**fișa disciplinei**

***Metode și tehnici de pregătire musculară aplicată,***

*anul universitar 2025-2026*

**1. Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 Instituția de învățământ superior/ | Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București, Centrul Universitar Piteşti |
| 1.2 Facultatea | Ştiinţe, Educație Fizică și Informatică |
| 1.3 Departamentul | Educație Fizică și Sport |
| 1.4 Domeniul de studii universitare | Știința Sportului și Educației Fizice |
| 1.5Programul de studii universitare | Performanță în sport |
| 1.6 Ciclul de studii universitare | Master |
| 1.7 Limba de predare | Română |
| 1.8 Locația geografică de desfășurare a studiilor | Pitești |

**2. Date despre disciplină**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 Denumirea disciplinei/ | | | ***Metode și tehnici de pregătire musculară aplicată*** | | | | | | | |
| 2.2 Titularul/ii activităților de curs | | | | | - | | | | | |
| 2.3 Titularul/ii activităților de seminar / laborator/proiect | | | | | Lect. Univ. Dr. Mateescu Adriana | | | | | |
| 2.4 Anul de studiu/ | 1 | 2.5 Semestrul | | II | | 2.6. Tipul de evaluare/ | V | | 2.7 Statutul disciplinei/ | Ob |
| 2.8 Categoria formativă | | F | | 2.9 Codul disciplinei | | | | UPB.18.M2.O.04-05 | | |

**3. Timpul total** (ore pe semestru al activităților didactice)/

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1 Număr de ore pe săptămână/ | 2 | | Din care: 3.2 curs/ | | - | 3.3seminar/laborator/proiect | 2 |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ/ | 28 | | Din care: 3.5 curs/ | | - | 3.6 seminar/laborator/proiect | 28 |
| Distribuția fondului de timp | | | | | | | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe  Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate  Pregătire seminarii/laboratoare/proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri | | | | | | | 60 |
| Tutorat | | | | | | | 10 |
| Examinări | | | | | | | 2 |
| Alte activități (dacă există): | | | | | | |  |
| 3.7 Total ore studiu individual | | **72** | |
| 3.8 Total ore pe semestru/ | | **100** | |
| 3.9 Numărul de credite | | **4** | |

**4. Precondiții** (acolo unde este cazul)

|  |  |
| --- | --- |
| 4.1 de curriculum | Cunoștințe teoretice şi practice privind pregătirea musculară (studiate in anii precedenți). |
| 4.2 de rezultate ale învățării | Capacități de analiză si sinteză a metodelor si mijloacelor specifice pregătirii musculare. |

**5. Condiții necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice** (acolo unde este cazul)/

|  |  |
| --- | --- |
| 5.1 de desfășurare a cursului |  |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului/ proiectului | Sală fitness |

**6. Obiectiv general**

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.

**7. Rezultatele învățării**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cunoștințe** | * 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** | * 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** | * 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. |

**8. Metode de predare**

**-** Prelegerea, dialogul, conversaţia, expunerea cu material supor, explicația.

**9. Conținuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **LABORATOR/ SEMINAR/PROIECT** | | |
| **Nr. crt.** | **Conținutul** | **Nr. ore** |
| 1. | Masa musculară şi culturismul. | 4 ore |
| 2. | Modalităţi de dezvoltare a forţei la vârsta pubertară. | 4 ore |
| 3. | Metode de dezvoltare a forţei prin intermediul regimului concentric în jocurile sportive. | 4 ore |
| 4. | Regimul excentric – metode şi mijloace de dezvoltare a forţei trenului inferior pentru săriturile din atletism. | 4 ore |
| 5. | Regimul pliometric – metode şi mijloace de dezvoltare a detentei la jocurile sportive şi atletism. | 4 ore |
| 6. | Optimizarea pregătirii fizice specifice pentru competiţii prin metodele stato-dinamice. | 4 ore |
| 7. | Noţiuni despre anatomia, fiziologia muşchilor sheletici, tipologia somatică și antrenamente specifice fiecarui tip somatic: endomorf, mezomorf, ectomorf . | 4 ore |
|  | **Total:** | **28** |
| **Bibliografie:**   1. Mateescu. A., 2024. Metode si tehnici de pregătire musculară aplicată. Îndrumar metodic 2. Bompa,T.O., 2020. Periodizarea: teoria şi metodologia antrenamentului, Ex Ponto, C.N.F.P.A., Bucureşti 3. <http://www.probody.ro> 4. [**https://www.academia.edu/38703759/Curs\_DEZVOLTAREA\_CALITA\_T\_ILOR\_MOTRICE**](https://www.academia.edu/38703759/Curs_DEZVOLTAREA_CALITA_T_ILOR_MOTRICE) 5. <https://www.academia.edu/42942555/Metode_si_tehnici_de_pregătire_musculară_calități_motrice> 6. Mateescu, A., 2024. Tehnici si metode de dezvoltarea calităților motrice. Note de curs 7. Nicolescu, A. C., & Glavan, A. (2022). Diminuarea stresului perceput în pregătirea competițională a sportivilor adolescenți prin tehnici de relaxare. *Acta et commentationes (Ştiinţe ale Educaţiei)*, *29*(3), 90-102. 8. Niculescu,M., Mateescu, A., Creţu, M., Trăilă,H., 2007. Bazele științifice şi aplicative ale pregătirii musculare, Ed. 9. Niculescu. M, Mateescu. A., 2016, Note de curs. Musculație 10. [www.scribd.com/adrianamateescu](http://www.scribd.com/adrianamateescu) | | |

**10. Evaluare**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
| 10.4 Curs | - | - | - |
| 10.5 Seminar/laborator/  proiect | Temă de casă: Descrie 5 metode pentru dezvoltarea hipertrofiei.  Documentarea asupra literaturii de specialitate şi întocmirea unui referat pe o temă aleasă de comun acord cu conducătorul disciplinei: | Evaluare orală  Analiza modului de realizare a referatului | 40 |
| Activitate seminar   * Participarea active și conștientă la orele de seminar; pregătirea temelor * Interventiile studentilor pe parcursul seminarului | Evaluare orală   * Prezentări, dezbateri | 10  30 |
|  | Realizarea unui program de dezvoltarea forței musculare.  Verificare finală | Prezentare PowerPoint | 20 |
| 10.6 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 | Titular de curs | Titular(ii) de aplicații |
| 25.09.2025 |  | Lect.univ.dr. MATEESCU Adriana |
|  |  |  |
| Data avizării în departament  29.09.2025 | Director de departament  Conf.univ.dr. MIHĂILESCU Liviu  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| Data aprobării în Consiliul Facultății  29.09.2025 | Decan  Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU | |