

## FIȘA DISCIPLINEI

**Musculație,**  
anul universitar 2016-2017

## 1. Date despre program

|     |                                   |   |
|-----|-----------------------------------|---|
| 1.1 | Instituția de învățământ superior | Universitatea din Pitești                             |
| 1.2 | Facultatea                        | Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică |
| 1.3 | Departamentul                     | Educație Fizică                                       |
| 1.4 | Domeniul de studii                | Știința Sportului și Educației Fizice                 |
| 1.5 | Ciclul de studii                  | Licență   |
| 1.6 | Programul de studiu / calificarea | Educație fizică și sportivă                           |

## 2. Date despre disciplină

|                           |  |     |     |           |    |                                 |                   |   |     |                     |   |
|---------------------------|--|-----|-----|-----------|----|---------------------------------|-------------------|---|-----|---------------------|---|
| 2. Date despre disciplina |  |     |     |           |    |                                 |                   |   |     |                     |   |
| 2.1                       | Denumirea disciplinei                          |     |     |           |    | Musculație                      |                   |   |     |                     |   |
| 2.2                       | Titularul activităților de curs                |     |     |           |    |                                 |                   |   |     |                     |   |
| 2.3                       | Titularul activităților de seminar / laborator |     |     |           |    | Lect. univ. dr Mateescu Adriana |                   |   |     |                     |   |
| 2.4                       | Anul de studii                                 | III | 2.5 | Semestrul | II | 2.6                             | Tipul de evaluare | V | 2.7 | Regimul disciplinei | O |

## 3. Timpul total estimat

|  |                                |    |     |               |  |     |           |     |
|--|--------------------------------|----|-----|---------------|--|-----|-----------|-----|
| 3.1  | Număr de ore pe săptămână      | 1  | 3.2 | din care curs |  | 3.3 | S / L / P | 1   |
| 3.4  | Total ore din planul de învăț. | 14 | 3.5 | din care curs |  | 3.6 | S / L / P | 14  |
| Distribuția fondului de timp alocat studiului individual                                       |                                |    |     |               |  |     |           | ore |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                     |                                |    |     |               |  |     |           | 10  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |                                |    |     |               |  |     |           | 10  |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri                            |                                |    |     |               |  |     |           | 10  |
| Tutorat  |                                |    |     |               |  |     |           | 4   |
| Examinări  |                                |    |     |               |  |     |           | 2   |
| Alte activități .....  |                                |    |     |               |  |     |           |     |
| 3.7  | Total ore studiu individual    |    |     | 36            |  |     |           |     |
| 3.8  | Total ore pe semestru          |    |     | 50            |  |     |           |     |
| 3.9  | Număr de credite               |    |     | 2             |  |     |           |     |

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|     |               |  |
|-----|---------------|--|
| 4.1 | De curriculum | Cunoștințe teoretice și practice ale dezvoltării calității motrice forta (studiate în anii precedenți)     |
| 4.2 | De competențe | Capacități de analiză și sinteză a metodelor și mijloacelor specifice dezvoltării calității motrice forta. |

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|     |                                |              |
|-----|--------------------------------|--------------|
| 5.1 | De desfășurare a cursului      |              |
| 5.2 | De desfășurare a laboratorului | sala fitness |

## 6. Competențe specifice vizate

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Competențe profesionale | C1 Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară<br>C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială)<br>C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic<br>C4Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă<br>C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicantilor activităților de educație fizică și sport |
| Competențe transversale | CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive  |

