

FISA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de Învățământ superior	Universitatea din București
1.2. Facultatea,	
1.3. Departamentul	DEFS
1.4. Domeniul de studii	
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii	

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE FIZICĂ –Culturism și fitness						
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Sakizlian Robert						
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Sakizlian Robert						
2.4. Anul de studiu	I-II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	DOB/DFAC

3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână	2	3.2. Din care Curs	1	3.3. Lucrări practice	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	3.5. Din care Curs	14	3.6. Lucrări practice	14
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					0
Examinări					2
Alte activități					0
3.7. Total ore de studiu individual					14
3.8. Total ore pe semestru					42
3.9. Număr de credite					2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	•
4.2. de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	•
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	•

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	1. Cunoaștere și înțelegere.
	• Istoricul apariției disciplinelor culturism și fitness la nivel mondial;

	<ul style="list-style-type: none"> ● Noțiuni de orientare teoretică a principiilor de antrenament; ● Cultivarea deprinderilor și obișnuinței studenților de a practica independent, exercițiile fizice și sporturile în scop corectiv, recreativ, compensator; ● Reguli și etape în organizarea unor competiții de culturism sau fitness; ● Reguli de manevrare, transport și asigurare în vederea prevenirii accidentelor și măsuri de prim ajutor în caz de accidente; ● Educarea percepției de practicare a unor activități sportive în timpul liber ca turismul montan și nautic, orientare, jogging, culturism, fitness, stretching etc. <p>2. <u>Explicare și interpretare.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Exerciții pentru musculatura trenului superior executate cu propria greutate, pe aparate și cu accesorii; ● Exerciții pentru musculatura trenului inferior executate cu propria greutate, pe aparate și cu accesorii; ● Dezvoltarea fizică armonioasă, vizând perfecționarea indicatorilor morfo-funcționali și motrici și prevenirea instalării atitudinilor deficitare. ● Educarea esteticii corporale și corectarea anumitor deficiențe fizice. ● Dezvoltarea capacităților motrice: forță, îndemânare, rezistență. ● Învățarea metodelor de angrenare a grupelor musculare principale și secundare vizând trenul superior; ● Învățarea metodelor de angrenare a grupelor musculare principale și secundare vizând trenul inferior; ● Consolidarea deprinderilor tehnice învățate, prin lucru individual și în pereche pentru asigurare; ● Perfecționarea programelor analitice și sistemelor piramidale de lucru. ● Concursuri “de casă” la finalul fiecărui semestru în culturism sau sistem power lifting. <p>3. <u>Instrumental – aplicative</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Investigarea capacității motrice prin sistemele de verificare și apreciere a studenților din România (S.U.V.A.) ▪ Investigarea deprinderilor și priceperilor motrice prin Sistemul de evaluare la educație fizică - pe discipline sportive – în Universitate din București ▪ Teste EUROFIT ▪ Să conceapă și să aplice programe de exerciții fizice adaptate obiectivelor activității desfășurate; ▪ Să coordoneze, să se integreze și să participe la activitățile sportive; ▪ Să identifice soluții privind optimizarea timpului liber; ▪ Să mobilizeze resursele umane în acțiunea de voluntariat; ▪ Să cunoască modalitățile de evaluare specifice educației fizice.
Competențe transversale	<p>► manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul științific / cultivarea unui mediu științific centrat pe valori și relații democratice / promovarea unui sistem de valori culturale, morale și civice / valorificarea optima și creativa a propriului potențial în activitățile științifice / implicarea în dezvoltarea instituțională și în promovarea inovațiilor științifice / angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane -</p>

	<p>instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Conștientizarea importanței de a practica exercițiile fizice în mod regulat pentru păstrarea sănătății, a capacității de muncă, pentru combaterea unor boli și deficiențe fizice ▶ Implementarea unor programe de tip team-building în vederea educării calităților morale, civice, de voință, relaționare, comunicare și socializare. ▶ Promovarea spiritului de fair-play în relațiile interumane
--	---

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea cunoștințelor teoretice, învățarea și perfecționarea tehnicii exercițiilor fizice prevăzute în aria curriculară
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menținerea unei stări optime de sănătate a studenților și îmbunătățirea rezistenței organismului acestora la acțiunea factorilor de mediu și specificul activității profesionale; ▪ Asigurarea unor indici superiori de dezvoltare fizică corectă și armonioasă a organismului; ▪ Perfecționarea deprinderilor, calităților motrice și cunoștințelor pe linia practicării unei ramuri de sport; ▪ Cultivarea deprinderilor și obișnuințelor studenților de a practica independent, în timpul liber, exercițiile și sportul în scop corectiv, de fortificare, recreator sau compensator; ▪ Angrenarea masei de studenți în activitatea sistematică de practicare a exercițiilor fizice, turismului și sportului; ▪ Perfecționarea unor calități și trăsături moral-volitve și intelectuale, a simțului estetic și responsabilității sociale.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
13. Unitatea de învățare nr.13 - Educație psihomotrică 2h	Conferință	
14. Unitatea de învățare nr.14 - Mușchii în cursul efortului 2h	Studiu individual	
15. Unitatea de învățare nr. 15 - Metode recomandate practicantilor de culturism nivel mediu și avansați 2h	Tehnicile audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme metodice, Prezentare materiale audio)	

