

FIȘA DISCIPLINEI

Musculație, anul universitar 2017-2018

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Musculație					
2.2	Titularul activităților de curs					Lect. univ.dr Mateescu Adriana					
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	C	2.7	Regimul disciplinei	L

3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	3	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	42	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								8
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								8
Tutorat								7
Examinări								2
Alte activități								
3.7	Total ore studiu individual	33						
3.8	Total ore pe semestru	75						
3.9	Număr de credite	3						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Dotarea salii de curs cu videoproiector
5.2	De desfășurare a laboratorului	sala fitness

6. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C1 Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară 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) C3 Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport C4 Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport C5 Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport
Competențe transversale	CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/ de pregătire / competiție CT3 Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

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	<u>A. Obiective cognitive</u> 1. Operarea cu conceptele fundamentale ale activitatilor sportive în general și ale regimurilor de contracție musculară; 2. Înțelegerea sistemului de cunoștințe teoretice și practice care stau la baza regimurilor de contracție musculară; 3. Cunoașterea și aplicarea în practică a metodelor care duc la dezvoltarea calitatii motrice forta; 4. Definirea corectă a obiectului de studiu a disciplinei Musculatie și stabilirea relațiilor pe care acesta le are cu alte științe; 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. Obiective procedurale</p> <ol style="list-style-type: none"> să folosească adecvat vârstelor metodele de lucru în regimurile: concentric excentric și izometric în lecțiile de educație fizică. Identificarea unor situații concrete de aplicare a notiunilor specifice disciplinei; să aplice pliometria și lucrul prin metode combinate, în lecțiile de educație fizică și de antrenament cu juniorii; <p>să organizeze și să conducă lecțiile cu tematica privind pregătirea musculară</p> <p>C. Obiective atitudinale</p> <ol style="list-style-type: none"> Manifestarea interesului studenților pentru domeniul științific specific disciplinei; Stimularea creativității pentru a se reflecta într-o gândire practic-aplicativă, care să ducă la elaborarea unor soluții originale; Respectarea normelor de deontologie profesională (a codului deontologic al profesorului), fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în educație fizică; <p>Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare;</p>
--	---

8. Conținuturi

8.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	<p>1. Fundamentarea științifică a pregătirii musculare:</p> <p>1.1. Tipuri de activitate musculară și contracții musculare</p> <p>1.2. Interacțiunea dintre forță și alte forme de solicitare motrică</p> <p>1.3. Mecanisme de dezvoltare a forței:</p> <p>1.3.1. factori structurali (hipertrofia, fibre musculare, dezvoltarea sarcomerilor);</p> <p>1.3.2. factori nervoși (recrutarea fibrelor, sincronizarea unităților motorii, coordonarea intermusculară, reflexele miotactice).</p>	2	<p>Prelegerea</p> <p>Expunerea cu material suport</p> <p>Explicatia</p> <p>Dialogul</p>	(Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power-point)
2	<p>2. Metode de dezvoltare a masei musculare</p> <p>2.1. Hipertrofia</p> <p>2.2. Metode de lucru</p> <p>2.3. Planificarea metodelor</p>	2	<p>Prelegerea</p> <p>Expunerea cu material suport</p> <p>Explicatia</p> <p>Dialogul</p>	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv
3	<p>3. Regimul concentric</p> <p>3.1. Definiție</p> <p>3.2. Avantaje și dezavantaje ale regimului concentric.</p> <p>3.3. Particularități ale regimului concentric.</p> <p>3.4. Metode de lucru.</p> <p>3.5. Planificarea antrenamentului de forță.</p>	2	<p>Prelegerea</p> <p>Expunerea cu material suport</p> <p>Explicatia</p> <p>Dialogul</p>	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv
4	<p>4. Regimul excentric</p> <p>4.1. Definiție</p> <p>4.2. Avantaje și dezavantaje ale regimului excentric.</p> <p>4.3. Particularități ale regimului excentric.</p> <p>4.4. Metode de lucru.</p>	3	<p>Prelegerea</p> <p>Expunerea cu material suport</p> <p>Explicatia</p> <p>Dialogul</p>	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv
5	<p>5. Regimul izometric</p> <p>5.1. Definiție</p> <p>5.2. Avantaje și dezavantaje ale regimului izometric.</p> <p>5.3. Particularități ale regimului izometric.</p> <p>5.4. Metode de lucru.</p>	2	<p>Prelegerea</p> <p>Expunerea cu material suport</p> <p>Explicatia</p> <p>Dialogul</p>	(Alte) resurse folosite: calculatorul (prezentarea în power-point)
6	<p>6. Regimul pliometric</p> <p>6.1. Definiție</p> <p>6.2. Avantaje și dezavantaje ale regimului pliometric.</p> <p>6.3. Particularități ale regimului pliometric.</p> <p>6.4. Metode de lucru.</p>	2	<p>Prelegerea</p> <p>Expunerea cu material suport</p> <p>Explicatia</p> <p>Dialogul</p>	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv
7	<p>7. Metode combinate – combinarea regimurilor de contracție</p> <p>7.1 Diferite combinații ale regimurilor de contracții</p> <p>7.2. Planificarea metodelor combinate</p> <p>7.3 Îmbunătățirea forței prin electrostimulație.</p>	2	<p>Prelegerea</p> <p>Expunerea cu material suport</p> <p>Explicatia</p> <p>Dialogul</p>	- Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercitiului reflectiv
<p>Bibliografie</p> <ol style="list-style-type: none"> Bompa T., Di Pasquale M., Cornacchia L. (2003). <i>Serious Strength Training</i>, Human Kinetics, 2nd edition, Champaign, IL – USA Bompa, T.O., (2002). <i>Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului</i>, Ex Ponto, C.N.F.P.A., București Dragnea, A., (1996). <i>Antrenamentul sportiv</i>, Ed. Didactică și Pedagogică, București Mateescu, A., (2016), Support curs – Musculație Hahn, E., (1996). <i>Antrenamentul sportiv la copii</i>, traducere, C.C.P.S., București Mitra, Gh., Mogoș, Al., (1977), <i>Dezvoltarea calităților motrice</i>, Editura Sport-Turism, București Manno, R., (1996). <i>Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv</i>, Ed. Revue E.P.S., 1992, Roma, traducere C.C.P.S. București Niculescu, M., Mateescu, A., Crețu, M., Trăilă, H., (2007). <i>Bazele științifice și aplicative ale pregătirii</i> 				

<p><i>musculare</i>, Ed. Universitaria Craiova</p> <p>9) Niculescu, I., (2006). <i>Evaluarea motrică și somato-funcțională - Curs</i>. Editura Universitaria Craiova</p> <p>10) Simion, Gh., (2006) – Arta pregătirii musculare, Editura Universității din Pitești</p> <p>11) Weineck J., (2003). <i>Manuel d'entraînement</i>, Editions Vigot, 4 -emeedition , Paris</p> <p>12) http://www.doctor.info.ro</p> <p>13) http://www.probody.ro</p> <p>www.scribd.com/adrianamateescu</p>			
8.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
<p>Învățarea și consolidarea pregătirii tehnico- tactice și a pregătirii fizice</p> <p>Metoda științifică de întindere a mușchilor - stretchingul</p> <p>Cunoașterea metodelor de dezvoltare a masei și elasticității musculare</p> <p>Calcularea 1RM –ului : dezvoltări și semiflexie.</p>	4	Explicatia Demonstratia Conversatia	În cadrul acestei ședințe se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării
<p>Metode concentrice:</p> <p>1.Exerciții concentrice „naturale”</p> <p>2. Logica lui Zatsiorski:</p> <ul style="list-style-type: none"> - metoda efortului repetat - metoda efortului dinamic <p>3. Metoda bulgară:</p> <ul style="list-style-type: none"> - punerea în practica a metodei bulgare clasice - variantele metodei bulgare (1-1,2-2) - extinderea metodei bulgare:contraste accentuate(exerciții fără încărcătură: coborâri și sărituri pe bancă); <p>4.Metoda bulgara în serie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) - contraste accentuate <p>5. Metoda bulgara și mișcările brațelor (trageri, dezvoltări din culcat, ridicări deasupra capului)</p> <p>6. Principiul încălzirii descendente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - diminuarea încălzirii în cursul ședinței (piramida descendentă) <p>7. Creșterea progresivă a încălzirii(seria piramidala)</p>	6	Explicatia Demonstratia Conversatia	
<p>Metode excentrice:</p> <p>1.Exerciții excentrice fără încărcătură</p> <p>2. Exerciții excentrice fără încărcătură combinate cu concentric</p> <p>3. Exerciții excentrice cu încărcătură</p> <p>4. Principiul contrastelor aplicat la excentric:</p> <ul style="list-style-type: none"> - încărcătură_ fără încărcătură - excentric greu concentric ușor 	2	Explicatia Demonstratia Conversatia	
<p>Metode izometrice</p> <p>1.Izometrie fără încărcătură</p> <ul style="list-style-type: none"> - exerciții pentru membrele inferioare - exerciții pentru membrele superioare - izometrie fără încărcătură combinată cu concentric <p>2. Izometrie cu încărcătură</p> <ul style="list-style-type: none"> - izometrie maximă - izometrie totală (metoda de tranziție, metoda „tip”) - izometrie stato-dinamică (stato-dinamică 1 timp, 2 timpi) <p>3. Logica metodelor concentrice aplicată regimului izometric</p> <ul style="list-style-type: none"> - metoda lui Zatsiorski - metoda contrastelor: <ul style="list-style-type: none"> a) contraste cu greutate - fără greutate b) stato-dinamică c) progresia de la izometrie la concentric - metode izometrice descrescătoare: <ul style="list-style-type: none"> a) izometrie maximă – izometrie totală b) izometrie totală – stato-dinamică - pre-oboseala: izometrie totală +concentric 	4	Explicatia Demonstratia Conversatia	
<p>Metode pliometrice</p> <p>1. Exerciții pliometrice fără încărcătură</p> <ul style="list-style-type: none"> - pentru membrele inferioare(sărituri peste băncuțe, diferite obstacole) - pentru membrele superioare(flotări, tracțiuni) <p>2. Exerciții pliometrice cu încărcătură:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pentru membrele inferioare (serii alternate flexie-semiflexie) - pentru membrele superioare (devoltări din culcat, ridicări) 	4	Explicatia Demonstratia Conversatia	

	3. Metoda Bulgara aplicata in pliometrie - pentru membrele inferioare: a) contrast încărcătură - fără încărcătură b) contrast „concentric – pliometric” - pentru membrele superioare: (developări din culcat, tracțiuni) a) contrast încărcătură - fără încărcătură b) contrast „concentric – pliometric”			
	Metode combinate – combinarea regimurilor de contracție 1. Metode grupate cate doua: - încărcătură - fără încărcătura (2 ,3,4 elemente) 2. Metode grupate cate trei: - încărcătura - fără încărcătura (ex. con.cu încărcătură+con. fără incarcatura+izo. +pliom)	2	Explicatia Demonstratia Conversatia	
	Pregătire metodică Însușirea si utilizarea conceptelor si teoriilor privind pregătirea musculara: - cunoașterea mecanismelor funcționale ale contracției musculare Aplicarea metodelor „Zatsiorski” „Bulgara” in toate regimurile de contracție evidențierea diferențelor dintre metodele enumerate	2	Explicatia Demonstratia Conversatia	
	Sistem de verificare Elaborarea și aplicarea a doua structuri motrice pentru pregătirea musculara prin metodele concentrice si excentrice Elaborarea si aplicarea a doua structuri motrice pentru pregătirea musculara prin metoda combinata	4	Explicatia Demonstratia Conversatia	
	Bibliografie 1) Bompa T., Di Pasquale M., Cornacchia L. (2003). <i>Serious Strength Training</i> ”, Human Kinetics, 2nd edition , Champaign, IL – USA 2) Bompa,T.O., (2002). <i>Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului</i> , Ex Ponto, C.N.F.P.A., București 3) Dragnea,A., (1996). <i>Antrenamentul sportiv</i> , Ed. Didactică și Pedagogică, București 4) Mateescu. A., (2016), Support curs –Musculație 5) Hahn,E., (1996). <i>Antrenamentul sportiv la copii</i> , traducere, C.C.P.S., București 6) Mitra, Gh. ,Mogoș, Al., (1977), <i>Dezvoltarea calităților motrice</i> , Editura Sport-Turism, București 7) Manno, R., (1996). <i>Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv</i> , Ed. Revue E.P.S., 1992, Roma, traducere C.C.P.S.București 8) Niculescu,M., Mateescu, A., Crețu, M., Trăilă,H., (2007). <i>Bazele științifice și aplicative ale pregătirii musculare</i> , Ed. Universitaria Craiova 9) Niculescu,I., (2006). <i>Evaluarea motrică și somato-funcțională - Curs</i> . Editura Universitaria Craiova 10) Simion, Gh., (2006) – <i>Arta pregătirii musculare</i> , Editura Universității din Pitești 11) Weineck J., (2003). <i>Manuel d'entrainement</i> , Editions Vigot, 4 -emeedition , Paris 12) http://www.doctor.info.ro 13) http://www.probody.ro www.scribd.com/adrianamateescu			

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. Examen final	Evaluare scrisă	30%
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Participare la activitate		20%
	Proiect	Evaluare scrisă	10%
	Verificare periodică	Evaluare orală	20%
	Elaborarea și aplicarea a doua structuri motrice pentru pregătirea musculara prin metodele concentrice si excentrice Elaborarea si aplicarea a doua structuri motrice pentru pregătirea musculara prin metoda combinata. Sau Traseul Roșu\ Negru din Aventura Parc – Brașov	Evaluare practică	20%

10.6 Standard minim de performanță	<ul style="list-style-type: none"> - să identifice regimurile de contracție musculară; - să cunoască metodele de dezvoltare a masei musculare, elasticității și a lucrului în diferite regimuri; 		

Data completării

____octombrie 2017Lect. Univ.dr. Mateescu Adriana

Titular de curs,

Titular de seminar / laborator,

Lect. Univ.dr. Mateescu Adriana

Data aprobării în Consiliul departamentului,

____octombrie 2017

Prof.univ.dr. Crețu Marian

Director de departament,