## 7. Obiectivele disciplinei

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | Disciplina are ca obiectiv general însușirea de către studenți a cunoștințelor de bază privind pregătirea musculară  |
| 7.2 Obiectivele specifice             | A. Obiective cognitive<br>1. Operarea cu conceptele fundamentale ale activitatilor sportive in general si ale regimurile de contracție musculară;<br>2. Înțelegerea sistemului de cunoștințe teoretice și practice care stau la baza regimurile de contracție musculară;<br>3. Cunoașterea și aplicarea în practică a metodelor care duc la dezvoltarea calitatii motrice forta;<br>4. Definirea corectă a obiectului de studiu a disciplinei Musculatie și stabilirea relațiilor pe care acesta le are cu alte științe;<br>5. Cunoașterea metodele de dezvoltare a masei musculare, elasticității și a lucrului în diferite |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>regimuri și rolul acestora în procesul instructiv educativ</p> <p><b>B. Obiective procedurale</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. să folosească adecvat vârstelor metodele de lucru în regimurile: concentric excentric și izometric în lecțiile de educație fizică.</li> <li>2. Identificarea unor situații concrete de aplicare a noțiunilor specifice disciplinei;</li> <li>3. să aplice pliometria și lucrul prin metode combinate, în lecțiile de educație fizică și de antrenament cu juniorii;</li> </ol> <p>să organizeze și să conducă lecțiile cu tematica privind pregătirea musculară</p> <p><b>C. Obiective atitudinale</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Manifestarea interesului studenților pentru domeniul științific specific disciplinei;</li> <li>2. Stimularea creativității pentru a se reflecta într-o gândire practic-aplicativă, care să ducă la elaborarea unor soluții originale;</li> <li>3. Respectarea normelor de deontologie profesională (a codului deontologic al profesorului), fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în educație fizică;</li> </ol> <p>Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare;</p> |
|--|---|

## 8. Conținuturi

| 8.1. Curs  | Nr. ore | Metode de predare                         | Observații<br>Resurse folosite   |
|--|---------|---|--|
|  |         |   |  |
| 8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă   | Nr. ore | Metode de predare                         | Observații<br>Resurse folosite   |
| <b>Învățarea și consolidarea pregătirii tehnico- tactice și a pregătirii fizice</b><br>Metoda științifică de întindere a mușchilor - stretchingul<br>Cunoașterea metodelor de dezvoltare a masei și elasticității musculare<br>Calcularea 1RM –ului : dezvoltări și semiflexie.  | 2       | Explicatia<br>Demonstratia<br>Conversatia | În cadrul acestei ședințe se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării |
| <b>Metode concentrice:</b><br>1.Exerciții concentrice „naturale”<br>2. Logica lui Zatsiorski:<br>- metoda efortului repetat<br>- metoda efortului dinamic<br>3. Metoda bulgară:<br>- punerea în practica a metodei bulgare clasice<br>- variantele metodei bulgare ( 1-1,2-2)<br>- extinderea metodei bulgare:contraste accentuate( exerciții fără încărcătură: coborâri și sărituri pe bancă);<br>4.Metoda bulgara în serie:<br>- variantele seriei bulgare cu încărcături maxime și ușoare(2-2-2-2; 1-3-1-3), încărcături medii – ușoare(2-2-2-2; 2-3-2-3)<br>- contraste accentuate<br>5. Metoda bulgara și mișcările brațelor (trageri, dezvoltări din culcat, ridicări deasupra capului)<br>6. Principiul încălzirii descendente:<br>- diminuarea încălzirii în cursul ședinței (piramida descendentă)<br>7. Creșterea progresivă a încălzirii( seria piramidala) | 4       | Explicatia<br>Demonstratia<br>Conversatia |  |
| <b>Metode excentrice:</b><br>1.Exerciții excentrice fără încărcătură<br>2. Exerciții excentrice fără încărcătură combinate cu concentric<br>3. Exerciții excentrice cu încărcătură<br>4. Principiul contrastelor aplicat la excentric:<br>- încălzitură_ fără încălzitură<br>- excentric greu concentric lejer   | 2       | Explicatia<br>Demonstratia<br>Conversatia |  |
| <b>Metode izometrice</b><br>1.Izometrie fără încălzitură<br>- exerciții pentru membrele inferioare<br>- exerciții pentru membrele superioare<br>2. Izometrie cu încălzitură<br>- izometrie maxima<br>- izometrie totala ( metoda de tranziție, metoda „tip” )<br>- izometrie stato-dinamica ( stato-dinamica 1 timp, 2 timpi)<br>3. Logica metodelor concentrice aplicata regimului izometric<br>- metoda contrastelor   | 2       | Explicatia<br>Demonstratia<br>Conversatia |  |
| <b>Metode pliometrice</b><br>1. Exerciții pliometrice fără încălzitură   | 2       | Explicatia                                |  |

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
|  | - pentru membrele inferioare( sărituri peste băncuțe, diferite obstacole)<br>- pentru membrele superioare( flotări, tracțiuni)<br><b>2. Exerciții pliometrice cu încărcătură:</b><br>- pentru membrele inferioare ( serii alternate flexie-semiflexie)<br>- pentru membrele superioare (developări din culcat, ridicări)<br><b>3. Metoda Bulgara aplicata in pliometrie</b><br>- pentru membrele inferioare:<br>a) contrast încărcătură - fără încărcătură<br>- pentru membrele superioare: (developări din culcat, tracțiuni)<br>a) contrast încărcătură - fără încărcătură  |   | Demonstratia<br>Conversatia               |  |
|  | <b>Sistem de verificare</b><br>Elaborarea și aplicarea unei structuri motrice pentru pregătirea musculara prin metodele concentrice, excentrice, izometrice și pliometrice.   | 2 | Explicatia<br>Demonstratia<br>Conversatia |  |
|  | <b>Bibliografie</b><br>1) <b>Bompa T., Di Pasquale M., Cornacchia L.</b> (2003). <i>Serious Strength Training</i> ”, Human Kinetics, 2nd edition , Champaign, IL – USA<br>2) <b>Bompa,T.O.,</b> (2002). <i>Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului</i> , Ex Ponto, C.N.F.P.A., București<br>3) <b>Dragnea,A.,</b> (1996). <i>Antrenamentul sportiv</i> , Ed. Didactică și Pedagogică, București<br>4) <b>Mateescu. A.,</b> ( 2016), <b>Support curs – Musculație</b><br>5) <b>Hahn,E.,</b> (1996). <i>Antrenamentul sportiv la copii</i> , traducere, C.C.P.S., București<br>6) <b>Mitra, Gh., Mogoș, Al.,</b> (1977), <i>Dezvoltarea calităților motrice</i> , Editura Sport-Turism, București<br>7) <b>Manno, R.,</b> (1996). <i>Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv</i> , Ed. Revue E.P.S., 1992, Roma, traducere C.C.P.S.București<br>8) <b>Niculescu,M., Mateescu, A., Crețu, M., Trăilă,H.,</b> (2007). <i>Bazele științifice și aplicative ale pregătirii musculare</i> , Ed. Universitaria Craiova<br>9) <b>Niculescu,I.,</b> (2006). <i>Evaluarea motrică și somato-funcțională - Curs</i> . Editura Universitaria Craiova<br>10) <b>Simion, Gh.,</b> (2006) – <i>Arta pregătirii musculare</i> , Editura Universității din Pitești<br>11) <b>Weineck J.,</b> (2003). <i>Manuel d'entraînement</i> , Editions Vigot, 4 -eme edition , Paris<br>12) <a href="http://www.doctor.info.ro">http://www.doctor.info.ro</a><br>13) <a href="http://www.probody.ro">http://www.probody.ro</a><br><a href="http://www.scribd.com/adrianamateescu">www.scribd.com/adrianamateescu</a> |   |   |  |

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

- Corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei - vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice.
- Competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor.

| Tip activitate                          | 10.1 Criterii de evaluare   | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|---|---|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                               | Calitatea, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor de pe biletul de examen  |                         |                              |
| 10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă | Participare la activitate   |                         | 20%                          |
|   | Temă de casă - referat  | Evaluare scrisă         | 20%                          |
|   | Elaborarea și aplicarea unei structuri motrice pentru pregătirea musculara prin metodele concentrice si excentrice<br>Sau<br>Traseul Roșu\ Negru din Aventura Parc – Brașov | Evaluare practică       | 30%                          |
|   | Verificări periodice  |                         | 30%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță      | - să identifice regimurile de contracție musculară;<br>- să cunoască metodele de dezvoltare a masei musculare, elasticității și a lucrului în diferite regimuri;            |                         |                              |

Data completării  
\_\_\_ octombrie 2016

Titular de curs,

Titular de seminar / laborator,  
Lect. Univ.dr. Mateescu Adriana



Data aprobării în Consiliul departamentului,

Director de departament,

Director de departament,

\_\_\_ octombrie 2016

Prof.univ.dr. Niculescu Ionela

Prof.univ.dr. Crețu Marian