

FIȘA DISCIPLINEI
pentru anul universitar 2025/26

Aprobat prin decizia Consiliului
Facultății nr. 99/2025.09.09

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Sapientia din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea/ DPPD	Facultatea de Științe ale Vieții și Sport din Sfântu Gheorghe
1.3. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.4. Ciclul de studii	Licență (BSc)
1.5. Programul de studiu	Sport și performanță motrică
1.6. Calificarea	Licențiat în educație fizică și sport

2. Date despre disciplină

2.0. Departamentul	Științe ale Vieții		
2.1. Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramura de sport I. Culturism-Fitness		
2.2. Tipul activității	Asistat integral	Asistat parțial:	Neasistat
2.3. Titularul disciplinei /Titularul cursului	Prof. univ. dr. Alexandru-Virgil VOICU		
2.4. Titularul(ii) activităților de	seminar		
	laborator	drd. Tontsch Szilárd	
	proiect		
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	3
		2.7. Forma de verificare	E
		2.8. Tipul disciplinei	DS
2.9. Categoria formativă	DS	2.10 Categoria disciplinei	
		2.11. Codul disciplinei	SBHN0061

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar / laborator/ proiect/ practică	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/ laborator/ proiect/ practică	28
3.7. Numărul de puncte de credit conform planului de învățământ					6
3.8. Total ore pe semestru					150
3.9. Total ore studiu individual					94
3.10. Distribuția fondului de timp pentru studiu individual:					ore
a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					34
c) Pregătire seminarii /laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10

d) Tutoriat	10
e) Examinări	10
f) Alte activități:	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului	Sală de curs
5.2. De desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului/practicii	Sală de sport cu aparatură adecvată

6. Competențele specifice acumulate

Cunoștințe	Studentul/Absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.
Aptitudini	Studentul/Absolventul: 5.1. Selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire. 5.2. Utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: 5.1.1. Alege variante de predare adecvate contextului educațional. 5.2.1. Adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea acestora în practicarea ramurii sportive de Cultursim-Fitness.
7.2. Obiectivele specifice	Cunoașterea teoriei și metodicii antrenamentului în culturism-fitness la nivel de seniori Însușirea cunoștințelor în legătură cu principiile privind dezvoltarea somatică din literatura de specialitate Cunoașterea regulilor de protecția și securitatea muncii în activitatea specifică Însușirea cunoștințelor necesare realizării unui program de pregătire anual la nivel de seniori în ramura sportivă culturism-fitness Cunoașterea regulamentelor competiționale pentru seniori la disciplinele organizate sub autoritatea F.R.C.F.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Fond de timp alocat / Observații
Definirea rolului și importanței disciplinei în cadrul programului de studiu, descrierea conținuturilor acesteia; prezentarea cerințelor de promovare	Curs interactiv	2 ore
Calendarul competițional național și internațional; perioadele din an în care sunt planificate principalele competiții de culturism și fitness	Curs interactiv	2 ore
Conceperea și elaborarea microciclurilor în culturism-fitness pentru seniori, funcție de fazele pregătirii (pregătitoare, competițională, de tranziție)	Curs interactiv	6 ore
Conceperea și elaborarea macrociclurilor în culturism-fitness pentru seniori, funcție de fazele pregătirii (pregătitoare, competițională, de tranziție)	Curs interactiv	6 ore
Conceperea și elaborarea unui plan anual de pregătire în culturism-fitness pentru seniori, funcție de principalele competiții naționale și internaționale	Curs interactiv	6 ore
Discipline sportive în cadrul Federației Române de Culturism și Fitness la nivel de seniori; caracteristici generale, categorii de greutate/înălțime	Curs interactiv	4 ore
Recapitularea principalelor concepte și noțiuni prezentate pe parcursul semestrului în vederea pregătirii pentru examen	Curs interactiv	2 ore

Bibliografie:

Delavier, F. (2010). Strength training anatomy (3rd ed.). Human Kinetics.

Derevenko, P. (1998). Elemente de fiziologie ale efortului sportiv. Argonaut.

Gagea, A. (2006). Biomecanica analitica. <https://www.gagea-adrian.ro/BIOMECANICA%20ANALITICA%20GAGEA%20ADRIAN.pdf>

Howley, E. T., & Thompson, D. L. (2012). Fitness professional's handbook (6th ed.). Human Kinetics.

Krautblatt, C. (2020). Fitness ABC's. Training Manual & Fitness instructor certification course (2nd ed.).

<http://www.ifafitness.com/downloads/fitabc.pdf>

Regulamentele competițiilor FRCF - rcf.ro/regulamente-discipline/

Sbenghe, T. (2005). Kinesiologie - Stiinta miscarii. Medicala.

Voicu, A. V. (1995). Culturism. Inter-Tonic.

Voicu, A. V. (2010). Curs de culturism-Fitness pentru specializare, [Suport de curs nepublicat]. UBB (FEFS).

Voicu, A. V. (2006). Curs de musculație și fitness [Suport de curs nepublicat]. UBB (FEFS).

Weider, J., & Reynolds, B. (1989). Joe Weider's Ultimate Bodybuilding: The Master Blaster's Principles of Training and Nutrition. McGraw-Hill Education

Zamora, E., & Ciocoi-Pop, D. R. (2006). Artrologie si biomecanica umana generala. Risoprint.

Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). Science and practice of strength training (2nd ed.). Human Kinetics.

8.2. Seminar	Metode de predare	Fond de timp alocat/ Observații
Instructajul privind protecția muncii; confirmarea stării de sănătate în vederea participării la orele de lucrări practice specifice antrenamentului cu greutate; prezentarea metodologiei evaluării	Prezentarea instructajului de protecția muncii. Verificarea adeverințelor privind starea de sănătate.	2 ore
Efectuarea unor programe de antrenament individualizate, concepute pe baza principiilor Weider, utilizate în culturism-fitness pentru atingerea obiectivelor competiționale la nivel de seniori; dozare, viteză de execuție, indicații metodice	Explicație, demonstrație, prezentări.	22 ore
Mijloace și metode utilizate în sălile de culturism-fitness pentru antrenarea rezistenței generale la nivel de seniori; dozare funcție de faza pregătirii	Explicație, demonstrații prezentări	4 ore
Bibliografie		
8.3. Laborator	Metode de predare	Fond de timp alocat/ Observații
Bibliografie		
8.4. Proiect	Metode de predare	Fond de timp alocat/ Observații
Bibliografie		
8.5. Practica	Metode de predare	Fond de timp alocat/ Observații

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

- Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, structuri sportive, respectând și întâmpinând așteptările și comanda socială a comunității epistemice și a Federației Române de Culturism-Fitness

10. Evaluare

A. Condiții de îndeplinit pentru prezentarea la evaluare:

Prezența la activitățile didactice în procent de 80%. Excepție privind procentajul, potrivit instrucțiunilor Ministerului Educației în legătură cu prezența la activitățile didactice a sportivilor de înaltă performanță. Consolidarea cunoștințelor și deprinderilor și recuperarea absențelor se pot realiza și în cadrul consultațiilor.

B. Criterii, metode și ponderi în evaluare:

Tip activitate		10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs		Explicarea corectă a conceptelor referitoare la principiile antrenamentului sportiv modern aplicate în culturism și fitness (seniori)	Evaluare scrisă și orală	50%
10.5.	Seminar			
	LP	Verificarea gradului de însușire a capacității de a demonstra programe de antrenament individualizate utilizate în culturism-fitness, la nivel de seniori, pentru atingerea obiectivelor competiționale	Evaluare practică	50%
	Proiect			
	Practică			
10.6. Standard minim de performanță				
Pentru a promova examenul, studenții trebuie să obțină minimum nota 5 (cinci) la toate formele de evaluare				

Data completării

Semnătura titularului disciplinei

Semnătura titularului/rilor de aplicații

29.08.2025

Prof. univ. dr. Alexandru-Virgil VOICU

drd. Tontsch Szilárd

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

03.09.2025

șef de lucr. dr. Csiszér Levente

Semnătura responsabilului programului de studii

conf. univ. dr. Freyer Gyula Tamás