



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de masterat
1.6 Programul de studii	FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	CONTROL MEDICAL ÎN ACTIVITĂȚI MOTRICE						
2.2 Titularul activităților de curs	Profesor Univ. Dr. Paula DRODESCU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Profesor Univ. Dr. Paula DRODESCU						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					45
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					33
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					4
3.7 Total ore studiu individual					108
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Număr de credite					6

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	- Noțiuni de Anatomie - Fiziologie și Ergofiziologie - Igiena și Control Medical
4.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Cabinetul de Anatomie – dotare: mulaje osoase, musculare, schelet uman, videoproiector și ecran, atlase, planșe, manechin special pentru manevrele de prim ajutor
5.2 de desfășurare a seminarului	Cabinetul de Anatomie – dotare: mulaje osoase, musculare, schelet uman, videoproiector și ecran, atlase, planșe

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară, în funcție de resursele materiale, particularitățile biologice, motrice și psihologice ale practicanților. C2. Organizarea principiilor și mecanismelor care guvernează structurile biologice și psihice ale organismului, a mediului de instruire și învățare, în activitățile fizice de recreere și întreținere corporală, practicate în mod liber sau independent. C3. Evaluarea nivelului de dezvoltare fizică și a capacității motrice potrivit obiectivelor specifice activităților fizice de întreținere, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Prezentarea noțiunilor de Medicină Sportivă care pot fi utilizate de către instructorii de fitness.
7.2. Obiectivele specifice	- Aprecierea stării de sănătate. - Prezentarea noțiunilor de refacere post efort care pot fi utilizate de către absolvenți. - Dozarea efortului fizic în funcție de posibilitățile de adaptare ale organismului

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Controlul stării de sănătate: elementele care formează jurnalul de autocontrol, semnele stării de sănătate și de boală	- discuții și întrebări - urmărirea unui material filmat - prezentarea power point - prezentarea imaginilor din atlase și planșe - exemplificări prin aplicații practice	2 ore
2.	Modalitățile de adaptare ale organismului la efortul fizic dozat	Idem	2 ore
3.	Testarea capacității de efort	Idem	2 ore
4.	Oboseala musculară, fizică și nervoasă: semne clinice și modalități de refacere	Idem	2 ore
5.	Mijloacele dietetice și de rehidratare hidroelectrolitică care pot fi utilizate în refacerea postefort	Idem	2 ore
6.	Mijloacele farmacologice compensatorii și substitutive utilizate în refacerea postefort	Idem	2 ore
7.	Cura de altitudine Cura heliomarină – utilizarea acestora ca metode de refacere postefort	Idem	2 ore

**Bibliografie:****Referințe principale:**

- Drosescu Paula, *Igiena, Controlul medical în EFS*, Editura Tehnopress 2005

Referințe suplimentare:

- Drăgan I., *Medicină sportivă*, București, Editura Sport-Turism, 1982
- Drăgan I., *Filtrele organismului*, București, Editura Sport-Turism, 1979

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1-14.	Tematica urmărește dezvoltarea noțiunilor prezentate la curs și însușirea manevrelor care țin de partea practică a aplicării disciplinei	- discuții și întrebări - urmărirea unui material filmat - prezentarea power point - prezentarea imaginilor din atlase și planșe - exemplificări prin aplicații practice	28 ore

Bibliografie:

- Alexandrescu C., Băjenaru Georgete, Demeter A., *Practica medicinei sportive*, București, Editura Medicală, 1989
- Drăgan I., *Filtrele organismului*, București, Editura Sport-Turism, 1979
- Drăgan I., *Medicină sportivă*, București, Editura Sport-Turism, 2002
- Drăgan I., Pop T., *Medicina nucleară în practica sportivă*, București, Editura Sport-Turism, 1977

9. Coroborarea conținutului disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Prin însușirea elementelor de Control Medical studenții vor fi capabili să identifice starea de sănătate, vor avea posibilitatea de a coordona fișe de nutriție, vor putea aprecia procesele de creștere și dezvoltare

10. Evaluare

10. Evaluare			
Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	- răspunsuri corecte la întrebările punctuale, la cazurile concrete - exemplificarea noțiunilor învățate prin alcătuirea unor rații alimentare	- Test grilă	75%
10.5 Seminar	- explicarea și identificarea noțiunilor prezentate în cadrul unor studii de caz - exemplificarea noțiunilor însușite prin conceperea unui program de antrenament	- Interacțiunea din cadrul orelor	20%
		- Răspunsurile corecte la întrebările „fulger”	5%
10.6 Standard minim de performanță			
• Alcătuirea unui program de refacere pentru un sportiv • Alcătuirea unei rații alimentare care să ajute la refacere post efort			

Data completării
30.09.2017

Titular de curs
Profesor Univ. Dr. **Paula DROESCU**

Titular de seminar
Profesor Univ. Dr. **Paula DROESCU**

Data avizării în Departament

Director de Departament

**FIȘA DISCIPLINEI****1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de masterat
1.6 Programul de studii	FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEHNICI ORIENTALE DE OPTIMIZARE A POTENȚIALULUI BIOLOGIC						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Univ. Dr. Adrian COJOCARIU						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conferențiar Univ. Dr. Adrian COJOCARIU						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	14	3.6. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					44
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminarii/ lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					6
3.7 Total ore studiu individual					108
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Număr de credite					6

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 50 locuri, calculator și videoproiector
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sală de sport cu covor/salte

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	C2 - Organizarea principiilor și mecanismelor care guvernează structurile biologice și psihice ale organismului, a mediului de instruire și învățare, în activitățile fizice de recreere și întreținere corporală, practicate în mod liber sau independent: C2.1. Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei educației fizice și sportive C2.2. Argumentarea, interpretarea și operarea cu concepte privind omul, sistem bio-psiho-social complex C2.3. Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul de îmbunătățire a condiției fizice C2.4. Conceperea unor strategii de acțiune și instrumente de evaluare C3 - Evaluarea nivelului de dezvoltare fizică și a capacității motrice potrivit obiectivelor specifice activităților fizice de întreținere, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic: C3.1. Descrierea modelelor teoretice relevante pentru proiectarea intervenției și diagnosticarea stadiului a nivelului de dezvoltare atins C3.3. Elaborarea planului de intervenție adaptat specificului contextual C3.5. Optimizarea strategiilor, metodelor și tehnicilor de intervenție pentru îmbunătățirea instrumentelor de acțiune C4 - Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă: C4.1. Descrierea cadrului teoretic al conceptelor de dezvoltare, sănătate, potențial biometric și de performanță C4.2. Argumentarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice C4.3. Aplicarea în contexte specifice a metodelor, mijloacelor specifice educației fizice C4.5. Adaptarea și îmbunătățirea modului de implementare a sistemelor operaționale specifice
Competențe transversale	CT1 - Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2 - Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea activităților motrice de origine orientală (artele marțiale) pentru îmbunătățirea capacității motrice și psihice, implicit a calității vieții practicanților
7.2. Obiectivele specifice	• Însușirea noțiunilor de specialitate • Crearea unei orientări generale legate de influența activităților fizice orientale asupra potențialului biologic uman • Formarea de aptitudini de practicare și de predare a unor tehnici orientale

**8. Conținut**

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Tehnica de bază în artele marțiale	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Aspecte ale educării calităților motrice în artele marțiale	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Arte marțiale cu origine chineză Arte marțiale cu origine vietnameză	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Arte marțiale cu origine japoneză Arte marțiale cu origine coreeană	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Efecte fiziologice ale practicării artelor marțiale asupra indivizilor	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Efecte fiziologice ale practicării artelor marțiale asupra indivizilor	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Evaluarea capacității de efort în artele marțiale	prelegerea interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Amălinei, N. - *Curs practic de Karate Do*, Ed. A92, Iași, 1998.
- Apostol, I. - *Ergofiziologie – curs*, Ed. UAIC, Iași, 1998.
- Cojocariu, A. - *Elemente de ergofiziologie în artele marțiale*, Casa Editorială Demiurg, Iași, 2010.
- Cojocariu, A. - *Tehnici orientale de optimizare a potențialului biologic*, Ed. UAIC, Iași, 2014.
- Fiedler, P. - *Didactica educației fizice și sportive*, Ed. Fundației Chemarea, Iași, 2003.
- Frederic, L. - *Dicționar de arte marțiale*, Ed. Enciclopedică, București, 1993.
- *** - *Manualul instructorului*, Federația Română de Arte Marțiale, Departamentul Qwan Ki Do, București, 2003.

Referințe suplimentare:

- Alexe, N. - *Antrenamentul sportiv modern*, Ed. Editis, București, 1993.
- Dragnea, A. - *Antrenamentul sportiv*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1996.
- Guyton, A.C. - *Fiziologie*, Editura Medicală Amaltea, București, 1996

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Tehnica de bază din artele marțiale: salut, poziții și deplasări specifice	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
2.	Tehnica de bază din artele marțiale: poziții și deplasări specifice, lovituri de pumn	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
3.	Tehnica de bază din artele marțiale: lovituri de pumn și blocaje	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
4.	Tehnica de bază din artele marțiale: lovituri de pumn și blocaje	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
5.	Tehnica de bază din artele marțiale: lovituri de pumn și de picior	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
6.	Tehnica de bază din artele marțiale: lovituri de pumn și de picior	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
7.	Tehnica de bază din artele marțiale: lovituri de pumn, blocaje și lovituri de picior. Elemente de autoapărare contra prizelor (prinderilor)	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
8.	Tehnica de bază din artele marțiale: lovituri de pumn, blocaje și lovituri de picior. Elemente de autoapărare contra prizelor (prinderilor)	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore



9.	Tehnica de bază din artele marțiale: lovituri de pumn, blocaje și lovituri de picior. Elemente de autoapărare contra prizelor (prinderilor)	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
10.	Tehnica de bază din artele marțiale: lovituri de pumn, blocaje și lovituri de picior. Elemente de autoapărare contra prizelor (prinderilor)	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
11.	Activități de întreținere provenite din artele marțiale	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
12.	Activități de întreținere provenite din artele marțiale	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
13.	Activități de întreținere provenite din artele marțiale	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
14.	Activități de întreținere provenite din artele marțiale	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore

Bibliografie:

- Alexe, N. – *Antrenamentul sportiv modern*, Ed. Editis, București, 1993.
- Amălinei, N. - *Curs practic de Karate Do*, Ed. A92, Iași, 1998.
- Apostol, I. – *Ergofiziologie – curs*, Ed. UAIC, Iași, 1998.
- Cojocariu, A. – *Elemente de ergofiziologie în artele marțiale*, Casa Editorială Demiurg, Iași, 2010.
- Cojocariu, A. – *Tehnici orientale de optimizare a potențialului biologic*, Ed. UAIC, Iași, 2014.
- Fiedler, P. – *Didactica educației fizice și sportive*, Ed. Fundației Chemarea, Iași, 2003.
- Frederic, L. – *Dicționar de arte marțiale*, Ed. Enciclopedică, București, 1993.
- *** - *Manualul instructorului*, Federația Română de Arte Marțiale, Departamentul Qwan Ki Do, București, 2003.
- Guyton, A.C. – *Fiziologie*, Editura Medicală Amaltea, București, 1996

9. Coroborarea conținutului disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Temele de curs și de lucrări practice propuse se bazează pe date de actualitate din literatura de specialitate. Disciplina oferă posibilitatea diversificării competențelor subiecților în ceea ce privește activitățile de fitness și estetică corporală, favorizând astfel inserția mai facilă a absolvenților pe piața muncii în acest domeniu.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Evaluare finală (orală)	50%
10.5 Lucrări practice	Prezentarea succesiunii metodice de însușire a procedeele tehnice specifice	Notare curentă	25%
	Demonstrarea procedeele practice însușite	Notare curentă	25%
10.6 Standard minim de performanță			
• Punctajul la evaluarea scrisă și la evaluările curente trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării

Titular de curs

Titular de lucrări practice

Data avizării în Departament

Director de Departament

**FIȘA DISCIPLINEI****1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de masterat
1.6 Programul de studii	FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TESTE ȘI TEHNICI DE MĂSURARE ȘI EVALUARE A CAPACITĂȚII MOTRICE						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Grigore URSANU						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lector Univ. Dr. Grigore URSANU						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					26
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					22
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități: participare la studii și cercetări					10
3.7 Total ore studiu individual					94
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Număr de credite					6

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 40 locuri
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sală de activități practice cu minim 30 locuri

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază legate de teoria și practica măsurării și evaluării în educație fizică și sport C2. Prezentarea particularităților și conținuturilor principalelor direcții ale măsurării, precum și a tipurilor principale de evaluare în educație fizică și sport C3. Organizarea curriculumului integrat al mediului de instruire și învățare cu accent interdisciplinar
Competențe transversale	CT1. Formarea sistemelor operaționale specifice măsurării și evaluării în activitatea de educație fizică și sport CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Prezentarea, explicarea și însușirea conceptelor fundamentale ale măsurării și evaluării în activitatea de educație fizică și sport
7.2. Obiectivele specifice	- Prezentarea, explicarea și demonstrarea noțiunilor fundamentale ale măsurării și evaluării în activitatea de educație fizică și sport - Descrierea și analiza tehnico – metodică a principalelor mijloace de măsurare și metode de evaluare în activitățile motrice

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Evaluarea în educație fizică și sport: considerații generale, delimitări conceptuale	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Docimologia – știință a evaluării randamentului școlar (particularizări pentru activitatea de educație fizică și sport)	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Tipuri de evaluare, metode și procedee specifice de evaluării în activitatea de educație fizică și sport	Prelegere interactivă	2 ore
4.	Validitatea și fidelitatea - criterii de bază în aprecierea calității măsurărilor	Prelegere interactivă	2 ore
5.	Măsurători utilizate în activitatea de educație fizică și sport	Prelegere interactivă	6 ore
6.	Repere ale reformei evaluării rezultatelor școlare (particularizări la domeniul educației fizice și sportului)	Prelegere interactivă	2 ore
7.	Sistemul Național de Evaluare la disciplina Educație Fizică și Sport – prezentare, interpretare	Prelegere interactivă	4 ore
8.	Prelucrarea statistică a datelor, condiție esențială în evaluarea activităților motrice	Prelegere interactivă	2 ore
9.	Sursele erorilor de măsurare; scale de măsură	Prelegere interactivă	2 ore
10.	Evaluarea aptitudinilor și a nivelului de pregătire pentru selecție	Prelegere interactivă	2 ore
11.	Măsurarea și evaluarea psihologică a sportivului	Prelegere interactivă	2 ore

**Bibliografie:****Referințe principale:**

- Alexe, N. (1993), *Antrenamentul sportiv modern*, Editura Editis, București, pp 360, 456, 487-490, 506-516
- Apostol, I. (2003), *Ergofiziologie – lucrări practice*, Editura UAIC, Iași, pp 27-40
- Cucoș, C. (1995), *Evaluarea rezultatelor activității școlare (în Psihopedagogie)*, Editura Spiru Haret, Iași, pp 205-218
- Demeter, A., Neșțianu, V. (1970), *Investigația sistemului nervos central*, în Elemente ale investigației în medicina sportivă, Editura Stadion, București, pp 18, 22, 26, 31
- Dagnea, A. (1984), *Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport*, Editura Sport – Turism, București
- Drăgan, I. (1994), *Dirijarea medicală a antrenamentului. Teste de teren*, în Medicina sportivă aplicată, Editura Editis, București, pp 290
- Ionescu, A., Anton, B. (2004), *Dirijarea medicală a efortului*, Editura Proxima, București, pp 51-53, 84, 96-102, 106
- Șerban, M. (1987), *Aprecierea calităților în sport*, Editura Sport – Turism, București
- *** (1999), *Sistemul Național Școlar de Evaluare la Disciplina Educație Fizică și Sport*, MECTS, București

Referințe suplimentare:

- Balesteros, M. (1995), *Manualul antrenamentului de bază*, IAAF 1992, tradus CCPS, București
- Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. (2001), *Psihologia sportului de performanță*, Editura FEST, București
- Horghidan, V. (2000), *Problematika psihomotricității*, Editura Globus, București
- Merni, F. (1991), *Evaluarea tehnicilor sportive*, CCPS, București
- Thompson, P.J.R. (1993), *Introducere în teoria antrenamentului*, CCPS, București

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Funcțiile evaluării în educație fizică și sport; autoevaluarea	Referate și discuții tematice.	4 ore
2.	Evaluarea formativă și evaluarea sumativă; metode și procedee specifice evaluării în educație fizică și sport	Referate și discuții tematice.	4 ore
3.	Verificarea prin lucrări practice - teste și măsurători în educație fizică și sport	Referate și discuții tematice.	4 ore
4.	Măsurarea calităților motrice	Referate și discuții tematice.	4 ore
5.	Măsurarea deprinderilor motrice	Referate și discuții tematice.	4 ore
6.	Măsurători antropometrice	Referate și discuții tematice.	4 ore
7.	Măsurarea disponibilităților energetice – testarea capacității de efort	Referate și discuții tematice.	4 ore

**Bibliografie:**

- Alexe, N. (1993), *Antrenamentul sportiv modern*, Editura Editis, București, pp 360, 456, 487-490, 506-516
- Apostol, I. (2003), *Ergofiziologie – lucrări practice*, Editura UAIC, Iași, pp 27-40
- Cucoș, C. (1995), *Evaluarea rezultatelor activității școlare (în Psihopedagogie)*, Editura Spiru Haret, Iași, pp 205-218
- Demeter, A., Neșțianu, V. (1970), *Investigația sistemului nervos central*, în Elemente ale investigației în medicina sportivă, Editura Stadion, București, pp 18, 22, 26, 31
- Dragnea, A. (1984), *Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport*, Editura Sport – Turism, București
- Drăgan, I. (1994), *Dirijarea medicală a antrenamentului. Teste de teren*, în Medicina sportivă aplicată, Editura Editis, București, pp 290
- Ionescu, A., Anton, B. (2004), *Dirijarea medicală a efortului*, Editura Proxima, București, pp 51-53, 84, 96-102, 106
- Șerban, M. (1987), *Aprecierea calităților în sport*, Editura Sport – Turism, București
- *** (1999), *Sistemul Național Școlar de Evaluare la Disciplina Educație Fizică și Sport*, MECTS, București

9. Coroborarea conținutului disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Temele de curs și seminar propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă în domeniul Științei Sportului și Educației Fizice, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele din literatura de specialitate. Totodată, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante privind cadrul legislativ și organizatoric al domeniului nostru în inserția pe piața muncii și în conformitate cu standardele comunității profesionale.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare cu chestionar tip grilă	50 %
10.5 Lucrări practice	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	50 %
10.6 Standard minim de performanță			
• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de lucrări practice). • Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de lucrări practice), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării

Titular de curs

Titular de lucrări practice

Data avizării în Departament

Director de Departament

**FIȘA DISCIPLINEI****1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de masterat
1.6 Programul de studii	FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA PREVENIRII TRAUMATISMELOR ÎN SPORT						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Univ. Dr. Ilie-Cătălin ȘTIRBU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conferențiar Univ. Dr. Ilie-Cătălin ȘTIRBU						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					10
Examinări					4
Alte activități: participare la studii și cercetări					18
3.7 Total ore studiu individual					122
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Număr de credite					6

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală cu minim 50 locuri, laptop și videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală cu minim 50 locuri, laptop și videoproiector

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară (Educație fizică și sportivă, kinetoterapie) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară C2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie) C3. Realizarea programelor de intervenție kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare
Competențe transversale	CT1. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice CT2. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Însușirea de cunoștințe, priceperi și deprinderi metodice și organizatorice
7.2. Obiectivele specifice	Însușirea principiilor, metodelor și mijloacelor de prevenire a producerii traumatismelor și a terminologiei specifice

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Incidența traumatismelor în activitățile sportive.	prelegere interactivă	2 ore
2.	Mijloace de protecție a integrității corporale.	prelegere interactivă	2 ore
3.	Planificarea și periodizarea antrenamentului sportiv.	prelegere interactivă	2 ore
4.	Odihna și refacerea la sportivi.	prelegere interactivă	2 ore
5.	Alimentația la sportivi.	prelegere interactivă	2 ore
6.	Dopingul și susținătoarele de efort.	prelegere interactivă	2 ore
7.	Viciile și activitatea sportivă de performanță.	prelegere interactivă	2 ore

**Bibliografie:****Referințe principale:**

- Dragan, I. - *Medicina Sportivă*, Editura Medicală, București, 2002.

Referințe suplimentare:

- Epstein, R. J. - *Medicină Generală*, Editura Amaltea, București, 1996.
- Mano R. - *Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv*, Editura Revue E.P.S, 1992.
- Sbenghe, T. - *Prevenirea suferințelor musculo-articulare: 10 întrebări și răspunsuri*, Editura Medicală, București, 1981.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Incidența și prevenirea traumatismelor în diferite discipline sportive.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
2.	Metode și tehnici de recuperare a traumatismelor sportive.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
3.	Regimul alimentar al sportivilor.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
4.	Principii ale antrenamentului sportiv.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
5.	Respectarea legilor antrenamentului sportiv.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
6.	Dopingul și combaterea lui. Utilizarea corectă a susținătoarelor de efort.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
7.	Viciile și activitatea sportivă de performanță.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore

Bibliografie:

- Budica, C. - *Kinetoterapia în afecțiunile ortopedico-traumatice*, Editura Fundației România de Măine, București, 2006.
- Iliescu, A. - *Biomecanica exercițiilor fizice și sportului*, Editura Sport-Turism, București, 1995.
- Moteș D., Mârza D. - *Bazele teoretico-metodice ale exercițiului fizic în kinetoterapie*, Editura Universității din Bacău, 1995.

9. Coroborarea conținutului disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Temele de curs și seminar propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă în domeniul Științei Sportului și Educației Fizice și Kinetoterapiei, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele din literatura de specialitate. Totodată, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante ale domeniului nostru în inserția pe piața muncii și în conformitate cu standardele comunității profesionale.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Notare curentă	10
	Intervenții la discuții	Notare curentă	10
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Evaluare orală	70
	Intervenții la discuții	Notare curentă	10
10.6 Standard minim de performanță			
Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea orală și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării

Titular de curs

Titular de seminar

Data avizării în Departament

Director de Departament

**FIȘA DISCIPLINEI****1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de masterat
1.6 Programul de studii	FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	BAZELE ANTRENAMENTULUI PERSONALIZAT ÎN FITNESS						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Iulian DUMITRU						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lector Univ. Dr. Iulian DUMITRU						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	OP

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 lucrări practice	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 lucrări practice	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					42
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					42
Pregătire seminarii/ lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					26
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					5
3.7 Total ore studiu individual					122
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Număr de credite					6

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 90 locuri, calculator și videoproiector
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sală de curs cu minim 50 locuri, calculator și videoproiector

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară, în funcție de resursele materiale, particularitățile biologice, motrice și psihologice ale practicanților. C2. Organizarea principiilor și mecanismelor care guvernează structurile biologice și psihice ale organismului, a mediului de instruire și învățare, în activitățile fizice de recreere și întreținere corporală, practicate în mod liber sau independent C3. Evaluarea nivelului de dezvoltare fizică și a capacității motrice potrivit obiectivelor specifice activităților fizice de întreținere, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Proiectarea și planificarea conținutului pregătirii fizice individualizate în funcție de rezultatele obținute la evaluarea potențialului psiho-motric, nivelului de dezvoltare fizică și capacitatea funcțională a organismului.
7.2. Obiectivele specifice	- Cunoașterea metodelor de evaluare a potențialului psiho-motric, a nivelului de dezvoltare fizică și a capacității funcționale a organismului. - Cunoașterea conținutului de bază al domeniului cu orientare interdisciplinară în vederea stabilirii programelor personalizate de pregătire/antrenament. - Organizarea și desfășurarea pregătirii personalizate având la bază cunoașterea și respectarea normelor de etică și deontologie profesională.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Antrenamentul personalizat – caracterizare generală	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Evaluarea nivelului de dezvoltare fizică și a capacității motrice a participanților	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Metode și mijloace de realizare a condiției fizice optime prin individualizarea pregătirii	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Tipuri de efort implicate în realizarea antrenamentului personalizat	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Metodologia realizării programelor personalizate	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Elemente de nutriție, hidratare și susținerea efortului în programele de pregătire personalizată	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Motivarea clientului în realizarea programului personalizat stabilit	prelegerea interactivă	2 ore

**Bibliografie:****Referințe principale:**

- Apostol, I. (1998) – Ergofiziologie – curs, Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza" din Iași.
- Drăgan, I. (1994) – Medicină sportivă aplicată, Editura EDITIS, București.
- Earle, Roger (2004). NSCA's Essentials of Personal Training. NSCA Certification Commission.
- Kraemer, WJ.(2011) Exercise Physiology: Integrating Theory and Application. Lippincott Williams & Wilkins.
- L. Kathleen Mahan, Sylvia Escott - Stump, Janicel Raymond (2012) - Krause's - Food and the Nutrition Care Process

Referințe suplimentare:

- Fischer DV, Bryant J.(2008) Effect of certified personal trainer services on stage of exercise behavior and exercise mediators in female college students. J Am Coll Health.
- Malek MH, Nalbone DP, Berger DE, Coburn JW. (2002) - Importance of health science education for personal fitness trainers. J Strength Cond Res.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Aprofundarea conceptului de antrenament personalizat	Prezentarea referatelor și intervenții interactive	2 ore
2.	Realizarea evaluării și măsurării participanților / clienților	Prezentarea referatelor și intervenții interactive	2 ore
3.	Conceperea programelor personalizate de pregătire	Prezentarea referatelor și intervenții interactive	2 ore
4.	Metodologia realizării condiției fizice optime, adaptate la capacitatea de efort și motivația clientului	Prezentarea referatelor și intervenții interactive	2 ore
5.	Caracterizarea indicatorilor psiho-bio-fiziologici implicați în pregătirea clientului	Prezentarea referatelor și intervenții interactive	2 ore
6.	Alimentatia și hidratare pe parcursul programului personalizat de pregătire	Prezentarea referatelor și intervenții interactive	2 ore
7.	Realizarea programelor personalizate de pregătire	Prezentarea referatelor și intervenții interactive	2 ore

Bibliografie:

- Apostol, I. (1998) – Ergofiziologie – curs, Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza" din Iași.
- Drăgan, I. (1994) – Medicină sportivă aplicată, Editura EDITIS, București.
- Earle, Roger (2004). NSCA's Essentials of Personal Training. NSCA Certification Commission.
- Fischer DV, Bryant J.(2008) Effect of certified personal trainer services on stage of exercise behavior and exercise mediators in female college students. J Am Coll Health
- Kraemer, WJ.(2011) Exercise Physiology: Integrating Theory and Application. Lippincott Williams & Wilkins.
- L. Kathleen Mahan, Sylvia Escott - Stump, Janicel Raymond (2012) - Krause's - Food and the Nutrition Care Process
- Malek MH, Nalbone DP, Berger DE, Coburn JW. (2002) - Importance of health science education for personal fitness trainers. J Strength Cond Res.

**9. Coroborarea conținutului disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului**

- Conținutul disciplinei răspunde la nevoile sociale actuale privind menținerea și îmbunătățirea stării de sănătate a populației de diferite vârste. Prin parcurgerea conținutului, cursantul are posibilitatea de a acumula cunoștințe care să-i permită conceperea corectă și eficientă a programelor de antrenament personalizat în funcție de vârstă, gen, stare de sănătate etc. Cursantul va deține cunoștințe aprofundate privind metodologia utilizării adecvate a activităților fizice sportive, fiziologia efortului, psiho-pedagogie și etică.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea și aprofundarea cunoștințelor specifice disciplinei evidențiate prin prezentarea și exemplificarea metodologiei de realizare a programelor personalizate diversificate.	Evaluare scrisă	60%
10.5 Lucrări practice	Elaborarea, tehnoredactarea și prezentarea referatelor prin care studentul face dovada consolidării cunoștințelor acumulate prin studiu individual și informațiile preluate din curs.	Notare curentă	40%
10.6 Standard minim de performanță			
• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de lucrări practice). • Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de lucrări practice), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării

Titular de curs,
Iulian DUMITRUTitular de lucrări practice,
Iulian DUMITRU

Data avizării în Departament

Director de Departament

**FIȘA DISCIPLINEI****1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de masterat
1.6 Programul de studii	FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	NOȚIUNI DE NUTRIȚIE ÎN FITNESS						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Alexandru OPREAN						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Alexandru OPREAN						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					38
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					38
Pregătire seminarii/ lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					33
Tutoriat					5
Examinări					3
Alte activități: participare la studii și cercetări					5
3.7 Total ore studiu individual					122
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Număr de credite					6

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 30 locuri, calculator și videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală cu minim 30 locuri, calculator și videoproiector, tablă

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	C1. Organizarea principiilor și mecanismelor care guvernează structurile biologice și psihice ale organismului, a mediului de instruire și învățare, în activitățile fizice de recreere și întreținere corporală, practicate în mod liber sau independent. C2. Evaluarea nivelului de dezvoltare fizică și a capacității motrice potrivit obiectivelor specifice activităților fizice de întreținere, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic. C3. Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților fizice ludice, gimnice, agonistice, recreative și compensatorii.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea eficientă a sarcinilor de lucru în funcție de condiții diferite de mediu și climatice.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	- Folosirea eficientă a unor structuri biologice în activitățile de întreținere corporală; - Evaluarea nivelului de dezvoltare fizică a copiilor și tinerilor.
7.2. Obiectivele specifice	- Adaptarea alimentației persoanei la necesitățile organismului. - Realizarea unor strategii coerente de modificare a alimentației persoanelor sănătoase și a celor ce depun eforturi fizice mari.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Aportul energetic al organismului uman și particularități nutriționale ale sportivilor	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Rația pe principii nutritive: proteinele	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Alimentația pe principii nutritive: lipidele	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Alimentația pe principii nutritive: glucidele	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Alimentația pe principii nutritive: sărurile minerale	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Alimentația pe principii nutritive: vitaminele	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Suplimentarea alimentară în efort	prelegerea interactivă	2 ore

**Bibliografie:****Referințe principale:**

- V.Gavat, A.Albu, F.D.Petrariu – *Alimentația și mediul de viață în relație cu dezvoltarea copiilor și tinerilor*, Ed."Gr.T.Popa" Iași, 2006.
- C.Banu – *Suveranitate, securitate și siguranță alimentară*, Ed.ASAB, București, 2007.
- N.Bologa, A. Burda – *Merceologie alimentară*, Ed. Universitară, București, 2006.
- I.Diaconescu, D.Ardelean, M.Diaconescu – *Merceologie alimentară*, Editura Universitară, București, 2007.
- V.Hurgoiu – *Alimentația copilului sănătos și bolnav*, Ed.Medicală S.A., București, 1999.
- G.Neamțu – *Substanțe naturale biologic active, Vitamine*, Ed.Ceres, București, 1996.
- G.Neamțu – *Biochimie alimentară*, Ed. Ceres, București, 1997.
- C.Pop – *Merceologia produselor alimentare*, Edict Production, Iași, 2006.
- x x x *Ordinul MS nr.1955/1995 privind Norme de igienă privind unitățile pentru ocrotirea, educarea și instruirea copiilor și tinerilor, modificat prin Ordinul MS nr.1033/2003.*

Referințe suplimentare:

- V.Rousseau, S.Cascua – *Alimentation du sportif*, Ed. Amphora, Paris, 2005.
- P.Chappuis, A.Favier – *Les oligoéléments en nutrition et en thérapeutique*, Éditions Médicales Internationales, Paris, 1995.
- L.Cynober, C.Aussel – *Exploration de l'état nutritionnel*, Éditions Médicales Internationales, Paris, 1998.
- E.Fredot – *Nutrition du bien-portant, Bases nutritionnelles de la diététique*, Éditions Médicales Internationales, Londres, Paris, New York, 2007.
- E.Fredot – *Connaissance des aliments, Bases alimentaires et nutritionnelles de la diététique*, Éditions Médicales Internationales, Londres, Paris, New York, 2006.
- M.Grodner, S.L.Anderson – *Foundations and clinical applications of nutrition*, Ed.Mosby, St.Louis, Toronto, 1992.
- B.Jacotot, B.Campillio – *Nutrition humaine*, Ed. Masson, Paris, 2003.
- B.Jacotot, J-Cl Le Parco – *Nutrition et alimentation*, Ed. Masson, Paris, 1992.
- Joan Webster-Gandy, Angela Madden – *Oxford handbook of nutrition and dietetics*, Oxford University Press, New York, 2006.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Aprecierea alimentației pe grupe de alimente – calculul prin metoda statistică	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
2.	Interpretarea rezultatelor obținute	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
3.	Aprecierea alimentației pe principii nutritive	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
4.	Interpretarea rezultatelor obținute	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
5.	Realizarea anchetei alimentare prin metoda chestionarului – realizarea practică a unui chestionar de frecvență.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
6.	Realizarea anchetei alimentare prin metoda chestionarului – completarea unui chestionar de frecvență de către studenții prezenți și interpretarea rezultatelor obținute	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
7.	Evaluarea alimentației persoanelor implicate în activități fizice de tip fitness	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore

**Bibliografie:**

- V.Gavat,A.Albu, F.D.Petrariu – *Alimentația și mediul de viață în relație cu dezvoltarea copiilor și tinerilor*, Ed.”Gr.T.Popa” Iași, 2006..
- C.Banu – *Suveranitate, securitate și siguranță alimentară*, Ed.ASAB, București, 2007.
- N.Bologa, A. Burda – *Merceologie alimentară*, Ed. Universitară, București, 2006.
- I.Diaconescu, D.Ardelean, M.Diaconescu – *Merceologie alimentară*, Editura Universitară, București, 2007.
- V.Hurgoiu – *Alimentația copilului sănătos și bolnav*, Ed.Medicală S.A., București, 1999.
- G.Neamțu – *Substanțe naturale biologic active, Vitamine*, Ed.Ceres, București, 1996.
- G.Neamțu – *Biochimie alimentară*,Ed. Ceres, București, 1997.
- C.Pop – *Merceologia produselor alimentare*, Edict Production, Iași, 2006.
- x x x *Ordinul MS nr.1955/1995 privind Norme de igienă privind unitățile pentru ocrotirea, educarea și instruirea copiilor și tinerilor,modificat prin Ordinul MS nr.1033/2003.*

9. Coroborarea conținutului disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- În programele de fitness alimentația echilibrată reprezintă un element esențial chiar vital. Temele popuse sunt subiecte de mare actualitate abordarea lor realizându-se pe rezultatele obținute de lector și pe cele din literatura de specialitate.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	evaluare scrisă	60%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	20%
	Intervenții la discuții	Notare curentă	20%
10.6 Standard minim de performanță			
• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar). • Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării

Titular de curs

Titular de seminar

Data avizării în Departament

Director de Departament

**FIȘA DISCIPLINEI****1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de masterat
1.6 Programul de studii	FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODE DE REFACERE ȘI SUSȚINĂTOARE DE EFORT ÎN FITNESS						
2.2 Titularul activităților de curs	Profesor Univ. Dr. Paula DROESCU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Profesor Univ. Dr. Paula DROESCU						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					35
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					35
Tutoriat					3
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					3
3.7 Total ore studiu individual					108
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Număr de credite					6

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	- Noțiuni de Anatomie - Fiziologie și Ergofiziologie - Igiena și Control Medical
4.2 De competențe	-

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Cabinetul de Anatomie – dotare: mulaje osoase, musculare, schelet uman, videoproiector și ecran, atlase, planșe, menechin special pentru manevrele de prim ajutor.
5.2 de desfășurare a seminarului	Cabinetul de Anatomie – dotare: mulaje osoase, musculare, schelet uman, videoproiector și ecran, atlase, planșe.

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	C1. Planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. C2. Organizarea principiilor și mecanismelor care guvernează structurile biologice și psihice ale organismului, a mediului de instruire și învățare, în activitățile fizice de recreere și întreținere corporală, practicate în mod liber sau independent. C3. Evaluarea clinică funcțională și diagnoza nevoilor de intervenție kinetoterapeutică.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea principalelor tehnici și metode de reface postefort.
7.2. Obiectivele specifice	- Prezentarea noțiunilor de refacere post efort care pot fi utilizate de către kinetoterapeuți. - Dozarea efortului fizic în funcție de posibilitățile de adaptare ale organismului.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Controlul stării de sănătate: elementele care formează jurnalul de autocontrol, semnele stării de sănătate și de boală	- discuții și întrebări - urmărirea unui material filmat - prezentarea power point - prezentarea imaginilor din atlase și planșe - exemplificări prin aplicații practice	2 ore
2.	Modalitățile de adaptare ale organismului la efortul fizic dozat	Idem	2 ore
3.	Testarea capacității de efort	Idem	2 ore
4.	Oboseala musculară, fizica și nervoasă: semne clinice și modalități de refacere	Idem	2 ore
5.	Mijloacele dietetice care pot fi utilizate în refacerea postefort	Idem	2 ore
6.	Mijloacele de rehidratare hidroelectrolitică care pot fi utilizate în refacerea postefort	Idem	2 ore
7.	Mijloace farmacologice compensatorii și substitutive	Idem	2 ore
8.	Medicamentația dopping	Idem	2 ore



9	Odihna activă și pasivă	Idem	2 ore
10	Mijloace balneo-fizio-terapeutice utile în procesul de refacere post efort: hidroterapia caldă, băi de plante, sauna, masajul – automasajul	Idem	2 ore
11	Mijloace balneo-fizio-terapeutice utile în procesul de refacere post efort: oxigenarea naturală, vibromasaj, masaj subacval, cromo-meloterapie, reflexoterapie	Idem	2 ore
12	Cura de altitudine: indicații, contraindicații	Idem	2 ore
13	Cura de heliomarină: indicații, contraindicații	Idem	2 ore
14	Controlul medico-biologic al refacerii	Idem	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Drosescu Paula, *Igiena, Controlul medical in EFS*, Ed. Tehnopress 2005

Referințe suplimentare:

- Drăgan I., *Medicină sportivă*, București, Editura Sport-Turism, 1982
- Drosescu Paula, *Igiena EFS, Noțiuni de prim ajutor*, Ed. Venus, 2002
- Drăgan I., *Filtrele organismului*, București, Editura Sport-Turism, 1979

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1-14.	Tematica urmărește dezvoltarea noțiunilor prezentate la curs și însușirea manevrelor care țin de partea practică a aplicării disciplinei		14 ore

Bibliografie:

- Alexandrescu C., Băjenaru Georgete, Demeter A., *Practica medicinei sportive*, București, Editura Medicală, 1989
- Drăgan I., *Filtrele organismului*, București, Editura Sport-Turism, 1979
- Drăgan I., *Medicină sportivă*, București, Editura Sport-Turism, 2002
- Drăgan I., Pop T., *Medicina nucleară în practica sportivă*, București, Editura Sport-Turism, 1977

9. Coroborarea conținutului disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Prin însușirea principalelor metode prin care se poate obține refacerea organismului postefort studenții vor putea să se integreze în echipa de tehnici care susțin sportivul.

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	- răspunsuri corecte la întrebările punctuale, la cazurile concrete - exemplificarea noțiunilor învățate prin alcătuirea unor rații alimentare	- Test grilă	75%
10.5 Seminar	- explicarea și identificarea noțiunilor prezentate în cadrul unor studii de caz - exemplificarea noțiunilor însușite prin îndeplinirea și aplicarea unui program de refacere	- Interacțiunea din cadrul orelor	20%
		- Răspunsurile corecte la întrebările „fulger”	5%
10.6 Standard minim de performanță			
- Alcătuirea unui program de refacere pentru un sportiv - Alcătuirea unei rații alimentare care să ajute la refacere post efort			

Data completării
30.09.2017

Titular de curs
Profesor Univ. Dr. **Paula DROSESCU**

Titular de seminar
Profesor Univ. Dr. **Paula DROSESCU**

Data avizării în Departament

Director de Departament

**FIȘA DISCIPLINEI****1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de masterat
1.6 Programul de studii	FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	APLICAȚII ALE PSIHOMOTRICITĂȚII ÎN FITNESS						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Univ. Dr. Beatrice-Aurelia ABALAȘEI						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conferențiar Univ. Dr. Beatrice-Aurelia ABALAȘEI						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					20
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					20
3.7 Total ore studiu individual					108
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Număr de credite					6

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 90 locuri, calculator și videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală de seminar cu minim 50 locuri, calculator și videoproiector

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	C2. Organizarea principiilor și mecanismelor care guvernează structurile biologice și psihice ale organismului, a mediului de instruire și învățare, în activitățile fizice de recreere și întreținere corporală, practicate în mod liber sau independent C3. Evaluarea nivelului de dezvoltare fizică și a capacității motrice potrivit obiectivelor specifice activităților fizice de întreținere, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic C4. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Însușirea elementelor teoretice ale psihomotricității. Dezvoltarea aptitudinilor de comunicare utilizând terminologia specifică kinetoterapiei și motricității speciale. Dezvoltarea capacității de adaptare a programului kinetoterapeutic la nevoile pacienților.
7.2. Obiectivele specifice	OBIECTIVE SPECIFICE VIZÂND COMPETENȚELE CONCRETIZATE ÎN <u>CUNOȘTINȚE</u>, <u>DEPRINDERI ȘI/SAU COMPETENȚE GENERALE</u> <u>competențe cognitive (cunoștințe)</u> - Învățarea noțiunilor specifice psihomotricității. - Formarea abilităților practice și metodice de specialitate, referitoare la adaptarea programului kinetoterapeutic în funcție de diagnosticul pacientului și caracteristicile sale psihomotrice. <u>competențe funcționale (deprinderi sau capacități de utilizare a cunoștințelor într-o situație de muncă dată)</u> - Dezvoltarea capacității absolventului de a pune în practică în mod <u>autonom</u> cunoștințele dobândite în situații particularizate. <u>competențe personale</u> - Posibilitatea elaborării de soluții prin analiza unor cazuri special. - Interacțiunea dintre kinetoterapeut și pacient. <u>competențe generale</u> - Dezvoltarea abilităților personale și valorizarea anumitor caracteristici. profesionale în adoptarea celor mai adecvate atitudini și comportamente.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Cunoașterea și definirea psihomotricității	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Funcțiile motrice: actul motric voluntar și mișcările automate	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Cunoașterea etapelor din dezvoltarea psihomotorie	Prelegere interactivă	2 ore
4.	Cunoașterea componentelor psihomotricității: a. Coordonarea dinamică generală, b. Echilibrul static și dinamic, c. Coordonarea oculo-motorie,	Prelegere interactivă	2 ore



5.	Cunoașterea componentelor psihomotricității a. Tonusul muscular, b. Senzațiile proprioceptive,	Prelegere interactivă	2 ore
6.	Cunoașterea componentelor psihomotricității a. Schema corporală, b. Lateralitatea, c. Orientarea spațio-temporală.	Prelegere interactivă	2 ore
7.	Tulburările psihomotrice și contribuția activităților motrice în atenuarea lor	Prelegere interactivă	2 ore
8.	Planificarea activității de educare și reeducare psihomotrică	Prelegere interactivă	2 ore
9.	Evaluarea capacității psihomotrice	Prelegere interactivă	2 ore
10.	Educarea/reeducarea conduitelor motrice	Prelegere interactivă	2 ore
11.	Educarea/reeducarea conduitelor neuro-motrice	Prelegere interactivă	2 ore
12.	Educarea/reeducarea conduitelor perceptiv-motrice	Prelegere interactivă	2 ore
13.	Rolul jocului în procesul de educare psihomotorie	Prelegere interactivă	2 ore
14.	Curs recapitulativ	Prelegere interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale**

- Abălașei, B. (2011). *Psihomotricitate și reeducare psihomotrică*, Ed. Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași
- Albu, A., Albu, C., (1999). *Psihomotricitatea - la vârsta de creștere și dezvoltare*, Ed. Spiru Haret, Iași.
- Albu, C., și colab. (2006). *Psihomotricitatea*, Ed. Institutul European, Iași.
- Balan B., (1998). *Atitudinile și importanța lor în activitatea școlară*, în *Psihologie școlară*, coord.. Cosmovici A., Iacob., L., Ed. Polirom, Iași

Referințe suplimentare

- Moțet, D. (2001) - *Psihopedagogia recuperării handicapurilor neuromotorii*, Ed. Fundației Humanitas, București.
- Oberlander, J., R., (2001) - *Ghid practic pentru creșterea copilului până la 5 ani*, Ed. Niculescu, București.
- Ochiană, G., (2006) - *Ludoterapia în recuperarea disabilităților psiho-neuro-motorii ale copiilor*, Ed. Performantica, Iași.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Exerciții pentru conștientizarea corpului și a părților lui	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
2.	Exerciții pentru conștientizarea coordonării mișcărilor segmentelor corpului	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
3.	Exerciții pentru conștientizarea spațiului cu accent pe suprafețe, direcții și traiectorii	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
4.	Exerciții pentru conștientizarea relațiilor cu ceilalți	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore



5.	Exerciții pentru conștientizarea timpului	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
6.	Exerciții pentru conștientizarea ritmului	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
7.	Exerciții pentru conștientizarea fluxului și continuității cu accent pe mișcărilor în secvențe	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore

Bibliografie

- Epuran, M., (1989). *Asistența psihologică în antrenamentul sportiv*, în Drăgan I. (coord.) *Practica medicinei sportive*, Ed. Medicală, București.
- Epuran, M., Stănescu Monica (2010). *Învățarea motrică, aplicații în activitățile corporale*, Editura Discobolul, București
- Grosu, Emilia, Florina; și colab. (2010). *Locul și rolul fitness-ului în știința sportului*, Editura GMI, Cluj Napoca
- Grosu, Emilia, Florina; (2009). *Psihomotricitate*, Editura GMI, Cluj–Napoca
- Golu, P., Verza, E., Zlate, M.,(1993). *Psihologia copilului*, Ed. Didactică și Pedagogică, R.A, București.
- Logsdon, B., J., (1992). *Educational Gymnastics*, Human Kinetics Publishers, Inc., Champaign, Illinois.
- Robănescu, N. (1992). *Reeducarea neuro-motorie*, Ed. Medicală, București.
- Sion, G., (2007). *Psihologia vârștelor*, Editura Fundației România de Măine, București.
- Smith, E și colab (2005). *Introducere în psihologie*, ed. a XIV-a, Ed Tehnică S.A., București

9. Coroborarea conținutului disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Temele de curs și seminar propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă în domeniul Științei Sportului și Educației Fizice, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele din literatura de specialitate. În același sens, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante prin transdisciplinaritate și acumularea cunoștințelor necesare coordonării, orientării activităților ce influențează procesul de creștere și dezvoltare psihomotorie, dar și cel al performanței sportive.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar). • Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării

Titular de curs

Titular de seminar

Data avizării în Departament

Director de Departament

**FIȘA DISCIPLINEI****1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de masterat
1.6 Programul de studii	FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	MODELARE CORPORALĂ LA APARATE						
2.2 Titularul activităților de curs	Profesor Univ. Dr. Marin CHIRAZI						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lector Univ. Dr. Renato-Gabriel PETREA						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					24
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					8
3.7 Total ore studiu individual					94
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Număr de credite					6

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competențe	Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs de minim 50 de locuri cu laptop și videoproiector
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sală de fitness dotată cu diferite echipamente și aparate pentru exerciții cu în greutate

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	C1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară, în funcție de resursele materiale, particularitățile biologice, motrice și psihologice ale practicanților. C2. Organizarea principiilor și mecanismelor care guvernează structurile biologice și psihice ale organismului, a mediului de instruire și învățare, în activitățile fizice de recreere și întreținere corporală, practicate în mod liber sau independent. C3. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive profesională.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Însușirea terminologiei specifice exercițiilor efectuate la aparate specifice, • Însușirea metodelor de lucru, • Însușirea elementelor de dozare, de așezare în spațiu a echipamentelor
7.2. Obiectivele specifice	• Însușirea diferitelor tipuri de exerciții la aparate pentru diferite categorii de grupe musculare și diferite obiective: creșterea masei corporale, scăderea țesutului adipos, dezvoltarea unor calități motrice, optimizarea condiției fizice etc.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1	Terminologia specifică exercițiilor la aparate	prelegerea academică	2 ore
2	Apariția și evoluția aparaturii de specialitate în domeniul activităților de întreținere	prelegerea academică	2 ore
3	Prezentarea principalelor categorii de aparate specifice activităților de întreținere	prelegerea academică	2 ore
4-6	Prezentarea exercițiilor pentru musculatura centurii scapulo-humerale	prelegerea academică	6 ore
7-8	Prezentarea exercițiilor pentru musculatura spatelui	prelegerea academică	4 ore
9	Prezentarea exercițiilor pentru musculatura abdomenului	prelegerea academică	2 ore
10-11	Prezentarea exercițiilor pentru musculatura membrelor inferioare	prelegerea academică	4 ore
12	Criterii de realizare a programelor de lucru la aparate	prelegerea academică	2 ore
13-14	Noțiuni elementare de alimentație în practicarea exercițiilor la aparate	prelegerea academică	4 ore

**Bibliografie:****Referințe principale:**

- Chirazi, M., *Modelare corporală la aparate*, Editura Universității "Al.I.Cuza", Iași, 2014.
- Chirazi M., Ciorbă, P. *Culturism, întreținere și competiție*, Editura Polirom, Iași, 2006.
- Chirazi M., *Culturism, curs pentru specializare*, Editura Universității „Al.I.Cuza”, Iași, 2004.
- Damian, S., *Superfit, esențialul în fitness și culturism*, Editura Corint, București, 2006.

Referințe suplimentare:

- Mihăilescu Cristian Ovidiu, *Modelarea corporală prin culturism și fitness*, Constanța, 2007.
- Dumitrescu Remus, *Culturism – fitness*, București, 2008.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Prezentarea aparatelor și echipamentelor din sălile instituției	Demonstrația și discuții tematiche	2 ore
2.	Exersarea exercițiilor pentru musculatura antebrațului	Demonstrația și exersarea	2 ore
3.	Exersarea exercițiilor pentru musculatura brațului	Demonstrația și exersarea	2 ore
4.	Exersarea exercițiilor pentru musculatura umărului	Demonstrația și exersarea	2 ore
5.	Exersarea exercițiilor pentru musculatura pieptului	Demonstrația și exersarea	2 ore
6.	Exersarea exercițiilor pentru musculatura spatelui	Demonstrația și exersarea	2 ore
7.	Exersarea exercițiilor pentru musculatura abdomenului	Demonstrația și exersarea	2 ore
8.	Exersarea exercițiilor pentru musculatura coapselor	Demonstrația și exersarea	2 ore
9.	Exersarea exercițiilor pentru musculatura gambelor	Demonstrația și exersarea	2 ore
10.	Prezentarea unor programe pentru dezvoltarea masei musculare	Demonstrația și discuții tematiche	2 ore
11.	Prezentarea unor programe pentru scăderea țesutului adipos	Demonstrația și discuții tematiche	2 ore
12.	Prezentarea unor programe pentru creșterea condiției fizice	Demonstrația și discuții tematiche	2 ore
13.	Vizita la Complexul Armony (partener FEFS)	Explicația	2 ore
14.	Vizita la S.C. Tonus Plus (partener FEFS)	Explicația	2 ore

Bibliografie:

- Chirazi M., Ciorbă, P. *Culturism, întreținere și competiție*, Editura Polirom, Iași, 2006.
- Chirazi M., *Culturism, curs pentru specializare*, Editura Universității „Al.I.Cuza”, Iași, 2004.

9. Coroborarea conținutului disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Absolvenții vor avea capacitatea conduce și organiza activitatea într-un centru de fitness, de a realiza programe de exerciții la aparate pentru diferite obiective (creșterea masei musculare, creșterea condiției fizice, scăderea țesutului adipos etc.)

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea și aplicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice exercițiilor fizice la aparate	Evaluare orală	60%
10.5 Lucrări practice	Realizarea și demonstrarea programelor de exerciții la aparate conform obiectivelor precizate	Notare curentă	30%
	Intervenții la discuții	Notare curentă	10%
10.6 Standard minim de performanță			
Punctajul final calculat (media) se realizează prin însumarea rezultatului la evaluarea orală și evaluările curente (activitățile de lucrări practice) și trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
27.09.2017

Titular de curs
Profesor Univ. Dr. **Marin CHIRAZI**

Titular de lucrări practice
Lector Univ. Dr. **Renato-Gabriel PETREA**

Data avizării în Departament

Director de Departament