



**MINISTERUL EDUCAȚIEI**  
**UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD**  
310130 Arad, B-dul Revoluției nr. 77, P.O. BOX 2/158 AR  
Tel : 0040-257- 283010; fax. 0040-257- 280070  
<http://www.uav.ro>; e-mail: [rectorat@uav.ro](mailto:rectorat@uav.ro)  
**Operator de date cu caracter personal nr.2929**

## 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	Sport și Performanță Motrică
1.8. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

### 2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BmCA2019 Pregătire specializată într-o disciplină sportivă – CULTURISM/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	4
3.2. Ore de curs pe săptămână	2
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56
3.5. Ore de curs pe semestru	28
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	30
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	30
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	20

3.4.4. Tutoriat	10
3.4.5. Examinări	2
3.4.6. Alte activități ...	2
3.7. Total ore studiu individual	94
3.8. Total ore pe semestru	56
3.9. Numărul de credite	6

#### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Precondiții de curriculum	Elemente de integrare și comunicare
4.2. Precondiții de competențe	Capacități de analiză, sinteză, gândire divergentă

#### 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	Lucrările practice se vor desfășura într-o sală dotată cu toate materialele necesare
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

#### 6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	<b>Cp. 1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. (2 cr)</b> <b>Cp.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. (1 cr)</b>
6.2. Competențe transversale	<b>Ct. 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 (1 cr)</b> <b>Ct. 2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive (1 cr)</b>

#### 7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<b>Însusirea cunoștințelor privind conceptul de evaluare.</b> <b>Prezentarea, însusirea și formarea capacității de utilizare a bateriilor de teste folosite în evaluarea aptitudinilor și deprinderilor motrice de bază, utilitar aplicative și specifice unor ramuri de sport.</b>
7.2. Obiectivele specifice	<b>Consolidarea cunoștințelor privind conceptul de măsurare și evaluare.</b> <b>Prezentarea și aprofundarea cunoștințelor referitoare la dezvoltarea fizică (indici somatici/morfologici și indici funcționali/fiziologici).</b> <b>Prezentarea și aprofundarea cunoștințelor referitoare la îmbunătățirea indicilor motrici.</b> <b>Prezentarea unui număr substanțial de teste utile în activitatea motrică, școlară și extrascolară.</b>

#### 8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

--	--	--

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
<p>1. Metode și mijloace din antrenamentul și competițiile de culturism, reprezentative pentru dezvoltarea masei și forței musculare. Topografia și funcționalitatea principalelor grupe musculare. Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație 2. Descrierea și demonstrarea principalelor exerciții folosite pentru dezvoltarea forței și masei musculare, în culturism. Selecția în culturism. Principiile Weider pentru începători. 3. Complexe de exerciții de bază pentru dezvoltarea masei musculare, la nivelul: umeri, spate, piept și membre inferioare. Structuri de exerciții specifice culturismului, care pot fi folosite în lecția de educație fizică școlară la clasele gimnaziale. Metodica dezvoltării forței la clasele gimnaziale. 4. Principiile Weider, pentru cei cu stadiu mediu de dezvoltare. Complex de exerciții de bază pentru dezvoltarea masei musculare, la nivelul: brațe, pectorali, abdomen și membre inferioare. 5. Principiile Weider, pentru avansați. Complex de exerciții de bază pentru dezvoltarea masei musculare, la nivelul: deltoizi, brațe, dorsali, abdomen. Complex de exerciții specifice culturismului, care pot fi folosite în programele de gimnastică medicală. 6. Mijloace specifice și asociate. Alimentația. Suplimentarea. Specificul culturismului la femei. Tipurile de solicitare musculară: izometrice, anizometrice de tip concentric, anizometrice de tip excentric, anizometrice de tip plyometric. Incluziunea acestora în economia efortului culturistului. 7. Mijloace de dezvoltare și menținere a mobilității articulare și a supleței. Structuri de exerciții pentru diferite discipline și jocuri sportive.</p>	<p>Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație</p>	<p>2 ore/temă</p>
<p>8.2 Bibliografie Curs</p> <p><b>1. Bompa, T.O., trad. : Anca Bocoianes, Elena Herold-Vasile, (2006) – „Teoria și metodologia antrenamentului sportiv - periodizarea”, Editura Tana, Mușătești</b></p> <p><b>2. Bompa, T.O., (2001) – „Periodizarea – Dezvoltarea calităților biomotrice”, Editura Ex Ponto, Constanța</b></p> <p><b>3. Chirazi, M., Ciorbă, P. (2006) – „Culturism întreținere și competiție”, Editura Polirom, Iași</b></p> <p><b>4. Ciucurel, C., (2008) – “Bazele anatomo-fiziologice ale mișcării”, Editura Universitaria, Craiova</b></p> <p><b>5. Herlo, J.N. (2005) „Culturism – caiet metodic de lucrări practice”, Ed. Vasile Goldis University Press, Arad;</b></p> <p><b>6. Herlo, J.N. (2023), Note de curs revizuite (format electronic);</b></p> <p><b>7. Voicu, A. V. (2000) - "Manuscrise și lucrări de simpozion", UBB, EFS, Cluj-Napoca;</b></p> <p><b>8. Voicu A. V., (2007) - Curs de musculație și fitness, FEFS Cluj-Napoca,;</b></p> <p><b>9. Zatsiorsky, V., Kraemer W., (2006) – “Science and Practice of Strength Training”, second edition, Human Kinetics Publishers, Illinois, USA</b></p>		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
<p>8.4 Bibliografie Seminar</p>		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații
<p>1. Instrucțiunile privind protecția muncii. Prezentarea probelor de control și metodologia evaluării. 2. Demonstrarea și învățarea tehnicilor de execuție a exercițiilor standard pentru principalele grupe și lanțuri musculare (I). 3. Demonstrarea și învățarea tehnicilor de execuție a exercițiilor standard pentru principalele grupe și lanțuri musculare (II). 4. Demonstrarea și învățarea tehnicilor de execuție a exercițiilor de pre-extenuare și de izolare pentru principalele grupe și lanțuri musculare (I) 5. Demonstrarea și învățarea tehnicilor de execuție a exercițiilor de pre-extenuare și de izolare pentru principalele grupe și lanțuri musculare (II) 6. Demonstrarea și învățarea tehnicilor de execuție a exercițiilor folosind încărcătură maximală și supramaximală (retrogravitate) pentru principalele grupe și lanțuri musculare 7. Demonstrarea și învățarea Principiilor Weider de antrenament (I) 8. Demonstrarea și</p>	<p>Explicația, Demonstrația</p>	<p>2 ore/temă</p>

<p>învățarea Principiilor Weider de antrenament (II) 9. Tehnici de lucru cu aparate cardio. Exerciții pentru dezvoltarea capacității de efort aerobe uzite în sălile de fitness (I). 10. Organizarea și conducerea lecțiilor de antrenament în culturism și fitness. Constituie grupe valorice – frontal, pe ateliere, circuit. (I) 11. Organizarea și conducerea lecțiilor de antrenament în culturism și fitness. Constituie grupe valorice – frontal, pe ateliere, circuit. (II) 12. Identificarea exercițiilor și construirea preliminară a programului de antrenament săptămânal. Pregătirea probelor de control. (I) 13. Identificarea exercițiilor și construirea preliminară a programului de antrenament săptămânal. Pregătirea probelor de control. (II) 14. Pregătirea probelor de control. Evaluarea cunoștințelor transmise la lucrările practice. Desfășurarea probelor de control.</p>		
<p>8.6 Bibliografie Laborator</p> <p><b>1. Bompa, T.O., trad. : Anca Bocoianes, Elena Herold-Vasile, (2006) – „Teoria și metodologia antrenamentului sportiv - periodizarea”, Editura Tana, Mușătești</b>  <b>2. Bompa, T.O., (2001) – „Periodizarea – Dezvoltarea calităților biomotrice”, Editura Ex Ponto, Constanța</b>  <b>3. Chirazi, M., Ciorbă, P. (2006) – „Culturism întreținere și competiție”, Editura Polirom, Iași</b>  <b>4. Ciucurel, C., (2008) – “Bazele anatomo-fiziologice ale mișcării”, Editura Universitaria, Craiova</b>  <b>5. Herlo, J.N. (2005) „Culturism – caiet metodic de lucrari practice”, Ed. Vasile Goldis University Press, Arad;</b>  <b>6. Herlo, J.N. (2023), Note de curs revizuite (format electronic);</b>  <b>7. Voicu, A. V. (2000) - "Manuscrite și lucrări de simpozion", UBB, EFS, Cluj-Napoca;</b>  <b>8. Voicu A. V., (2007) - Curs de musculație și fitness, FEFS Cluj-Napoca,;</b>  <b>9. Zatsiorsky, V., Kraemer W., (2006) – “Science and Practice of Strength Training”, second edition, Human Kinetics Publishers, Illinois, USA</b></p>		
8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații
8.8 Bibliografie Proiect		

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

<p><b>Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și angajatorilor (ISJ, CSS, etc) respectând cerințele programei din învățământul preuniversitar.</b></p>
---

**10. Evaluare (acolo unde este cazul)**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	<b>Examinare orală (extragere bilet) Lucrare scrisă</b>	Evaluare orală Evaluare scrisă	50%
10.2. Seminar			
10.3. Laborator	<b>Elaborarea și susținerea de teme de control sub formă de aplicații practice</b>	Evaluare practică	50%
10.4. Proiect			
<p>10.5 Standard minim de performanță</p> <p><b>Înțelegerea anatomiei și fiziologiei relevante pentru culturism. Execuția corectă și sigură a exercițiilor specifice culturismului, inclusiv tehnici de respirație și corectitudinea pozițiilor. Demonstrarea abilității de a crea și implementa un program de antrenament pentru începători.</b></p>			

doctor Herlo Julien  
Narcis

doctor Herlo Julien  
Narcis

Conf.univ.dr. Corina Ramona  
Dulceanu

Conf. univ. dr. Viorel-Petru  
ARDELEAN