

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 – Fitness - Culturism						
2.2. Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Sakizlian Robert						
2.3. Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Sakizlian Robert Lect.univ.dr. Leștaru Marius Conf. univ.dr. Sakizlian Monica						
2.4. Anul de studiu	I-II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7.Regimul disciplinei	DOF 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	42	3.5. Din care Curs	14	3.6. Lucrări practice	28
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					4
Pregătire seminarii/ laborator, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Tutoriat					0
Examinări					2
Alte activități					0
3.7. Total ore de studiu individual					10
3.8. Total ore pe semestru					52
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	1. Cunoaștere și înțelegere.
------------	------------------------------

profesionale	<ul style="list-style-type: none"> ● Istoricul apariției disciplinelor culturism și fitness la nivel mondial; ● 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. Explicare și interpretare.</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 motrice 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. Instrumental – aplicative</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</p>

	<p>inovațiilor științifice / angajarea în relații de parteneriat cu alte persoane - instituții cu responsabilități similare / participarea la propria dezvoltare profesională)</p> <p>► Conștientizarea importanței de a practica exercițiile fizice în mod regulat pentru păstrarea sănătății, a capacității de muncă, pentru combaterea unor boli și deficiențe fizice</p> <p>► Implementarea unor programe de tip team-building în vederea educării calităților morale, civice, de voință, relaționare, comunicare și socializare.</p> <p>► Promovarea spiritului de fair-play în relațiile interumane</p>
--	---

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
1. Unitatea de învățare nr. 1 - Metodica educației fizice - 1h	Conferință	Predare față în față respectând regulile sanitare impuse și cele de protecție a muncii.
2. Unitatea de învățare nr. 2 - Culturism-fitness, ramură de sport în învățământul superior - 2h	Studiu individual	
3. Unitatea de învățare nr. 3 - Principii și metode de antrenament în lecția de educație fizică, cu tematică din culturism-fitness -1h	Exerciții practice	
	Studii de caz	

4. Unitatea de învățare nr. 4 - Calități motrice specifice culturismului – 1 oră	Observare Modelarea comportamentului	Predare față în față respectând regulile sanitare impuse și cele de protecție a muncii.		
5. Unitatea de învățare nr. 5 Metode recomantate practicanților de culturism începători. Structuri operaționale de instruire - 1h				
6. Unitatea de învățare nr. 6 – Regulament – notiuni fundamentale – 1 oră				
7. Unitatea de învățare nr. 7 – Tendințele evolutive ale culturismului– 1 oră				
8. Unitatea de învățare nr. 8 Alimentația specifică practicanților de culturism-fitness - 1 oră				
9. Unitatea de învățare nr. 9 Educația fizică în învățământul superior de neprofil – 1 oră				
10. Unitatea de învățare nr. 10 - Educarea motricității umane – 1 oră				
11. Unitatea de învățare nr. 11 - Fondul biologic, fiziologic, motric și psihic, al studenților și studentelor - 1h				
12. Unitatea de învățare nr. 12 - Noțiuni anatomice - 2 ore				
Bibliografie A. Suport de curs principal 1. Sakizlian R., Culturism și fitness - fundamente teoretice. Curs pentru învățământul superior de neprofil , , Ed.Universității Buc., 2011 ▶ Ganciu, M., (coord), colectiv DEFS, <i>Curs de educație fizică pentru studenții Universității din București</i> , Editura Universității din București, București, 2013 ▶ 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
1. prezentarea cerințelor, probelor și normelor de control - 2 ore			Exersarea practică	Predare față în față respectând regulile sanitare impuse și cele de protecție a muncii.
2. Verificare inițială pentru determinarea stadiului inițial somato-funcțional și al capacității motrice generale – 4 ore				
3. Programe de lucru, serii, număr de repetări, pauză de odihnă. Exerciții introductive pentru mușchii gâtului și umerilor, pieptului și brațelor -6 ore				

4. Programe de lucru, serii, număr de repetări, pauză de odihnă. Exerciții introductive pentru mușchii spatelui – 4 ore		
5. Programe de lucru, serii, număr de repetări, pauză de odihnă. Exerciții introductive pentru mușchii abdominali și intercostali – 4 ore		
6. Exerciții introductive pentru mușchii coapselor și gambelor - 4 ore		
7. Colocviu parțial la final de semestru. Probe și teste intermediare somato-funcționale și de motricitate generală – 4 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	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
28.09.2022

Semnătura titularului de curs
Conf.univ.dr. Sakizlian
Robert

Semnătura titularului de seminar
Conf.univ.dr. Sakizlian Robert

Lect.univ.dr. Leștaru Marius

Conf. univ.dr. Sakizlian Monica

Data avizării în
departament
30.09.2022

Semnătura Directorului de
Departament
Prof.univ.dr. Alina-Mihaela Stoica