16. Unitatea de învățare nr. 16 - Aspecte teoretice privind personalitatea individului 2h	Lectura Studii de caz Observare Modelarea comportamentului	Predare online pe platforma GMeet sau față în față
17. Unitatea de învățare nr. 17 - Design-ul instrucțional 2h		
18. Unitatea de învățare nr.18 - Programarea activităților în lecția de educație fizică, cu tematică din culturism-fitness, eșalonată pe etapele de pregătire. Structuri operaționale de instruire 2h		
19. Unitatea de învățare nr. 19 –Sistemul de măsurare și evaluare 2h		
Bibliografie A. Suport de curs principal 1. Sakizlian R., Culturism și fitness - fundamente teoretice. Curs pentru învățământul superior de neprofil , , Ed.Universității Buc., 2011 ▶ Sakizlian, R., Sănătate, combinația ideală între nutriție, refacere și activități fizice”- vol.1, capitolul Noțiuni anatomice musculare, Edit. Universității, 2013 B. Material de aprofundare ▶ Sakizlian R., Culturism și fitness - fundamente teoretice. Curs pentru învățământul superior de neprofil , , Ed.Universității Buc., 2011 C. Alte surse utile <ul style="list-style-type: none"> • DVD-uri, internet 		
LUCRĂRI PRACTICE	Metode de predare	Observații
8. Probe și teste intermediare pentru determinarea stadiului somato-funcțional și al capacității motrice generale - 2 ore	Tehnicile audiovizuale (Prezentare Power Point, Prezentare filme metodice, Prezentare materiale audio) Exersarea practică	Predare online pe platforma GMeet sau față în față
9. Consolidarea și perfecționarea elementelor tehnice pentru angrenarea musculaturii gâtului și a umerilor. Noțiuni privind alimentația – 2 ore		
10. Consolidarea și perfecționarea elementelor tehnice pentru angrenarea musculaturii pectorale și a brațelor. Noțiuni privind odihna și refacerea după efort. a) – Musculatura pectorală (superioară, mediană, inferioară) b) - Mușchii bicepsii, tricepsii și antebrate-2 ore		
11. Consolidarea și perfecționarea elementelor tehnice pentru angrenarea musculaturii spatelui. – 2 ore a) – marele dorsal b) – trapez c) – romboidul mare d) – romboidul mic e) – musculatura lombară		
12. Consolidarea și perfecționarea elementelor		

tehnice pentru angrenarea musculaturii abdominale și intercostale. Regulament și probe de concurs. – 2 ore a) – partea superioară (dreptii abdominali) b) – partea inferioară abdominală c) – oblicii interni și externi		
13. Exerciții introductive pentru mușchii coapselor și gambelor. Întocmirea fișelor și programelor personale de antrenament. -2ore a) – biceps și cvadriceps femural b) – abductori și adductori c) – mușchii gemeni, peronierul lung și scurt, extensori și soleari d) – musculatura plantară		
14. Colocviu la final de an universitar. Probe și teste finale somato-funcționale și de motricitate generală – 2 ore		
Bibliografie ▶ Sakizlian R., Îndrumar metodic de culturism și fitness pentru trenul superior, Ed.Universității Buc., 2011 ▶ Sakizlian R., Îndrumar metodic de culturism și fitness pentru trenul inferior, Ed.Universității Buc., 2011		

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

• Educația fizică constituie o activitate socială cu contribuții deosebite la integrarea social-profesională a tineretului. Funcția formativă a educației fizice va contribui la dezvoltarea acestor însușiri și capacități, care să-i permită individului să-și însușească cât mai repede și mai bine meseria aleasă, să o practice cu randament sporit, să se poată angaja în diverse activități sociale și să poată acționa în mod independent și creator asupra mediului și asupra propriei sale persoane.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	- evaluarea finală prin verificarea cunoștințelor teoretico-metodice	Evaluare individuală online pe platforma Google Meet sau față în față	60%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului		20%
	- activitățile gen teme / referate / eseuri / traduceri / proiecte etc		20%

10.5. Lucrări practice	- testarea finală prin probe de control;		60%
	- testarea continuă pe parcursul semestrului;		40%
Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> • participarea la 50 % din numărul total de lecții • trecerea probelor de motricitate • să dovedească însușirea minimă a noțiunilor generale ale educației fizice și sportului 		

Data Completării
29.09.2021

Semnătura titularului de curs
Conf.univ.dr. SAKIZLIAN ROBERT

Semnătura titularului de seminar
Sakizlian Robert

Data avizării în departament
01.10.2021

Semnătura Directorului de Departament
STOICA ALINA-MIHAELA