minim de performanță

- Cunoașterea în linii mari din punct de vedere teoretic a problematicii lucrărilor practice.
- Cunoașterea unor programe și principii Weider pentru începători.
- Conceperea unui program/ complex de dezvoltare fizică armonioasă pentru ciclul primar sau gimnazial având și elemente de culturism..

Data completării
10.09.2017

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament