

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 Sapiientia din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	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 Culturism-Fitness III. (Pregătirea sportivilor pentru competiție)		
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	asist. univ. drd. Tontsch Szilárd	
	proiect		
2.5. Anul de studiu	III	2.6. Semestrul	5
		2.7. Forma de verificare	E
		2.8. Tipul disciplinei	DS
2.9. Categoria formativă	DS	2.10 Categoria disciplinei	
		2.11. Codul disciplinei	SBHN0063

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					40

b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	30
c) Pregătire seminarii /laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10
d) Tutoriat	10
e) Examinări	4
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 necesare pentru planificarea pregătirii seniorilor în ramura sportivă culturism-fitness.
7.2. Obiectivele specifice	• Cunoașterea teoriei și metodicii antrenamentului în culturism-fitness la nivel de începători • Însușirea cunoștințelor în legătură cu principiile privind dezvoltarea somatică din literatura de specialitate (pentru începători) • Cunoașterea regulilor de protecția și securitatea muncii în activitatea specifică • Însușirea cunoștințelor necesare realizării unui program de antrenament la nivel începători în ramura sportivă culturism-fitness

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
Prezentarea criteriilor de selecție, a metodelor, a fazelor, a factorilor principali care se regăsesc în și influențează procesul de identificare a talentelor specific ramurii sportive culturism-fitness	Curs interactiv	2 ore
Principiile pregătirii sportive aplicate în culturism-fitness	Curs interactiv	2 ore
Variabilele pregătirii sportive și relațiile dintre acestea în culturism-fitness	Curs interactiv	2 ore
Prezentarea conceptelor de forță și hipertrofie; semnificația acestora în culturism-fitness	Curs interactiv	2 ore
Descrierea și explicarea principiilor Weider pentru începători	Curs interactiv	2 ore
Descrierea și explicarea principiilor Weider pentru cei cu stadiu mediu de dezvoltare (I)	Curs interactiv	2 ore

Descrierea și explicarea principiilor Weider pentru cei cu stadiu mediu de dezvoltare (II)	Curs interactiv	2 ore
Fazele și ciclurile pregătirii sportive în culturism-fitness (noțiuni generale)	Curs interactiv	2 ore
Conceperea și elaborarea microciclurilor în culturism-fitness pentru începători, funcție de obiectivele vizate	Curs interactiv	2 ore
Conceperea și elaborarea macrociclurilor în culturism-fitness pentru începători, funcție de obiectivele vizate	Curs interactiv	2 ore
Conceperea și elaborarea unui plan anual de pregătire în culturism-fitness pentru începători	Curs interactiv	2 ore
Recapitularea principalelor concepte și noțiuni prezentate pe parcursul semestrului în vederea pregătirii pentru examen	Curs interactiv	4 ore
	total	28 ore
Bibliografie Bompa, T. O. (2002). <i>Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului</i>. Ex Ponto. Bompa, T. O., & Carrera, M. C. (2006). <i>Periodizarea antrenamentului sportiv: planuri științifice pentru forță și condiția fizică pentru 20 de discipline sportive</i>. Tana. Calais-Germain, B. (2018). <i>Anatomie pentru mișcare: Introducere în analiza tehnicilor corporale</i> (Vol. 1). Polirom. Delavier, F. (2010). <i>Strength training anatomy</i> (3rd ed.). Human Kinetics. Derevenko, P. (1998). <i>Elemente de fiziologie ale efortului sportiv</i>. Argonaut. Gagea, A. (2006). <i>Biomecanică analitică</i>. https://www.gagea-adrian.ro/BIOMECANICA%20ANALITICA%20GAGEA%20ADRIAN.pdf Howley, E. T., & Thompson, D. L. (2012). <i>Fitness professional's handbook</i> (6th ed.). Human Kinetics. Krautblatt, C. (2020). <i>Fitness ABC's. Training Manual & Fitness instructor certification course</i> (2nd ed.). http://www.ifafitness.com/downloads/fitabc.pdf Pop, N. H., & Zamora, E. (2007). <i>Creșterea volumului și forței musculare: elemente teoretice, practice și metodice</i>. Risoprint. Regulamente discipline. (n.d.). Federația Română de Culturism și Fitness. https://www.frcf.ro/regulamente-discipline/ Roman, G., & Batali, F. C. (2007). <i>Antrenamentul sportiv: teorie și metodică</i>. Napoca Star. Sbenghe, T. (2005). <i>Kinesiologie - Știința mișcării</i>. Medicală. Voicu, A. V. (1995). <i>Culturism</i>. Inter-Tonic. Voicu, A. V. (2006). <i>Curs de musculație și fitness</i> [Suport de curs nepublicat]. UBB (FEFS). Weider, J., & Reynolds, B. (1989). <i>Joe Weider's Ultimate Bodybuilding: The Master Blaster's Principles of Training and Nutrition</i>. McGraw-Hill Education. Zamora, E., & Ciocoi-Pop, D. R. (2006). <i>Artrologie și biomecanică umană generală</i>. Risoprint. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). <i>Science and practice of strength training</i> (2nd ed.). Human Kinetics.		
8.2. Laborator	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;	Explicație	2 ore

Exerciții care se utilizează în culturism-fitness pentru dezvoltarea musculaturii trunchiului la nivel de începători; biomecanică, greșeli de execuție, indicații metodice	Explicație, demonstrație, repetare	6 ore
Exerciții care se utilizează în culturism-fitness pentru dezvoltarea musculaturii membrelor superioare la nivel de începători; biomecanică, greșeli de execuție, indicații metodice		6 ore
Exerciții care se utilizează în culturism-fitness pentru dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare la nivel de începători; biomecanică, greșeli de execuție, indicații metodice		6 ore
Exerciții care se utilizează în culturism-fitness pentru dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare la nivel de începători; biomecanică, greșeli de execuție, indicații metodice		6 ore
Mijloace și metode utilizate în sălile de culturism-fitness pentru antrenarea rezistenței generale la nivel de începători; biomecanică, greșeli de execuție, indicații metodice		2 ore
		Total 28 ore

Bibliografie

8.3. Laborator	Metode de predare	Fond de timp alocat/ Observații
----------------	-------------------	------------------------------------

Bibliografie

Andras, A., & Deak, G. F. (2021). *Culturism-fitness* [Suport de curs nepublicat]. UBB (FEFS).

Bompa, T. O. (2002). *Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului*. Ex Ponto.

Bompa, T. O., & Carrera, M. C. (2006). *Periodizarea antrenamentului sportiv: planuri științifice pentru forță și condiția fizică pentru 20 de discipline sportive*. Tana.

Calais-Germain, B. (2018). *Anatomie pentru mișcare: Introducere în analiza tehnicilor corporale* (Vol. 1). Polirom.

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

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

Gagea, A. (2006). *Biomecanică analitică*. <https://www.gagea-adrian.ro/BIOMECHANICA%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>

Pop, N. H., & Zamora, E. (2007). *Creșterea volumului și forței musculare: elemente teoretice, practice și metodice*. Risoprint.

Regulamente discipline. (n.d.). Federația Română de Culturism și Fitness. <https://www.frcf.ro/regulamente-discipline/>

Roman, G., & Batali, F. C. (2007). *Antrenamentul sportiv: teorie și metodică*. Napoca Star.

Sbenghe, T. (2005). *Kinesiologie - Știința mișcării*. Medicală.

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

Voicu, A. V. (2006). *Curs de musculație și fitness* [Suport de curs nepublicat]. UBB (FEFS).
 Voicu, A. V. (2006). *Curs de musculație și fitness* [Suport de curs nepublicat]. UBB (FEFS).
 Voicu, A. V. (2024). *Curs de culturism-fitness* [Suport de curs nepublicat]. Sapienia, Sfântu-Gheorghe.
 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 și biomecanică umană generală*. Risoprint.
 Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and practice of strength training* (2nd ed.). Human Kinetics.

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, Federația Română de Culturism și Fitness, Cluburi Sportive) respectând cerințele regulamentelor Federației Române de Culturism și Fitness.

10. Evaluare

A. Condiții de îndeplinit pentru prezentarea la evaluare:

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 (începători)	Evaluare orală	50%
10.5. Laborator	Verificarea gradului de însușire a capacității de a demonstra exercițiile utilizate în culturism-fitness, la nivel de începători, pentru dezvoltarea principalelor grupe musculare	Evaluare practică	50%
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	asist. univ. 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