

## FIȘA DISCIPLINEI

**Metode și tehnici de pregătire musculară aplicată,**  
anul universitar 2022-2023

## 1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	<b>Universitatea din Pitești</b>
1.2	Facultatea	<b>Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică</b>
1.3	Departamentul	<b>Educație fizică și Sport</b>
1.4	Domeniul de studii	<b>Știința Sportului și Educației Fizice</b>
1.5	Ciclul de studii	<b>Master</b>
1.6	Programul de studiu / calificarea	<b>Performanța în sport/</b> Profesor antrenor în învățământul cu program sportiv integrat gimnazial, liceal / antrenor la cluburi sportive, asociații sportive etc.

## 2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei					Metode și tehnici de pregătire musculară aplicată					
2.2	Titularul activităților de curs					-					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Lect. univ. dr Mateescu Adriana					
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	C	2.7	Regimul disciplinei	A

## 3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	2	3.2	din care curs	-	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	28	3.5	din care curs	-	3.6	S / L / P	28
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutorat								10
Examinări								2
Alte activități .....								
3.7	Total ore studiu individual	72						
3.8	Total ore pe semestru	100						
3.9	Număr de credite	4						

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	De curriculum	Cunoștințe teoretice și practice privind pregătirea musculară (studiate în anii precedenți).
4.2	De competențe	Capacități de analiză și sinteză a metodelor și mijloacelor specifice pregătirii musculare.

## 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	C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. 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. C6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	

## 7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Înșușirea unor noțiuni de bază privind metode și tehnici de pregătire musculară aplicată, precum și aplicarea unor programe care vizează dezvoltarea forței și masei musculare, scăderea greutății corporale și menținerea condiției optime fizice.
7.2 Obiectivele specifice	<u>A. Obiective cognitive</u> 1. Să cunoască utilitatea aparatelor din sala de fitness. 2. Învățarea diferitelor exerciții pentru fiecare grupă musculară; 3. Să cunoască și să aplice metode și mijloace de dezvoltare a detentei prin intermediul regimului excentric, pliometric la jocurile sportive și atletism; 4. Cunoașterea principiilor fiziologiei și ergofiziologiei umane; 5. Să cunoască modalitățile de evaluare a masei musculare; 6. Cunoașterea principiilor care stau la baza practicării culturismului; 7. Înșușirea exercițiilor specifice grupelor musculare programate; 8. Formarea terminologiei de specialitate; 9. Cunoașterea criteriilor de bază în determinarea activităților motrice optime pentru fiecare persoană

	<p>în funcție de particularități;</p> <p>10. Cunoașterea criteriilor de realizare a programelor pentru începători și avansați.</p> <p>11. Sa aplice pliometria si lucrul prin metode combinate, in antrenamente;</p> <p>12. Să știe să aplice teste de evaluare</p> <p><b>B. Obiective procedurale</b></p> <p>1. Cultivarea deprinderilor și obișnuinței maștranzilor de a practica independent, exercițiile și sporturile în scop corectiv, recreativ, compensator;</p> <p><b>C. Obiective atitudinale</b></p> <p>1. Înțelegerea importanței de a practica exercițiile fizice pentru păstrarea sănătății, a capacității de muncă, pentru combaterea unor boli și deficiențe</p> <p>2. Promovarea unor calități morale, civice și de voință</p> <p>3. Promovarea spiritului de fair-play în relațiile interumane</p> <p>Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare;</p>
--	--

## 8. Conținuturi

8.1. lucrari practice		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Masa musculară și culturismul (2 ore)	4	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia Dialogul	(Alte) resurse folosite: <i>laptop</i> (prezentarea în power –point) Lp-ul se va derula în săptămâna 1,2 online pe Zoom (Personal Meeting ID 861 652 0744) si platforma E-learning.
2	Modalități de dezvoltare a forței la vârsta pubertară (2 ore)	4	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia Dialogul	Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercițiului reflectiv Lp-ul se va derula în săptămâna 3,4 online pe Zoom (Personal Meeting ID 861 652 0744) si platforma E-learning.
3	Metode de dezvoltare a forței prin intermediul regimului concentric în jocurile sportive (4 ore)	4	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia Dialogul	Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercițiului reflectiv
4	Regimul excentric – metode și mijloace de dezvoltare a forței trenului inferior pentru săriturile din atletism (2 ore)	4	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia Dialogul	Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercițiului reflectiv
5	Regimul pliometric – metode și mijloace de dezvoltare a detentei la jocurile sportive și atletism (2 ore)	4	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia Dialogul	Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercițiului reflectiv
6	Optimizarea pregătirii fizice specifice pentru competiții prin metodele stato-dinamice (2 ore)	4	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia Dialogul	Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercițiului reflectiv
7	Noțiuni despre anatomia, fiziologia mușchilor scheletici, tipologia somatică și antrenamente specifice fiecărui tip somatic: endomorf, mezomorf, ectomorf (2 ore)	4	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia Dialogul	Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercițiului reflectiv

**Bibliografie**

1. Bompă, T.O., (2020). *Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului*, Ex Ponto, C.N.F.P.A., București
2. [https://www.academia.edu/38703759/Curs\\_DEZVOLTAREA\\_CALITATILOR\\_MOTRICE](https://www.academia.edu/38703759/Curs_DEZVOLTAREA_CALITATILOR_MOTRICE)
3. [https://www.academia.edu/42942555/Metode\\_si\\_tehnici\\_de\\_pregatire\\_musculara\\_calitati\\_motrice](https://www.academia.edu/42942555/Metode_si_tehnici_de_pregatire_musculara_calitati_motrice)
4. Mateescu, A., (2021). *Tehnici si metode de dezvoltarea calitatilor motrice. Suport curs intern*
5. Mateescu, A., (2019). *Metode si tehnici de pregatire musculara aplicata. Indrumar metodic*
6. Niculescu, M., Mateescu, A., Crețu, M., Trăilă, H., (2007). *Bazele științifice și aplicative ale pregătirii musculare*, Ed.
7. [www.scribd.com/adrianamateescu](http://www.scribd.com/adrianamateescu)

8. Niculescu. M, Mateescu. A., ( 2016), Support curs – Musculație
9. Mateescu. A., ( 2016). Metode și tehnici de pregătire musculară aplicată – Suport curs
10. <http://www.probody.ro>
11. [www.scribd.com/adrianamateescu](http://www.scribd.com/adrianamateescu)

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

- competentele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului prescolar, primar, gimnazial.

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Intervenția studenților pe parcursul lucrărilor practice	Conversație, dezbaeri	30%
	Participare la activitate	Conversație	10%
	Describe 5 metode pentru dezvoltarea hipertrofiei	Referat	30%
	Documentarea asupra literaturii de specialitate și întocmirea unui referat pe o temă aleasă de comun acord cu conducătorul disciplinei: Realizarea unui program de dezvoltarea forței musculare	Referat	30%
	Examen final		
10.6 Standard minim de performanță	Capacitatea de a reda și demonstra cunoștințe minimale la nivelul disciplinei în urma evaluării Realizarea unui program de musculație în funcție de tipul somatic		

Data completării  
30 Septembrie 2022

Titular de seminar / laborator,

Lect.univ.dr. Mateescu Adriana



Data aprobării în Consiliul departamentului,  
30 Septembrie 2022

Director de departament,

Conf.univ.dr. Liviu Mihăilescu