



FIȘA DISCIPLINEI

Metode și tehnici de pregătire musculară aplicată, anul universitar 2024-2025

1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București, Centrul Universitar 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	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	PS/ profesor de educație fizică și sport în învățământul secundar

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		V	2.7 Regimul disciplinei		O

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 rezultate ale învățării	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. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea 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.
6.2 Obiectivele specifice	<p>A. Obiective cognitive</p> <ul style="list-style-type: none">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. Însușirea exercițiilor specifice grupelor musculare programate;8. Formarea terminologiei de specialitate;9. Cunoașterea criteriilor de bază în determinarea activităților motrice optime pentru fiecare persoană în funcție de particularități;10. Cunoașterea criteriilor de realizare a programelor pentru începători și avansați.11. Să aplice pliometria și lucrul prin metode combinate, în antrenamente;12. Să știe să aplice teste de evaluare <p>B. Obiective procedurale</p>



	<ul style="list-style-type: none">• Cultivarea deprinderilor și obișnuințelor maștranzilor de a practica independent, exercițiile și sporturile în scop corectiv, recreativ, compensator; <p><u>C. Obiective atitudinale</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Înțelegerea importanței de a practica exercițiile fizice pentru păstrarea sănătății, a capacității de muncă, pentru combaterea unor boli și deficiențe• Promovarea unor calități morale, civice și de voință• Promovarea spiritului de fair-play în relațiile interumane• Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare;
--	--

7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none">• CP3. Corectează mișcările potențial dăunătoare• CP5. Personalizează programul sportiv• CP.10. Organizează instruirea
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none">• C.T.1. Gândește analitic

8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none">• Înțelegerea principiilor biomecanicii și fiziologiei efortului pentru identificarea celor mai frecvente erori în execuția mișcărilor în funcție de sport sau activitate fizică.• Aplicarea principiilor fundamentale ale planificării și periodizării antrenamentului sportiv.• Aplicarea principiilor fundamentale ale organizării instruirii în educația fizică și sport.
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none">• Dezvoltarea capacității de a analiza postura și aplicarea tehnicilor de corectare posturală și ajustare a mișcărilor în timpul activităților fizice.• Evaluarea și adaptarea exercițiilor pentru a elimina mișcările dăunătoare și a optimiza tehnica de execuție.• Aplicarea tehnicilor de individualizare a exercițiilor și antrenamentelor în funcție de vârstă, sex, nivel de pregătire și obiective.• Utilizarea datelor obiective (teste de efort, măsurători biomecanice, parametri de performanță) pentru optimizarea planului de antrenament.• Dezvoltarea capacității de a planifica și structura sesiuni de instruire eficiente, adaptate diferitelor niveluri de performanță.• Capacitatea de a adapta planurile de instruire în funcție de caracteristicile individuale ale elevilor/sportivilor.
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none">• Asumarea responsabilității pentru prevenirea accidentărilor prin corectarea tehnicilor de mișcare.• Promovarea unei culturi a siguranței și sănătății în practicile de antrenament și educație fizică• Asumarea responsabilității pentru crearea și implementarea unui program sportiv personalizat, adaptat nevoilor fiecărui individ.• Implementarea unui sistem continuu de analiză și ajustare a programului sportiv pentru a asigura eficiența maximă.• Asumarea responsabilității pentru implementarea unor programe de instruire eficiente și personalizate• Crearea unui mediu de instruire sigur, incluziv și motivant pentru elevi și sportivi.• Implementarea unui sistem de monitorizare a progresului în instruire, bazat pe obiective clare și măsurabile.

9. Conținuturi

9.2 Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Masa musculară și culturismul.	4	Prelegerea Expunerea cu material suport Explicatia Dialogul	(Alte) resurse folosite: laptop (prezentarea în power-point). Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercițiului reflectiv
2	Modalități de dezvoltare a forței la vârsta pubertară.	4		
3	Metode de dezvoltare a forței prin intermediul regimului concentric în jocurile sportive.	4		
4	Regimul excentric – metode și mijloace de dezvoltare a forței trenului inferior pentru săriturile din atletism.	4		
5	Regimul pliometric – metode și mijloace de dezvoltare a detentei la jocurile sportive și atletism.	4		
6	Optimizarea pregătirii fizice specifice pentru competiții prin metodele stato-dinamice.	4		
7	Noțiuni despre anatomia, fiziologia mușchilor scheletici, tipologia somatică și antrenamente specifice fiecărui tip somatic: endomorf, mezomorf, ectomorf.	4		

Bibliografie

1. Bompa, T.O., 2020. Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului, Ex Ponto, C.N.F.P.A., București



2. <http://www.probody.ro>
3. https://www.academia.edu/38703759/Curs_DEZVOLTAREA_CALITATILOR_MOTRICE
4. https://www.academia.edu/42942555/Metode_si_tehnici_de_pregatire_musculara_calitati_motrice
5. Mateescu, A., 2024. Tehnici si metode de dezvoltarea calitatilor motrice. Note de curs
6. Mateescu, A., 2024. Metode si tehnici de pregatire musculara aplicata. Indrumar metodic
7. Nicolescu, A. C., & Glavan, A. (2022). Diminuarea stresului perceput in pregatirea competitionala a sportivilor adolescenti printr-un program de relaxare. *Acta et commentationes (Științe ale Educației)*, 29(3), 90-102.
8. Niculescu, M., Mateescu, A., Crețu, M., Trăilă, H., 2007. Bazele științifice și aplicative ale pregătirii musculare, Ed.
9. Niculescu, M., Mateescu, A., 2016, Note de curs. Musculație
10. www.scribd.com/adrianamateescu

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

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

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs			
11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	Participare activă și conștientă la activitate.	Conversație, dezbateri	10
	Intervenția studenților pe parcursul lucrărilor practice.		30
	Temă de casă: Descrie 5 metode pentru dezvoltarea hipertrofiei.	Prezentare Powerpoint	40
	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.	Verificare orală	20
	Verificare finală		

11.6. Condiții de promovare

Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală.

Data completării
29.09.2024

Titular de seminar / laborator
Lect.univ.dr. Mateescu Adriana

Data aprobării în Consiliul departamentului,
30.09.2024

Director de departament,
(prestator)
Conf.univ.dr. MIHĂILESCU Liviu

Director de departament,
(beneficiar),
Conf.univ.dr. MIHĂILESCU Liviu

Data aprobării în Consiliul FSEFI,
30.09.2024

Decan FSEFI,
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU