

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	
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclu de studii ¹⁾	DOCTORAT
1.6 Programul de studii/ Calificarea	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIE FIZICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FIZIOLOGIA CONTRACȚIEI MUSCULARE		COD DISCIPLINĂ: B 1. 12.					
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. hab. Talaghir Laurentiu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Prof. univ. dr. hab. Talaghir Laurentiu							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ²⁾	DD
							Obligativitate ³⁾	DS

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	4	din care: 3.5 curs	2	3.6 seminar/ laborator/ proiect	2
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					17
Tutoriat					
Examinări					4
Alte activități.....					30
3.7 Total ore studiu individual	121				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite⁴⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Absolvirea cursului „Anatomie și biomecanica” la ciclul licență.
4.2 de competențe	Deținerea diplomei de Master în domeniul educației fizice /antrenamentului sportiv sau echivalent.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Retroproiector, sala amfiteatru.
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sala de curs, retroproiector.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1.Cunoașterea caracteristicilor contractiei musculare. C2.Conceperea programelor specifice bazate pe contractia musculara. C3. Insusirea cunoștințelor privind lanțurile musculare, mișcările în articulații. C4.Cunoașterea tipologiei musculare.
Competențe transversale	C1.Valorificarea experienței pozitive pornind de la competențe ca achiziții finale ale învățării, prin care se asigură accentuarea dimensiunii acționale, bazate pe contractie musculara, în domeniul educației fizice. C2. Valorificarea cunoștințelor bazate pe contracție musculară în antrenamentul sportiv.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Insușirea cunoștințelor teoretice privind fiziologia musculară în timpul efortului.
7.2 Obiectivele specifice	1.Aplicarea noțiunilor însușite în activitățile bazate pe contracție musculară. 2. Realizarea programelor de contractie musculara diferite pe grupe musculare și grade de pregătire.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Aspecte generale privind structura, fiziologia și contracția musculară.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri.	
2. Mecanismul producerii contracției musculare.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri.	
3. Tipuri de contracție musculară.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri.	
4. Pozițiile fundamentale ale corpului în educație fizică.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri.	
5. Principalele grupe musculare ale corpului. Generalități.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri.	
6. Musculatura membrului superior.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri.	
7. Musculatura articulației scapulo humerale.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri.	
8. Musculatura trunchiului; mușchii pieptului.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri.	
9. Musculatura trunchiului; mușchii spatelui.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri.	
10. Musculatura trunchiului; mușchii abdomenului.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri.	
11. Musculatura membrului inferior; mușchii coapsei.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri.	
12. Musculatura membrului inferior; mușchii fesieri..	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri.	
13. Musculatura membrului inferior; mușchii gambei.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri.	
14. Metode și mijloace destinate antrenării grupelor musculare.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri.	
Bibliografie <ol style="list-style-type: none"> 1. Bota C. (1999) Fiziologia educației fizice și sportului, București, Ed. MTS; 2. Cârmaciu R. (1994) Fiziologie umană, București: Ed. Medicală; 3. Delavier F.(2005) Strength training anatomy, Publisher human kinetic; 4. Delavier F.(2009) Anatomia unui corp perfect, București, Ed. Litera; 5. Enoiu R.S, Enoiu R, Turcanu F.(2009) Musculatie, Ed. Univ. Transilvania din Brasov; 6. Gagea A.(2008), Analytical Biomechanics, Ed. Char,Dounias and Co.; 7. Klainer S. M(1998) Power eating, Publisher human kinetics; 8. Sbhenge T(2005) Kinesiologie- stiinta miscarii,Ed. Medicala, Bucuresti; 9. Szekely I (2004) Arnold necenzurat, Ed. Garamond, Bucuresti; 10. Weider J, Reynolds B (1998) Joe Weiders ultimate bodybuiding, Contemporary Books; 11. http://fitclub.ro/antrenament/programe 12. http://www.acsm.org. 13. http://frcf.ro 14. http://www.ifafitness.com 		
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Observații
1. Eforturi musculare cu intensități diferite.	Elaborarea/proiectarea structurilor specifice bazate pe contracție musculară specifice grupelor de vîrstă și eșaloanelor valorice; Planuri de lecții; Planuri de antrenament; Specificul perioadelor calendaristice din planul anual.	
2. Tipuri de încălzire		
3. Tipuri de efort.		
4. Activități pentru refacere musculară		
5. Specificul efortului muscular în diferite discipline sportive.		
6. Sisteme de actionare bazate pe lucru individual.		
7. Sisteme de actionare bazate pe exersare cu partener		

Bibliografie

1. Bota C. (1999) Fiziologia educației fizice și sportului, București, Ed. MTS;
2. Cârmaciu R. (1994) Fiziologie umană, București: Ed. Medicală;
3. Delavier F.(2005) Strength training anatomy, Publisher human kinetic;
4. Delavier F.(2009) Anatomia unui corp perfect, București, Ed. Litera;
5. Enoiu R.S, Enoiu R, Turcanu F.(2009) Musculatie, Ed. Univ. Transilvania din Brasov;
6. Gagea A.(2008), Analytical Biomechanics, Ed. Char,Dounias and Co.;
7. Klainer S. M(1998) Power eating, Publisher human kinetics;
8. S Benghe T(2005) Kinesiologie- stiinta miscarii,Ed. Medicala, Bucuresti;
9. Szekely I (2004) Arnold necenzurat, Ed. Garamond, Bucuresti;
10. Weider J, Reynolds B (1998) Joe Weiders ultimate bodybuiding, Contemporary Books;
11. <http://fitclub.ro/antrenament/programe>
12. <http://www.acsm.org>.
13. <http://fref.ro>
14. <http://www.ifafitness.com>

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

Validarea noțiunilor însușite în cadrul activităților didactice în instituții de învățământ și/sau cluburi și asociații sportive.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	-Activitate interactiva. -Prezenta: min. 50%	-Evaluare scrisă	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	-Activitate interactiva. -Prezenta: 80%	Proiect didactic	30%
			100%
10.6 Standard minim de performanță			
- Cunoașterea principalelor grupe musculare, explicarea și interpretarea mecanismului contracției musculare și a mișcării în articulații a principalilor mușchi ai corpului uman.			

Data completării
16.01.2022

Semnătura titularului de curs
Prof. univ. dr. hab. Talaghir Laurentiu

Semnătura titularului de seminar
Prof. univ. dr. hab. Talaghir Laurentiu

Data avizării

Semnătura
Directorului
Școlii Doctorale de Științe Socio-Umane
Prof. univ. dr. habil. Nicoleta Ifrim