

## FIȘA DISCIPLINEI

### FITNESS

#### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	<b>Universitatea Bogdan Vodă din Cluj-Napoca</b>
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/forma de învățământ	<b>Educație Fizică și Sportivă/ IF</b>
1.7. Anul universitar	<b>2025-2026</b>

#### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		<b>FITNESS</b>			Codul disciplinei	<b>E 3206</b>		
2.2. Titularul activităților de curs - Coordonatorul de disciplină				<b>Lect.univ dr. Chirculescu Nicolae</b>				
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect				<b>Lect.univ dr. Chirculescu Nicolae</b>				
2.4. Anul de studiu	<b>III</b>	2.5. Semestrul	<b>1</b>	2.6. Tipul de evaluare	<b>C</b>	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	DS
						Obligatorivitate	DOB	

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	<b>3</b>	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/ laborator/ proiect	<b>2</b>
3.4. Total ore pe semestru – forma Învățământ cu frecvență	<b>42</b>	din care: 3.5. SI	14	3.6. ST + SF + L/P	<b>28</b>
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiul individual</b>					<b>ore</b>
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					<b>13</b>
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					<b>10</b>
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					<b>6</b>
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					-
3.5.5. Examinări					<b>2</b>
3.5.6. Alte activități					-
<b>3.7. Total ore studiu individual</b>	<b>33</b>				
<b>3.8. Total ore pe semestru</b>	<b>75</b>				
<b>3.9. Numărul de credite</b>	<b>3</b>				

#### 3. Timpul total estimat

#### 4. Precondiții

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

#### 5. Condiții

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sală de culturism-fitness, sală de sport/ platformă digitală Studentii trebuie să se prezinte la lucrările practice în echipament sportiv adecvat, apti din punct de vedere fizic și psihic pentru a desfășura efort de intensitate medie și ridicată

#### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1 – Proiectarea modulară în Educație fizică și sportivă, și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2 – Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar în Educație fizică și sportivă C4 – Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă/
Competențe transversale	CT2 – Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice specifice culturismului și fitness-ului
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consolidarea cunoștințelor privind sistemul muscular, sistemul articular și biomecanica corpului uman</li> <li>• Formarea cunoștințelor privind dezvoltarea principalelor grupe musculare prin exerciții specifice (efectuate cu greutatea corporală, utilizând greutăți sau aparate)</li> <li>• Formarea cunoștințelor privind efortul caracteristic antrenamentelor de culturism și fitness</li> <li>• Menținerea unei dezvoltări fizice armonioase cu mijloacele culturismului și fitness-ului</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de transmitere a informației	Observații
1. Definiții și structuri: culturism și fitness	Curs interactiv	2 ore
2. Sistemele de exerciții folosite în cadrul culturismului și fitness-ului	Curs interactiv	2 ore
3. Mijloace și aparate folosite în dezvoltarea musculaturii – membre superioare	Curs interactiv	2 ore
4. Mijloace și aparate folosite în dezvoltarea musculaturii – trunchi	Curs interactiv	2 ore
5. Mijloace și aparate folosite în dezvoltarea musculaturii – membre inferioare	Curs interactiv	2 ore
6. Metode și mijloace folosite în scopul antrenării capacității aerobe de efort	Curs interactiv	2 ore
7. Noțiuni generale de planificare a antrenamentelor de culturism și fitness	Curs interactiv	2 ore
<b>Bibliografie:</b> Gagea, A. (2006). <i>Biomecanică analitică</i> . <a href="https://www.gagea-adrian.ro/BIOMECANICA%20ANALITICA%20GAGEA%20ADRIAN.pdf">https://www.gagea-adrian.ro/BIOMECANICA%20ANALITICA%20GAGEA%20ADRIAN.pdf</a> 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 &amp; Fitness instructor certification course</i> (2nd ed.). <a href="http://www.ifafitness.com/downloads/fitabc.pdf">http://www.ifafitness.com/downloads/fitabc.pdf</a> Pop, N. H., & Zamora, E. (2007). <i>Creșterea volumului și forței musculare: elemente teoretice, practice și metodice</i> .		

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

## 8.2 LP

- |   |              |       |
|---|--------------|-------|
| 1. Instructajul privind protecția muncii; confirmarea stării de sănătate în vederea participării la orele de lucrări practice specifice antrenamentului cu greutate; prezentarea metodologiei evaluării; structura și conținutul ședinței de antrenament de culturism; prezentarea mijloacelor specifice folosite în antrenamentele de culturism și fitness |              | 2 ore |
| 2. Exerciții pentru dezvoltarea și tonifierea musculaturii membrelor superioare   |              | 4 ore |
| 3. Exerciții pentru dezvoltarea și tonifierea musculaturii trunchiului  | Explicație,  | 4 ore |
| 4. Exerciții pentru dezvoltarea și tonifierea musculaturii membrelor inferioare; evaluare practică  | demonstrație | 4 ore |
| 5. Exerciții efectuate cu greutatea corporală pentru dezvoltarea capacității aerobe de efort  |              | 4 ore |
| 6. Antrenamentul pe intervale cu intensitate mare   |              | 4 ore |
| 7. Antrenamentul în circuit; evaluare practică  |              | 4 ore |
|   |              | 6 ore |

## 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților 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 Județian, Cluburi Sportive Școlare, licee și școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

## 10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10. Seminar/LP  Curs	Prezentarea și demonstrarea unor exerciții care să vizeze dezvoltarea forței musculare, conform unei teme date	Evaluare orală și practică	30%
	Conceperea, prezentarea și demonstrarea unor combinații de exerciții care să vizeze dezvoltarea capacității aerobe de efort	Evaluare orală și practică	30%
	Explicarea corectă a conceptelor specifice culturismului și fitness-ului	Evaluare scrisă	40%
<b>10.6. Standard minim de performanță</b> Pentru a promova disciplina, studenții trebuie să obțină minimum nota 5 (cinci) la toate formele de evaluare			

Data completării  
 26.09.2025

Titular curs,  
 Lect.univ dr. Chirculescu Nicolae

Titular seminar,  
 Lect.univ dr. Chirculescu Nicolae

Data avizării în departament,  
 30.09.2025

Director departament,  
 Conf. univ.dr. Alexandra-Gabriela Milon