



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre Program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2. Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Anul universitar	2024-2025
1.6. Ciclul de studii	Master
1.7. Specializarea / Programul de studii	Activități motrice curriculare și extracurriculare
1.8. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BmBA2012 Aplicații specifice în săli de fitness
2.2. Titular Plan învățământ	doctor Herlo Julien Narcis
2.3. Asistent	doctor Herlo Julien Narcis
2.4. Anul de studiu	1
2.5. Semestrul	2
2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Ob

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	2
3.2. Ore de curs pe săptămână	0
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	28
3.5. Ore de curs pe semestru	0
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	28
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	20
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	20
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20

3.4.4. Tutoriat	5
3.4.5. Examinări	2
3.4.6. Alte activități ...	5
3.7. Total ore studiu individual	72
3.8. Total ore pe semestru	28
3.9. Numărul de credite	4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Precondiții de curriculum	Cunoștințe teoretice și practice privind pregătirea musculară (studiate în anii precedenți)
4.2. Precondiții de competențe	Capacități de analiză și sinteză a metodelor și mijloacelor specifice pregătirii musculare.

5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	Sală fitness cu aparatură specifică, gantere, haltere, saltele.
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	Cp 4. Orientarea solicitanților privind organizarea și gestionarea timpului liber în direcția practicării mijloacelor educației fizice și sportului, prin promovarea unor activități atractive și eficiente. (2 credite)
6.2. Competențe transversale	Ct 3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală. (2 credite)

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Însușirea unor noțiuni de bază privind aparatura specifică unei săli de musculație, precum și aplicarea unor programe care vizează dezvoltarea tonusului muscular, scăderea greutății corporale și menținerea condiției fizice optime.
7.2. Obiectivele specifice	<p>A. Obiective cognitive</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Recunoașterea caracteristicilor funcționale ale fiecărui aparat din sala de fitness; 2. Învățarea diferitelor exerciții pentru fiecare grupă musculară ; 3. Cunoașterea principiilor fiziologiei și ergofiziologiei umane; 4. Însușirea noțiunilor generale de topografie musculară; 5. Cunoașterea principiilor care stau la baza practicării fitnessului; 6. Cunoașterea principiilor care stau la baza practicării culturismului; 7. Însușirea exercițiilor specifice grupelor musculare programate 8. Formarea terminologiei de specialitate 9. Cunoașterea criteriilor de bază în determinarea activităților motrice optime pentru fiecare persoană în funcție de particularități; 10. Cunoașterea criteriilor de realizare a programelor pentru începători și avansați. <p>B. Obiective procedurale</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cultivarea deprinderilor și obișnuinței masteranzilor de a practica independent, exercițiile și sporturile în scop corectiv, recreativ, compensator; <p>C. Obiective atitudinale</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Înțelegerea importanței de a practica exercițiile fizice pentru păstrarea sănătății, a

- capacității de muncă, pentru combaterea unor boli și deficiențe**
2. Promovarea unor calități morale, civice și de voință
3. Promovarea spiritului de fair-play în relațiile interumane
4. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare;

8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
8.2 Bibliografie Curs		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
8.4 Bibliografie Seminar		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
1. Prezentarea aparaturii și materialelor de specialitate 2. Noțiuni generale despre anatomia, fiziologia mușchilor scheletici, tipologia somatică și antrenamente specifice fiecărui tip somatic: endomorf, mezomorf, ectomorf 3. Prezentarea exercițiilor pentru musculatura membrelor superioare 4. Prezentarea exercițiilor pentru musculatura anterioară a trunchiului 5. Prezentarea exercițiilor pentru musculatura dorsală a trunchiului 6. Prezentarea exercițiilor pentru musculatura membrelor inferioare 7. Prezentarea procedurilor și principiilor specifice musculaturii 8. Antrenament pentru dezvoltarea musculaturii pectoralului 9. Alcătuirea unui program de exerciții la aparate 10. Alcătuirea unui program de exerciții cu greutăți libere 11. Antrenament pentru dezvoltarea forței musculare segmentare 12. Antrenament pentru scăderea masei corporale 13. Antrenament pentru dezvoltarea forței explozive 14. Evaluare: Demonstrarea tehnică a exercițiilor specifice grupelor musculare studiate, precum și prezentarea unui program la aparate.	Explicația Demonstrația	2 ore
8.6 Bibliografie Laborator		
1. Bompă T., Di Pasquale M., Cornacchia L. (2003). Serious Strength Training”, Human Kinetics, 2nd edition , Champaign, IL – USA 2. Bompă, T., (2003), Totul despre pregătirea tinerilor campioni, Edit. EX Ponto, SNA București 3. Herlo, J.N. (2005). Culturism – caiet metodic de lucrări practice”, Ed. Vasile Goldiș University Press, Arad; 4. Niculescu, M., Mateescu, A., Crețu, M., Trăilă, H., (2007). Bazele științifice și aplicative ale pregătirii musculare, Ed. Universitaria Craiova 5. Niculescu, I., (2006). – Evaluarea motrică și somato-funcțională - Curs. Editura Universitaria Craiova 6. Simion, Gh., (2006) – Arta pregătirii musculare, Editura Universității din Pitești 7. Weineck J., (2003). Manuel d’entraînement, Editions Vigot, 4 -eme edition , Paris		
8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații
8.8 Bibliografie Proiect		

9. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei (acolo unde este cazul)

Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului preșcolar, primar, gimnazial.

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs			

10.2. Seminar			
10.3. Laborator	Elaborarea și susținerea de teme de control sub formă de aplicații practice	Evaluare orală Evaluare practică	50% 50%
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță Explicarea și demonstrarea a trei exerciții specifice unor grupe musculare diferite (la alegere) Exemplu: Extensia antebrațelor pe brațe cu bara din culcat dorsal, priză pronație (pentru tricepsul brahial)			

Titular
doctor Herlo Julien
Narcis

Asistent
doctor Herlo Julien
Narcis

Director Departament
Conf.univ.dr. Corina Ramona
Dulceanu

DECAN
Conf. univ. dr. Viorel-Petru
ARDELEAN