

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Dunărea De Jos” din Galați
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE ȘI KINETOTERAPIE
1.4 Domeniul de studii	KINETOTERAPIE
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Kinetoterapie și motricitate specială

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODE ȘI TEHNICI DE TONIFIERE MUSCULARĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.dr. LIUȘNEA ȘTEFAN						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf.dr. LIUȘNEA ȘTEFAN						
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	Ob

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	28

Distribuția fondului de timp

Studiul 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 și eseuri	20
Tutoriat	12
Examinări	11
Alte activități.....	
3.7 Total ore studiu individual	83
3.9 Total ore pe semestru	125
3.10 Numărul de credite	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Nu este cazul
4.2 de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	- Sală de curs dotată cu videoproiector.
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	- Sală de seminarii/laborator cu dotarea materială aferentă

6. Competențele specifice acumulate



Competențe profesionale	<p>C1 Proiectare modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară – 0,5</p> <p>C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) – 1 pct</p> <p>C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calităților motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic – 0,5 pct</p> <p>C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă – 1 pct</p> <p>C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport – 1 pct</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie.</p> <p>CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea sarcinilor sportive</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Dobândirea de cunoștințe teoretice și deprinderi practice privind metodele și tehnicile de tonifiere musculară, indispensabile viitorilor kinetoterapeuți.
7.2 Obiectivele specifice	<p>Cunoaștere, înțelegere, explicare și interpretare</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Însușirea de cunoștințe teoretice și deprinderi practice specifice disciplinei Metode si tehnici de tonifiere musculară ▪ Cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor legate de sistemul muscular (clasificare, proprietăți, funcții), de tipurile de contracții musculare etc.; ▪ Însușirea cunoștințelor teoretice legate de întocmirea unor programe specifice de tonifiere musculară – terminologie; ▪ Însușirea cunoștințelor necesare întocmirii unor programe și protocoale de recuperare în scop profilactic sau terapeutic. ▪ Cunoașterea noțiunilor legate de afecțiunile musculare și de recuperarea musculară,. ▪ Cunoașterea aparatelor și instalațiilor necesare efectuării exercițiilor fizice specifice kinetoterapiei. ▪ Cunoașterea și demonstrarea corectă a exercițiilor specifice, efectuate cu propriul corp, cu greutate libere – portabile, la/și cu aparate, în scop profilactic sau terapeutic; ▪ Însușirea unor cunoștințe legate de tipurile de efort.

8. Conținuturi

8. 1 Curs	Metode de predare	Observații (în condițiile pandemiei)
1. Curs introductiv privind disciplina de studiu. Noțiuni și aspecte generale, terminologie. Sistemul muscular. Clasificare, proprietățile și funcțiile mușchilor striati scheletici. Compoziția biochimică a mușchilor. Topografia musculaturii scheletice/somatice. Tipurile de contracții musculare. (2 ore)	prelegerea, conversația euristică,	Utilizarea prezentarilor in Curs on-line, pe Platforma Teams Microsoft
2. Definirea planurilor, a pozițiilor și a mișcărilor segmentelor corpului uman. Sistemul osos al corpului omenesc. Clasificare, funcții, proprietăți. Sistemul articular. Clasificare, structură. (2 ore)	prelegerea, conversația, problematizarea,	Utilizarea prezentarilor in Power point Curs on-line, pe Platforma Teams Microsoft
3. Sistemul nervos central și periferic. Structură, rol. Sistemul respirator, structură și importanță. Sistemul digestiv,	prelegerea, conversația euristica, explicația,	Utilizarea prezentarilor in



importanță. Resursele energetice și relația cu activitatea musculară. (2 ore)	demonstrația,	Power point Curs on-line, pe Platforma Teams Microsoft
4. Tipuri de exerciții specifice tonifierii musculare. Exerciții executate cu propria greutate, exerciții efectuate cu greutate liberă – portabile, și exerciții efectuate cu și la aparate. Exerciții executate cu/și la aparate aparate. Tipuri de exerciții pentru tonifiere musculară (2 ore)	prelegerea, conversația euristică, explicația,	Utilizarea prezentarilor in Power point Curs on-line, pe Platforma Teams Microsoft
5. Metode și tehnici de tonifiere a musculaturii gâtului și centurii scapulo-humerale, a musculaturii trenului superior – partea anterioară, a musculaturii trenului superior - partea posterioară.. (2 ore)	prelegerea, conversația euristică, explicația,	Utilizarea prezentarilor in Power point Curs on-line, pe Platforma Teams Microsoft
6. Metode și tehnici de tonifiere a musculaturii membrelor inferioare. (2 ore)	prelegerea,conversația euristică, explicația,	Utilizarea prezentarilor in Power point Curs on-line, pe Platforma Teams Microsoft
7. Programe și protocoale folosite în tonifierea musculară–exerciții efectuate pentru întreținere corporală sub aspect profilactic sau pentru recuperare sub aspect terapeutic. Refacerea și recuperarea musculară (2 ore)	prelegerea, conversația euristica, explicația,	Utilizarea prezentarilor in Power point Curs on-line, pe Platforma Teams Microsoft
Bibliografie		
1. BACIU, C. <i>Anatomia funcțională și biomecanica aparatului locomotor (cu aplicații la educația fizică)</i> , Editura Sport – Turism, București, 1977.		
2. BRÎNZANIUC, K., <i>Sistemul musculo – scheletal – Noțiuni de anatomie funcțională, biomecanică cu aplicații medico – sportive</i> , Editura University Press, Tg. Mureș, 2006.		
3. BUDESCU E. , IACOB I., <i>Bazele biomecanicii în sport</i> , Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” , Iași, 2005.		
4. CALAIS-GERMAIN, Blandine, <i>Anatomie pentru mișcare. Introducere în analiza tehnicilor corporale</i> , Editura Polirom, Iași, 2009.		
5. IFRIM, M., <i>Antropologie motrică</i> , Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1996.		
6. ILIESCU, A., IFRIM, M., <i>Anatomia și biomecanica educației fizice și sportului</i> , Editura Didactică și Pedagogică, București, 1978.		
7. LIUȘNEA Șt, <i>Haltere și culturism</i> , Editura EuroPlus, Galați, 2013.		
8. LIUȘNEA Șt., <i>The comments on understanding the concept of Fitness and his importance at present</i> , în „European Journal of Physical Education and Sport”, Moscova, vol. 14, dec., nr. 4, 2006. P.72-78,		
9. LIUȘNEA Șt.ș.a <i>Rolul mijloacelor din fitness în realizarea obiectivelor de dezvoltare fizică a adolescenților</i> , în volumul Congresului Internațional „Sport. Olimpism. Sănătate”, USEFS, Chișinău, oct. 2016. p. 441-447		
10. NIȚESCU, V., <i>Anatomie Funcțională – Biomecanica și antropologia aparatului locomotor</i> , Editura Didactică și Pedagogică, București 1995.		
11. POP N. H., ZAMORA E. <i>Creșterea volumului și forței musculare – elemente teoretice, practice și metodice</i> . Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2007.		
12. SBENGHE T., <i>Kinesiologie –Știința mișcării.</i> , Editura Medicală, București, (2005).		
13.ZAMORA E., KORY MERCEA M., CRĂCIUN, D. D., <i>Anatomie funcțională – vol. I și II</i> , Editura Risoprint. Cluj-Napoca, 2000.		
8. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
1. Protocol de securitate și protecție a muncii în sălile de pregătire fizică cu îngreuieri. Identificarea aparatului dintr-o sală de pregătire fizică. Noțiuni generale. (2 ore)	Explicatie Demonstrație	Activități practice în sală. Exersare individuală/ Power point



2. Tipuri de exerciții folosite în tonifierea musculară. Clasificare. (2 ore)	Explicatie Demonstrație	Activități practice în sală. Exersare individuală/ Power point
3. Pozițiile de bază și derivarte, pe care le poate lua corpul omenesc, tipurile de mișcări permise și prizele folosite în cadrul antrenamentelor de tonifiere musculară. (2 ore)	Explicatie Demonstrație	Activități practice în sală. Exersare individuală/ Power point
4. Exerciții pentru tonifierea musculaturii gâtului, a centurii scapulo-humeral. (2 ore)	Explicatie Demonstrație	Activități practice în sală. Exersare individuală/ Power point
5. Exerciții pentru tonifierea membrelor superioare. (2 ore)	Explicatie Demonstrație	Activități practice în sala. Exersare individuală/ Power point
6. Exerciții pentru trenul superior – partea anterioară (2 ore)	Explicatie Demonstrație	Activități practice în sală .Exersar Power point e individuală/
7. Exerciții pentru trenul superior – partea posterioară. (2 ore)	Explicatie Demonstrație	Activități practice în sală. Exersare individuală/ Power point
8. Exerciții pentru tonifierea musculaturii centurii pelviene - coxo-femorale. (2 ore)	Explicatie Demonstrație	Activități practice în sală. Exersare individuală/ Power point
9. Exerciții pentru membrele inferioare – musculatura coapselor: partea anterioară, partea posterioară. (2 ore)	Explicatie Demonstrație	Activități practice în sală. Exersare individuală/ Power point
10. Exerciții pentru - musculatura gambelor. (2 ore)	Explicatie Demonstrație	Activități practice în sală. Exersare individuală/ Power point
11. Programe de tonifiere musculară, exerciții libere, exerciții cu greutate, exerciții cu/și la aparate, pentru diferite obiective – profilactice sau terapeutice. (2 ore)	Explicatie Demonstrație	Activități practice în sală. Exersare individuală/ Power point
12. Programe cu exerciții de refacere sau recuperare musculară. (2 ore).	Explicatie Demonstrație	Activități practice în sală. Exersare individuală/ Power point
13. Programe de antrenament cu abordarea componentei cardio – efort predominant aerob. (2 ore)	Explicatie Demonstrație	Activități practice în sală. Exersare individuală/ Power point
14. Susținerea referatelor cu programe și protocoale de pregătire fizică și recuperare. (2 ore)	Demonstrație	Activități practice în sală.
Bibliografie 1. BACIU, C. <i>Anatomia funcțională și biomecanica aparatului locomotor (cu aplicații la educația fizică)</i> , Editura Sport – Turism, București, 1977. 2. BRÎNZANIUC, K., <i>Sistemul musculo – scheletal – Noțiuni de anatomie funcțională, biomecanică cu aplicații medico – sportive</i> , Editura University Press, Tg. Mureș, 2006. 3. BUDESCU E. , IACOB I., <i>Bazele biomecanicii în sport</i> , Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza” , Iași, 2005. 4. CALAIS-GERMAIN, Blandine, <i>Anatomie pentru mișcare. Introducere în analiza tehnicilor corporale</i> , Editura Polirom, Iași, 2009. 5. IFRIM, M., <i>Antropologie motrică</i> , Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1996. 6. ILIESCU, A., IFRIM, M., <i>Anatomia și biomecanica educației fizice și sportului</i> , Editura Didactică și Pedagogică, București, 1978. 7. LIUȘNEA Șt., <i>Haltere și culturism</i> , Editura EuroPlus, Galați, 2013. 8. LIUȘNEA Șt., <i>The comments on understanding the concept of Fitness and his importance at present</i> , în „European Journal of Physical Education and Sport”, Moscova, vol. 14, dec., nr. 4, 2006. P.72-78, 9. LIUȘNEA Șt.ș.a <i>Rolul mijloacelor din fitness în realizarea obiectivelor de dezvoltare fizică a adolescenților</i> , în volumul Congresului Internațional „Sport. Olimpism. Sănătate”, USEFS, Chișinău, oct. 2016. p. 441-447		



10. NIȚESCU, V., *Anatomie Funcțională – Biomecanica și antropologia aparatului locomotor*, Editura Didactică și Pedagogică, București 1995.
11. POP N. H., ZAMORA E. *Creșterea volumului și forței musculare – elemente teoretice, practice și metodice*. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2007.
12. SBENGHE T., *Kinesiologie – Știința mișcării.*, Editura Medicală, București, (2005).
13. ZAMORA E., KORY MERCEA M., CRĂCIUN, D. D., *Anatomie funcțională – vol. I și II*, Editura Risoprint. Cluj-Napoca, 2000.

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli Generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

10. Evaluare

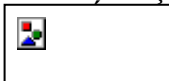
Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoașterea corectă a noțiunilor legate de metodele și tehnicile de tonifiere musculară	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar/LP	Notele acordate pentru temele de casă: referate, protofoliu de evaluare, studii de caz	Evaluare	20%
	Prezență la lucrările practice, demonstrarea exercițiilor specifice disciplinei	Evaluare	30%
10.6 . Standard minim de performanță			
Evaluarea studenților se va face în funcție de nivelul cunoștințelor teoretice acumulate, de corectitudinea întocmirii programelor și a modului de execuție a exercițiilor specifice în sală și de capacitatea de a întocmi materiale științifice cu conținuturi din disciplina Metode și tehnici de tonifiere musculară.			

Data completării

19.01.2022

Semnătura titularului de curs

Conf.dr. Liușnea Ștefan



Semnătura titularului de seminar

Conf.dr. Liușnea Ștefan



Data avizării în catedră

Semnătura Director de Departament

Prof.univ.dr. Nanu Liliana

