



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	FIZIOLOGIA ȘI ERGOFIZIOLOGIA ACTIVITĂȚILOR FIZICE						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Cezar HONCERIU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Cezar HONCERIU						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	1	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 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar	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					56
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					28
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități: participare la studii și cercetări					24
3.7 Total ore studiu individual					144
3.8 Total ore pe semestru					200
3.9 Număr de credite					8

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 cu minim 50 locuri, calculator și videoproiector



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale. C2. Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală. C3. Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi
Competențe transversale	CT1. Realizarea programelor de modelare corporală în concordanță cu nevoile practicanților. CT2. Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Dobândirea următoarelor competențe și cunoștințe: cunoștințe de bază asupra fiziologiei umane; cunoașterea surselor de energie și relația acestora cu tipul de efort efectuat; înțelegerea proceselor fiziologice care conduc la adaptarea organismului în urma efectuării efortului fizic.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Cunoașterea modificărilor fiziologice imediate și tardive cauzate de efortul fizic;cunoașterea limitelor fiziologice umane în efort fizic;metode și mijloace de evaluare a parametrilor fiziologici în efort.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Homeostazie, adaptare, metabolism	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Modificările acute și tardive ale organismului induse de efortul fizic	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Mecanismele de termoreglare ale organismului	Prelegere interactivă	2 ore
4.	Modificări fiziologice în timpul efortului fizic într-un mediu ambiant cald	Prelegere interactivă	2 ore
5.	Efortul fizic într-un mediu ambiant rece	Prelegere interactivă	2 ore
6.	Aspecte fiziologice privind efortul fizic la copii	Prelegere interactivă	2 ore
7.	Capacitățile fizice ale copilului	Prelegere interactivă	2 ore
8.	Sportul la persoanele în vârstă	Prelegere interactivă	2 ore
9.	Substanțele care susțin efortul	Prelegere interactivă	2 ore
10.	Dopajul și riscurile legate de utilizarea substanțelor interzise	Prelegere interactivă	2 ore
11.	Explorări funcționale cardiovasculare	Prelegere interactivă	2 ore
12.	Evaluarea capacității aerobe de efort prin probe de teren	Prelegere interactivă	2 ore
13.	Evaluarea capacității anaerobe de efort	Prelegere interactivă	2 ore
14.	Evaluarea unor indicatori fiziologici și motrici în sportul de performanță	Prelegere interactivă	2 ore

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

- Apostol, I., 1998 - Curs de Ergofiziologie, Editura Universității „Al.I.Cuza”, Iași.
- Bota, C., 2002 – Fiziologie generală. Aplicații la efortul fizic. Editura Medicală, București.
- Brătucu, L., 1996 – Fiziologie (vol. I). Litografia Universității Babeș Bolyai, Cluj Napoca.
- Cojocaru, D., 2005 – Enzimologie practică. Editura Tehnopress, Iași.
- Dănoiu, M., col., 2001 – Fiziologie. Noțiuni fundamentale pentru studenții facultăților de educație fizică și sport. Editura Universitaria, Craiova.
- Demeter, A., 1981 – Bazele fiziologice și biochimice ale calităților motrice. Editura Sport – Turism, București.
- Drăgan, I., 1994 – Medicina sportivă aplicată. Editura Editis, București.
- Groza, P., 1990 – Fiziologie umană, Editura Medicală, București.
- Guyton, A., traducere de Cărmăciuc, R., 1996 – Fiziologie. Editura medicală Almatea, București.
- Hăulică, I., col., 2009 – Fiziologie umană. Editura Medicală, București.
- Ifrim, M., 1987 – Antropologie motrică. Editura științifică și enciclopedică, București.
- Millet, G., & Perrey, S., 2005 – Physiologie de l'exercice musculaire. Edition Ellipses, Paris.
- Mușat, C., 2004 - Modificări ale unor indici fiziologici la sportivii de performanță, Edit. Fundației Univ. „Dunărea de Jos”, Galați.
- Teodorescu, E., 1992 – Fiziologie. Editura Medicală, București.
- Voiculescu, B., col., 2007 – Anatomia și fiziologia omului. Compendiu. Editura Corint, București.

Referințe suplimentare:

- ACSM (American College of Sport Medicine), 1991 – Guidelines for exercise testing and prescription, 4th edition. Philadelphia.
- Alexe, N., 2002 – Teoria și metodică antrenamentului sportiv modern. Editura Fundației România de Măine, București.
- Billat, V., 2003 - Physiologie et methodologie de l'entraînement. Science et pratiques du sport. Edition De Boeck, Paris.
- Cazorla și col., 1984 – Les epreuves d'effort en physiologie. Epreuves et mesures du potentiel aerobique dans les epreuves de la valeur physique. INSEP Editions, Travaux et Recherche en EPS, 7.
- Dumitru, G., 2003 - Glucidele și efortul fizic, Editura Muntenia, Constanța.
- Essen-Gustavsson, B., Tesch, P.A., 1990 - Glycogen and triglyceride utilization in relation to muscle metabolic characteristics in man performing resistance. Journal of Applied Physiology, 61.
- Pradet, M., 1996 – La préparation physique. INSEP Publications, Paris.
- Shephard, R.J., 1993 – Metabolic adaptations to exercise in the cold. Sport and Medicine, 16.
- Smaros, G., 1997 - Energy usage during football match. International Congress on Sport Medicine Applied to Football, Roma, 11.
- Wasserman, K., 1984 - The anaerobic threshold measurement to evaluate exercise performance. Journal of Applied Physiology, 129.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Homeostazie și valori homeostazice. Indicatori fiziologici ai homeostaziei. Mecanisme homeostazice ale organismului. Heterostazia, factori de stress și fenomenul de adaptare. Metabolismul și sursele de energie. Măsurarea costului energetic în efort	Referate și discuții tematice.	2 ore



2.	Modificările de efort ale sângelui, sistemului cardiovascular și respirator. Adaptări imediate și tardive	Referate și discuții tematiche.	2 ore
3.	Modificări de efort ale sistemului muscular. Modificări imediate și tardive. Mijloacele fizice ale schimburilor de căldură. Stocarea căldurii de către organism	Referate și discuții tematiche.	2 ore
4.	Echilibrul hidric. Riscurile exercițiului fizic la căldură. Măsurarea stresului termic. Șocul caloric. Prevenirea hipertermiei. Acclimatizarea la exercițiu fizic într-un ambiant cald	Referate și discuții tematiche.	2 ore
5.	Factorii care afectează pierderile de căldură ale organismului. Modificări fiziologice în timpul exercițiului fizic în mediu ambiant rece. Acclimatizarea la rece	Referate și discuții tematiche.	2 ore
6.	Creșterea și dezvoltarea diferitelor țesuturi. Modificări imediate și tardive	Referate și discuții tematiche.	2 ore
7.	Motricitatea generală. Capacitatea aerobă. Capacitatea anaerobă	Referate și discuții tematiche.	2 ore
8.	Evoluția factorilor cardiorespiratorii la persoanele în vârstă. Expunerea la factori de risc: altitudine, căldură, rece	Referate și discuții tematiche.	2 ore
9.	Efectul scontat și efectul real al utilizării susținătoarelor de efort	Referate și discuții tematiche.	2 ore
10.	Riscul utilizării substanțelor dopante în activitățile fizice	Referate și discuții tematiche.	2 ore
11.	Proba Ruffier. Proba Hrdward. Testul Astrand Ryhming. Indicele de refacere Dorgo	Referate și discuții tematiche.	2 ore
12.	Testul VAMEVAL. Testul Yo-Yo. Testul Gacon. Testul Cooper	Referate și discuții tematiche.	2 ore
13.	Testul Miron Georgescu. Testul Bosco. Testul Sargent. Testul Wingate	Referate și discuții tematiche.	2 ore
14.	Grilă de evaluare în sporturi diferite: tenis & fotbal	Referate și discuții tematiche.	2 ore

Bibliografie:

- ACSM (American College of Sport Medicine), 1991 – Guidelines for exercise testing and prescription, 4th edition. Philadelphia.
- Apostol, I., 1998 - Curs de Ergofiziologie, Editura Universității „Al.I.Cuza”, Iași.
- Bota, C., 2002 – Fiziologie generală. Aplicații la efortul fizic. Editura Medicală, București.
- Brătucu, L., 1996 – Fiziologie (vol. I). Litografia Universității Babeș Bolyai, Cluj Napoca.
- Cojocaru, D., 2005 – Enzimologie practică. Editura Tehnopress, Iași.
- Dănoiu, M., col., 2001 – Fiziologie. Noțiuni fundamentale pentru studenții facultăților de educație fizică și sport. Editura Universitaria, Craiova.
- Demeter, A., 1981 – Bazele fiziologice și biochimice ale calităților motrice. Editura Sport – Turism, București.
- Drăgan, I., 1994 – Medicina sportivă aplicată. Editura Editis, București.
- Groza, P., 1990 – Fiziologie umană, Editura Medicală, București.
- Guyton, A., traducere de Cârmaciu, R., 1996 – Fiziologie. Editura medicală Almatea, București.
- Hăulică, I., col., 2009 – Fiziologie umană. Editura Medicală, București.
- Ifrim, M., 1987 – Antropologie motrică. Editura științifică și enciclopedică, București.



- Millet, G., & Perrey, S., 2005 – Physiologie de l'exercice musculaire. Edition Ellipses, Paris.
- Mușat, C., 2004 - Modificări ale unor indici fiziologici la sportivii de performanță, Edit. Fundației Univ. „Dunărea de Jos”, Galați.
- Pradet, M., 1996 – La préparation physique. INSEP Publications, Paris.
- Smaros, G., 1997 - Energy usage during football match. International Congress on Sport Medicine Applied to Football, Roma, 11.
- Teodorescu, E., 1992 – Fiziologie. Editura Medicală, București.
- Voiculescu, B., col., 2007 – Anatomia și fiziologia omului. Compendiu. Editura Corint, 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	Înșușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare cu chestionar tip grilă	70 %
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	20 %
	Participare activă la activitățile specifice	Notare curentă	10%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• 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).			



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	PRIM AJUTOR ÎN TRAUMATOLOGIA SPORTIVĂ						
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	1	2.5 Semestru	1	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					43
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					40
Pregătire seminarii/ lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					40
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					4
3.7 Total ore studiu individual					133
3.8 Total ore pe semestru					175
3.9 Număr de credite					7

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	- Noțiuni de Anatomie - Fiziologie și Ergofiziologie
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. Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale. C2. Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală. C3. Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi
Competențe transversale	CT1. Realizarea programelor de modelare corporală în concordanță cu nevoile practicanților. CT2. Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">• Însușirea principalelor manevre în acordarea primului ajutor în cazurile accidentărilor
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• Crearea premizelor realizării unei educații sanitare a participanților• Formarea unor deprinderi corecte în acordarea primului ajutor în cazul accidentărilor• Însușirea posibilităților de prevenire a unor îmbolnăviri mai frecvente la populația tânără

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Definiția, obiectivele și modalitățile de lucru specifice disciplinei	<ul style="list-style-type: none">- discuții și întrebări- urmărirea unui material filmat- prezentarea power point- prezentarea imaginilor din atlase și planșe- exemplificări prin aplicații practice	2 ore
2.	Accidente mai frecvente în educația fizică: definiție, consecințe, prevenire	Idem	2 ore
3.	Resuscitarea cardiovasculară: definiție, cauzele declanșatoare, manevrele ce trebuie realizate	Idem	2 ore
4.	Traumatologie sportivă: contuzii, plăgi, entorse, luxații, fracturi, leziuni osteo-tendinoase	Idem	2 ore
5.	Modalități de realizare a hemostazei. Oboseala acută, supraacută, cronică	Idem	2 ore
6.	Urgențele medico-chirurgicale și modalitățile în care se asigură primul ajutor	Idem	2 ore
7.	Intervenție și prim ajutor în traumatismele craniocerebrale	Idem	2 ore

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

- Drosescu Paula, *Igiena și Controlul medical în sport*, Editura Tehnopress, Iași, 2005

Referințe suplimentare:

- Alexandrescu C., Băjenaru Georgete, Demeter A., *Practica medicinei sportive*, București, Editura Medicală, 1989
- Drăgan I., Pop T., *Medicina nucleară în practica sportivă*, București, Editura Sport-Turism, 1977
- Drăgan I., *Medicină sportivă*, București, Editura Sport-Turism, 1982

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1-14.	În cadrul seminariilor sunt reluate noțiunile prezentate la curs și sunt prezentate exemple din practică medicală	<ul style="list-style-type: none"> - discuții și întrebări - urmărirea unui material filmat - prezentarea power point - prezentarea imaginilor din atlase și planșe - exemplificări prin aplicații practice 	28 ore

Bibliografie:

- Drăgan I., *Medicină sportivă*, București, Editura Sport-Turism, 1982
- Drăgan I., *Filtrele organismului*, București, Editura Sport-Turism, 1979
- Drosescu Paula, *Igiena și Controlul medical în sport*, Editura Tehnopress, Iași, 2005
- Dumitru Carmen, *Inima și sportul de performanță*, București, Editura Sport-Turism, 1975

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

- O atenție specială se acordă aspectului practic pe care studenții trebuie să și-l însușească. În acest scop se învață manevrele pe un mulaj special achiziționat în acest sens.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	<ul style="list-style-type: none"> - răspunsuri corecte la întrebările punctuale, la cazurile concrete - exemplificarea noțiunilor învățate pe mulaj și schelet 	- Evaluare scrisă	80%
10.5 Seminar	<ul style="list-style-type: none"> - explicarea și identificarea noțiunilor prezentate în planșe, mulaje, schelet - exemplificarea noțiunilor însușite prin îndeplinirea pașilor pentru acordarea primului ajutor 	- Interacțiunea din cadrul orelor	20%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Realizarea manevrelor de resuscitare cardiorespiratorie • Acordarea primului ajutor în caz de fractură • Realizarea hemostazei • Realizarea pansamentului • Aplicarea unei fașe elastice 			



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	PROGRAME GIMNICE DE ESTETICĂ CORPORALĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Univ. Dr. Cristina-Elena MORARU						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conferențiar Univ. Dr. Cristina-Elena MORARU						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	1	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					54
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					36
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					44
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					6
3.7 Total ore studiu individual					144
3.8 Total ore pe semestru					200
3.9 Număr de credite					8

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 gimnastică, step-ere, benzi elastice, casetofon, gantere etc.



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C1. Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale.</p> <p>C2. Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală.</p> <p>C3. Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi</p> <p>C4. Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare , pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive</p> <p>C5. Elaborarea proiectelor profesionale și de cercetare cu utilizarea metodelor calitative și cantitative specifice metodologiei cercetării</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Realizarea programelor de modelare corporală în concordanță cu nevoile practicanților.</p> <p>CT2. Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale.</p> <p>CT3. Coordonarea activităților destinate grupurilor cu nevoi specifice (persoane în vârstă, persoane în detenție etc.)</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">• Optimizarea capacității de mișcare a aparatului locomotor și îmbunătățirea condiției fizice
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• Dezvoltarea funcționalității marilor sisteme: antrenarea capacităților cardio-vasculare și respiratorii• Dezvoltarea capacităților motrice în condiții de efort aerob• Dezvoltarea componentelor de coordonare și control motor• Educarea și/sau corectarea atitudinii corporale; prelucrarea specială a unor grupe musculare

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Delimitări conceptuale privind noțiunile de fitness și gimnastică aerobică	Curs interactiv	2 ore
2.	Parametri efortului în gimnastica aerobică	Curs interactiv	2 ore
3.	Organizarea ședinței de gimnastică aerobică	Curs interactiv	2 ore
4-5.	Tehnica și metodica mișcărilor specifice gimnasticii aerobice	Curs interactiv	4 ore
6.	Noțiuni generale despre cueing și acompaniament muzical	Curs interactiv	2 ore
7-8.	Structura și conținutul unui program de gimnastică aerobică	Curs interactiv	4 ore



9.	Step aerobic. Programe de step aerobic	Curs interactiv	2 ore
10.	Delimitări conceptuale privind noțiunile de expresie corporală și coregrafie	Curs interactiv	2 ore
11-12.	Programe de gimnastică aerobică	Curs interactiv	4 ore
13.	Considerații teoretice și practico-metodice privind noțiunea de tae-bo	Curs interactiv	2 ore
14.	Noțiuni generale și aspecte practico-metodice privind metoda Pilates	Curs interactiv	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Luca A., *Fitness și Aerobică*, Editura Fundației Altius Academia, Iași, 2001.
- Niculescu G., *Gimnastică aerobică – aprofundare*, Editura Fundației România de Mâine, București, 2008.
- Stoica A., *Gimnastica aerobică. Fundamente teoretice și practico-metodice*, Editura Bren, București, 2004.

Referințe suplimentare:

- Dobrescu T., *Gimnastica aerobică – strategii pentru optimizarea fitness-ului*, Editura Pim, Iași, 2008.
- Macovei S., *Gimnastică aerobică de întreținere*, București, 2003.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Noțiuni generale privind structura și conținutul unei lecții de gimnastică aerobică de întreținere	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
2.	Noțiuni teoretice și practico-metodice despre utilizarea acompaniamentului muzical în lecțiile de gimnastică aerobică	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
3-4.	Pași de bază și mișcări specifice gimnasticii aerobice	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
5-6.	Mișcări conduse la nivelul membrelor superioare, inferioare și a trunchiului; mișcări de balans; combinații cu mișcări dinamice	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
7-8.	Structuri de exerciții cu caracter de prelucrare selectivă a principalelor grupe musculare	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
9-10.	Structuri de exerciții pentru dezvoltarea/educarea calităților motrice	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
11-12.	Exerciții pentru dezvoltarea mobilității articulare și elasticității musculare prin metoda stretching	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
13-14.	Programe de gimnastică aerobică (step aerobic, tae-bo, pilates, zumba) pentru diferite nivele de practicanți	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore

Bibliografie:

- Nanu M. C., *Gimnastică Aerobică - mijloc de optimizare a condiției fizice*, Editura Universitaria, Craiova, 2009.
- Stoica A., *Gimnastica aerobică. Fundamente teoretice și practico-metodice*, Editura Bren, București, 2004
- Orțanescu D., ș.a, *Aerobic*, Editura Universitaria, Craiova, 2007.
- Popescu G., *Impact Aerobic*, Editura Elisavros, București, 2005.

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

- Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (licee și școli generale, cluburi sportive școlare, asociații sportive, cluburi particulare) respectând cerințele 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	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Evaluare scrisă	25%
	Conceperea și descrierea terminologică a unor programe specifice domeniului	Evaluare scrisă	25%
10.5 Lucrări practice	Descrierea unor sisteme operaționale pentru prelucrarea grupelor musculare (Pentru nota 5 se poate prezenta referat)	Evaluare practică	25%
	Conceperea și descrierea terminologică a unui program specific domeniului. (Pentru nota 5 se poate prezenta referat)	Evaluare practică	25%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluarea scrisă și la cea practică trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de lucrări practice).• Punctajul final (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările practice, să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

**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	NOȚIUNI GENERALE DE PSIHLOGIA GRUPULUI SPORTIV						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Univ. Dr. Oana RUSU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conferențiar Univ. Dr. Oana RUSU						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	1	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					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					48
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					27
Tutoriat					8
Examinări					4
Alte activități: participare la studii și cercetări					6
3.7 Total ore studiu individual					133
3.8 Total ore pe semestru					175
3.9 Număr de credite					7

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 60 locuri, calculator și videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală cu minim 35 locuri, calculator și videoproiector



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale. C2. Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală. C3. Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi
Competențe transversale	CT1. Realizarea programelor de modelare corporală în concordanță cu nevoile practicanților. CT2. Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale. CT3. Coordonarea activităților destinate grupurilor cu nevoi specifice (persoane în vârstă, persoane în detenție etc.)

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Analiza relevanței dinamicii de grup în atingerea performanței sportive
7.2. Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: <ul style="list-style-type: none">Prezente, explice noțiuni fundamentale de dinamică de grup, de dinamica grupului sportiv.Evalueze diferitele procese și fenomene care apar la nivelul grupurilor sportive ca rezultat al interacțiunii dintre membrii acestoraEvalueze tipurile de relații existente între grupurile de sportivi, între acestea și liderii lor formali sau informali.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Introducere în dinamica de grup. Aplicații ale dinamii de grup. Delimitări conceptuale: grup social restrâns, echipă de lucru, grup sportiv	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
2.	Teorii fundamentale în studiul grupurilor sociale restrânse	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
3.	Perspective teoretice de abordare a dinamicii de grup.	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
4.	Modele multidimensionale de analiză a grupurilor	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
5.	Dinamicile locale ale grupurilor sportive	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
6.	Dinamicile globale ale grupurilor sportive	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore



7.	Dinamicile contextuale ale grupurilor sportive	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
Bibliografie: Referințe principale: <ul style="list-style-type: none">• Curșeu, L.P. (2007). <i>Grupurile în organizații</i>, Editura Polirom, Iași• Dragnea, A. (2006). <i>Elemente de psihosociologie a grupurilor sportive</i>, Editura CD-Press, București• Epuran, M.; Holdevici, I.; Tonița, F. (2001). <i>Psihologia sportului de performanță: teorie și practică</i>, Editura FEST, București• Neculau, A. (coord.) (2003). <i>Manual de psihologie socială</i>, Editura Polirom, Iași• Neculau, A. (2007) - <i>Dinamica grupului și a echipei</i>, Editura Polirom, Iași• Niculescu, M. (1999). <i>Elemente de psihologia sportului de performanță și mare performanță</i>, Editura Didactică și Pedagogică, București• de Visscher, P.; Neculau, A. (coord.) – (2001) – <i>Dinamica grupurilor. Texte de bază</i>, Editura Polirom, Iași• Rusu, O. – <i>Psiho-sociologia grupurilor sportive. O introducere</i>, Editura Tehnopress, Iași, 2012. Referințe suplimentare: <ul style="list-style-type: none">• Epuran, M. (1990). <i>Modelarea conduitei sportive</i>, Editura Sport-Turism, București• Neculau, A. (1977). <i>Liderii în dinamica grupurilor</i>, Editura Științifică și Enciclopedică, București• Amado, G.; Guittet, A. – <i>Psihologia comunicării în grupuri</i>, Editura Polirom, Iași, 2007• Muchielli, A. – <i>Comunicarea în instituții și organizații</i>, Editura Polirom, Iași, 2008• Popescu, C. - <i>Antrenorul – profilul, personalitatea și munca sa</i>, Editura Sport-Turism, București, 1979• Buzea, C. – <i>Motivația. Teorii și practici</i>, Editura Institutul European, Iași, 2010.			
8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Comunicarea interpersonală în grupurile sportive	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
2.	Comunicarea de grup în sport	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
3.	Comunicarea de masă în sport	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
4.	Motivația individuală și de grup în grupurile sportive	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
5.	Relațiile de grup în sport. Aplicații practice (tehnica sociometrică)	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
6.	Climatul de grup în sport	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
7.	Teritorialitatea grupurilor sportive	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
8.	Distribuția spațială a membrilor în grupurile sportive. Comunicarea socio-motrică în grup	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
9.	Satisfacția în muncă în domeniul sportului	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
10.	Animarea grupurilor în sport	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore



11.	Lider, leadership în grupurile sportive	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbateră etc.	2 ore
12.	Coeziunea în grupurile sportive	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbateră etc.	2 ore
13.	Conflictul intra-grup	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbateră etc.	2 ore
14.	Conflictul intergrup	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbateră etc.	2 ore

Bibliografie:

- Epuran, M. (1990). *Modelarea conduitei sportive*, Editura Sport-Turism, București
- Neculau, A. (1977). *Liderii în dinamica grupurilor*, Editura Științifică și Enciclopedică, București
- Amado, G., Guittet, A. – *Psihologia comunicării în grupuri*, Editura Polirom, Iași, 2007
- Muchielli, A. – *Comunicarea în instituții și organizații*, Editura Polirom, Iași, 2008
- Popescu, C. - *Antrenorul – profilul, personalitatea și munca sa*, Editura Sport-Turism, București, 1979
- Buzea, C. – *Motivația. Teorii și practici*, Editura Institutul European, Iași, 2010
- Chiru, I. – *Comunicarea interpersonală*, editura Tritonic, București, 2009
- Stoica-Constantin, A. – *Conflictul interpersonal*, editura Polirom, Iași, 2004
- Quaranta, M. – *Animarea grupurilor. Ghid practic*, ed. Polirom, Iași
- Cucui, I.A. – *Motivația – componentă esențială a pregătirii psihice în antrenamentul sportiv la atletism*, ed. Bibliotheca, Târgoviște, 2014

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

- Tematica acestui curs este una de interes interdisciplinar. Temele de curs și seminar propuse sunt subiecte de actualitate, fiind prezentate atât din perspectivă teoretică, cât și din perspectivă practică (sunt aduse în atenție cercetări aplicative).

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 orală	50%
10.5 Seminar	Analiza activităților susținute în cadrul seminarilor	Evaluare parțială: evaluarea referatului și a portofoliului și aprecierea activității din cadrul lucrărilor practice și a cursurilor	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referat și portofoliu)• Intervenții punctuale la seminar pe tematică (minim 6 intervenții/semestru);• Obținerea minimum a notei 5 la examenul oral			



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	MANAGEMENTUL CENTRELOR DE FITNESS						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Florin NICHIFOR						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Florin NICHIFOR						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	2	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 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	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					45
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					42
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					5
3.7 Total ore studiu individual					144
3.8 Total ore pe semestru					200
3.9 Număr de credite					8

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 cu minim 50 locuri, calculator și videoproiector



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale. C2. Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală. C3. Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi
Competențe transversale	CT1. Realizarea programelor de modelare corporală în concordanță cu nevoile practicanților. CT2. Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Cursul își propune o abordare teoretico-practică a aspectelor legate de managerierea (conducerea) unui centru de fitness, astfel încât să crească gradul de utilitate al acestora, eficiența dar și posibilitatea de a le rentabiliza.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Utilizarea elementelor și noțiunilor (teoretice) de management (organizare) a unui centru de fitnessAbordare practică a aspectelor legate de organizarea (administrarea) unui centru de fitness, astfel încât să crească gradul de utilitate al acestora, eficiența lor dar și posibilitățile existente de a le rentabilizaÎndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a managerierii (organizării/administrării) unui centru de fitness.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Organizarea conducerii manageriale în organizațiile sportive (centrul de fitness)	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Argumente pentru o perspectivă managerială modernă în activitatea de fitness	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Centrul de fitness – principalul factor de succes: resursa umană / resursa materială	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Centrul de fitness – principalul factor de succes: resursa umană / resursa materială	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Aspecte ale organizării procesuale în conducere managerială a organizațiilor sportive (centrul de fitness)	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Aspecte ale organizării procesuale în conducere managerială a organizațiilor sportive (centrul de fitness)	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Conceptul de structură organizatorică	prelegerea interactivă	2 ore
8.	Elementele de bază ale structurii organizatorice	prelegerea interactivă	2 ore



9.	Elementele de bază ale structurii organizatorice	prelegerea interactivă	2 ore
10.	Aspecte procesuale și structurale în organizarea și conducerea managerială la nivelul centrului de fitness	prelegerea interactivă	2 ore
11.	Aspecte procesuale și structurale în organizarea și conducerea managerială la nivelul centrului de fitness	prelegerea interactivă	2 ore
12.	Activități de marketing în cadrul unei săli de fitness	prelegerea interactivă	2 ore
13.	Activități de marketing în cadrul unei săli de fitness	prelegerea interactivă	2 ore
14.	Proiect managerial al unui centru de fitness (model)	prelegerea interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Adair, J., (2006) *Arta de a conduce* (traducere), edit. Cosmos Viking Pinguin, București
- Burduș, E., Căprărescu, GH., Androniceanu, A., Miles, M. (2003) *Managementul schimbărilor organizaționale*, ediția a II-a, edit. Economică, București
- Drucker, P., (2001) *Managementul strategic*, edit. Teora, București
- Frîncu, E., (2003) *Managementul activităților sportive*, edit. Ex Ponto, Constanța
- Iacob, I., (curs 2008) *Management în sport*, Master Management și marketing în sport, Universitatea „Al. I. Cuza” Iași

Referințe suplimentare:

- Nica P., Iftimescu A., 2004 *Management concepte și aplicații*, edit. Sedcom Libris, Iași,
- Profiroiu, M., (2001) *Managementul organizațiilor publice*, edit. Economică București
- Vlăsceanu, M., (2003) *Organizații și comportament organizațional*, edit. Polirom, Iași
- Voicu, A. V., „*Curs de legislație, management și marketing în educație fizică și sport*”, 2007.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Aspecte teoretice legate de abordarea sistemică în managementul centrului de fitness. Sistemul de management al organizației sportive (centrul de fitness) Subsistemul organizatoric în managementul centrului de fitness. Subsistemul informațional în managementul centrului de fitness. Subsistemul decizional managerial în managementul centrului de fitness. Subsistemul metodologico-managerial în managementul centrului de fitness. Alte viziuni asupra sistemului asociației .	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
2.	Argumente pentru o perspectivă managerială modernă în activitatea de fitness	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
3.	Aspecte generale ale sălii de fitness. Sala de fitness – model de manageriere. Aspecte particulare ale sălii de fitness	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
4.	Aspecte generale ale sălii de fitness. Sala de fitness – model de manageriere. Aspecte particulare ale sălii de fitness	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
5.	Principii ale managementului organizațiilor sportive Concepte teoretice specifice organizării procesuale Organizarea și administrare; dimensiunile funcției de organizare. Elemente, procese și faze în cadrul organizării manageriale. Etapele organizării procesuale în managementul activității sportive.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore



6.	Principii ale managementului organizațiilor sportive Concepte teoretice specifice organizării procesuale Organizarea și administrare; dimensiunile funcției de organizare. Elemente, procese și faze în cadrul organizării manageriale. Etapele organizării procesuale în managementul activității sportive.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
7.	Fundamente teoretice. Elementele de bază ale structurii organizatorice. Postul ca unitate structurală de bază. Funcția. Compartimentele. Nivelul ierarhic, ponderea ierarhică și coeficientul de încadrare. Relațiile organizaționale (organizatorice)	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
8.	Organigrama și sociograma ca efect al organizării structurale. Variabilele și etapele organizării structurale în managementul organizațiilor sportive. Considerații privind elaborarea structurii organizatorice. Concepte determinate ale perfecționării structurii organizatorice. Criterii și tehnici manageriale în organizarea structurilor sporturilor.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
9.	Organigrama și sociograma ca efect al organizării structurale. Variabilele și etapele organizării structurale în managementul organizațiilor sportive. Considerații privind elaborarea structurii organizatorice. Concepte determinate ale perfecționării structurii organizatorice. Criterii și tehnici manageriale în organizarea structurilor sporturilor.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
10.	Structura administrației pentru un centru de fitness. Determinarea obiectului de activitate al centrului de fitness. Atribuțiile directorului executiv al centrului de fitness. Proiecte elaborate și aplicate pentru realizarea programelor sportive de utilitate public.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
11.	Structura administrației pentru un centru de fitness. Determinarea obiectului de activitate al centrului de fitness. Atribuțiile directorului executiv al centrului de fitness. Proiecte elaborate și aplicate pentru realizarea programelor sportive de utilitate public.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
12.	Importanța unui brand. Ce înseamnă un echipament de calitate. <i>Moda</i> în materie de fitness . Săli de fitness pentru hoteluri. Club independent. Amatori sau profesioniști? Unde și cum se investește în fitness.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
13.	Importanța unui brand. Ce înseamnă un echipament de calitate. <i>Moda</i> în materie de fitness. Săli de fitness pentru hoteluri. Club independent. Amatori sau profesioniști? Unde și cum se investește în fitness.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
14.	Prezentarea generală a firmei. Planul de dezvoltare al serviciilor .Planul de marketing și vânzări. Programarea activităților operaționale. Planul de management. Planul financiar. Oferta antreprenorială.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore

**Bibliografie:**

- Drucker, P., (2001) *Managementul strategic*, edit. Teora, București
- Frîncu, E., (2003) *Managementul activităților sportive*, edit. Ex Ponto, Constanța
- Iacob, I., (curs 2008) *Management în sport*, Master Management și marketing în sport, Universitatea „Al. I. Cuza” Iași
- Mihăilescu, N., (2006) *Management, marketing, legislație în activitatea sportivă*, Editura Universității din Pitești
- Mihăilescu N., (2008) *Organizare și conducere în structurile sportului*
- Nica P., Iftimescu A., 2004 *Management concepte și aplicații*, edit. Sedcom Libris, Iași,
- Profiroiu, M., (2001) *Managementul organizațiilor publice*, edit. Economică București
- Vlăsceanu, M., (2003) *Organizații și comportament organizațional*, edit. Polirom, Iași
- Voicu, A. V., „Curs de legislație, management și marketing în educație fizică și sport”, 2007
- Voicu, A. V., „Drept și legislație în asistența socială”, Cluj-Napoca, U, B. B., 2006
- Voicu, A. V., *Curs de management, marketing și legislație sportivă*, ANEFS București, 2005.

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	Înșușirea, 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			
<ul style="list-style-type: none">• 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).			



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	REGLEMENTĂRI ORGANIZATORICE ȘI LEGISLATIVE ÎN ACTIVITĂȚILE MOTRICE						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Univ. Dr. LUCIAN POPESCU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conferențiar Univ. Dr. LUCIAN POPESCU						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	2	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					38
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					38
Pregătire seminarii/ lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					20
3.7 Total ore studiu individual					133
3.8 Total ore pe semestru					175
3.9 Număr de credite					7

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 cu minim 50 locuri, calculator și videoproiector



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale. C2. Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală. C3. Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi
Competențe transversale	CT1. Realizarea programelor de modelare corporală în concordanță cu nevoile practicanților. CT2. Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Prezentarea, în sinteză, a documentelor de bază și actelor normative privitoare la domeniul nostru de activitate (Știința sportului și a educației fizice) de la începuturi și până în prezent și cunoașterea concepției și structurilor organizatorice (de drept public și privat) a domeniului educației fizice și sportului pe plan național și internațional.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Cunoașterea, interpretarea și înțelegerea strategiilor guvernamentale implementate în domeniul activităților corporale.Însușirea unor abilități în interpretarea caracterului național și internațional al activităților sportive.Însușirea abilităților necesare înțelegerii și transpunerii în practică a politicilor guvernamentale.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Familiarizarea cursanților cu politicile care guvernează activitățile corporale	prelegerea interactivă	1 oră
2.	Aspecte privind apariția și evoluția formelor de organizare a activității de educație fizică și sport în România	prelegerea interactivă	1 oră
3.	Considerațiuni generale privind legislația în România	prelegerea interactivă	1 oră
4.	Legiurile specifice domeniului educației fizice și sportului și cadrul său organizatoric în România, până în anul 1990	prelegerea interactivă	1 oră
5.	Legiurile specifice domeniului educației fizice și sportului și cadrul său organizatoric în România, după 1990. Legea nr. 69 / 2000 pentru educație fizică și sport	prelegerea interactivă	1 oră
6.	Structurile organizatorice ale sistemului național de educație fizică și sport din România	prelegerea interactivă	1 oră
7.	Resursele umane implicate în domeniul educației fizice și sportului	prelegerea interactivă	1 oră
8.	Legitimitatea și legalitatea organizațiilor sportive	prelegerea interactivă	1 oră



9.	Particularități privind apariția organizațiilor sportive internaționale	prelegerea interactivă	1 oră
10.	Structurile sportive internaționale	prelegerea interactivă	1 oră
11.	Particularități organizatorice și legislative în diferite țări europene	prelegerea interactivă	1 oră
12.	Reglementări europene în domeniul educației fizice și sportului	prelegerea interactivă	1 oră
13.	Termeni legislativi corespunzători domeniului educației fizice și sportului	prelegerea interactivă	1 oră
14.	Alte reglementări de drept public și privat în legătură cu domeniul științelor corporale	prelegerea interactivă	1 oră

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Budevici-Puiu, Liliana, *Management și legislație în educație fizică și sport (vol. I și II)*, Editura Tehnopress, Iași, 2006.
- Galea, Ioan, *Codul antidoping*, Editura Universității „Aurel Vlaicu”, Arad, 2007.
- Hansa, Constantin, Iconomescu, Teodora, *Management educațional și legislație în educație fizică și sport*, Editura Fundației Universitare Dunărea de Jos, Galați, 2003.
- Mihăilescu, Nicolae, *Management, marketing, legislație în activitatea sportivă*, Editura Universității, Pitești, 2006.
- Oltean, Marius, *Legislație în activitatea de educație fizică și sport*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2006.
- Pomohaci, Marcel, *Legislație în educație fizică și sport. Elemente de drept*, Editura Alma Mater, Sibiu, 2003.
- Popescu, Lucian, *Educația fizică și sportul în România. Cadru legislativ și organizatoric din perioada contemporană*, teză de doctorat, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, 2007.
- Stroe, Corneliu-Andrei, Barbu, Mihai-Răzvan, *Elemente sociale, legislative și structurale ale sportului în Europa*, Editura Universitaria, Craiova, 2007.
- Teodorescu, Simona Anemari, *Legislația educației fizice și sportului*, Editura Fundației România de Mâine, București, 2007.
- Voicu, Sorinel-Florian, Nagel, Adrian, *Introducere în managementul și legislația sportului*, Editura Universității de Vest, Timișoara, 2003.

Referințe suplimentare:

- Cercel, Paul, *Legislație și organizare în e.f.s.*, Tipografia S.C. Petroliv S.R.L., Iași, 1999
- Colecția „Monitorul Oficial”
- Consiliul Europei și Sportul 1967 – 1996, texte de politică europeană despre sport, Centrul de Cercetări pentru Probleme de Sport, București, 1998
- Chaker Andre-Noel, *Buna guvernare în sport*, studiu european, București, 2004
- Lăzărescu, Alexandru, *Management, legislație – deontologie în sport*, Editura Fundației „România de Mâine”, București, 1996.
- Mihăilescu, Nicolae, *Constituirea structurilor sportive*, Editura Universității din Pitești, 2004.
- Todan Ioan, Roibu Teodor, *Management și legislație în Educație Fizică și Sport*, ediția a II-a, Editura Printech, București, 1998
- Todea Septimiu Florian, *Managementul educației fizice și sportului*, Editura Fundației „România de Mâine”, București, 2000.
- Voicu, Alexandru Virgil, *Legislație, management și marketing în educație fizică și sport*, Cluj, 2005.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Legea nr. 69 / 2000 pentru educație fizică și sport	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore



2.	Particularități privind sponsorizarea activităților motrice în România	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
3.	Particularități privind sportul și dreptul: rezolvarea conflictelor raportate în domeniul activităților motrice	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
4.	Particularități privind sportul și statul: interdependența dintre stat și structurile aparținând domeniului științelor corporale	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
5.	Vedere retrospectivă asupra apariției și extinderii sporturilor / ramurilor și disciplinelor sportive / jocurilor de echipă	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
6.	Personalitățile implicate în propagarea activităților corporale în România și pe mapamond	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
7.	Particularități organizatorice privind organizarea manifestărilor sportive: campionate naționale, competiții europene, Jocurile Olimpice, Campionatele Mondiale, Campionatele Europene	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
8.	Particularități privind organizarea unei asociații sportive școlare	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
9.	Reglementări privind protecția socială a sportivilor: indemnizația de merit; renta viageră	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
10.	Reglementări privind prevenirea și combaterea dopajului în sport	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
11.	Comitetul Internațional Olimpic (C.I.O.)	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
12.	Federația Sportivă Internațională (F.I.S.)	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
13.	Asociația Generală a Federațiilor Sportive Internaționale (A.G.F.I.S.)	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
14.	Consiliul Internațional al Științei Educației Fizice și Sportului (C.I.E.P.S.)	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore

Bibliografie:

- Budevici-Puiu, Liliana, *Management și legislație în educație fizică și sport (vol. I și II)*, Editura Tehnopress, Iași, 2006.
- Galea, Ioan, *Codul antidoping*, Editura Universității „Aurel Vlaicu”, Arad, 2007.
- Hansa, Constantin, Iconomescu, Teodora, *Management educațional și legislație în educație fizică și sport*, Editura Fundației Universitare Dunărea de Jos, Galați, 2003.
- Mihăilescu, Nicolae, *Management, marketing, legislație în activitatea sportivă*, Editura Universității, Pitești, 2006.
- Oltean, Marius, *Legislație în activitatea de educație fizică și sport*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2006.
- Pomohaci, Marcel, *Legislație în educație fizică și sport. Elemente de drept*, Editura Alma Mater, Sibiu, 2003.
- Popescu, Lucian, *Educația fizică și sportul în România. Cadru legislativ și organizatoric din perioada contemporană*, teză de doctorat, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, 2007.
- Stroe, Corneliu-Andrei, Barbu, Mihai-Răzvan, *Elemente sociale, legislative și structurale ale sportului în Europa*, Editura Universitaria, Craiova, 2007.
- Teodorescu, Simona Anemari, *Legislația educației fizice și sportului*, Editura Fundației România de Măine, București, 2007.
- Voicu, Sorinel-Florian, Nagel, Adrian, *Introducere în managementul și legislația sportului*, Editura Universității de Vest, Timișoara, 2003.



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 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			
<ul style="list-style-type: none">• 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).			

**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	ELEMENTE DE CERCETARE APLICATE ÎN ACTIVITĂȚI MOTRICE						
2.2 Titularul activităților de curs	Profesor Univ. Dr. Marin CHIRAZI						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Renato-Gabriel PETREA						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	2	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					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					36
Tutoriat					6
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					22
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 de minim 50 de locuri cu laptop și videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului	Sala de seminar cu minim 50 de locuri cu laptop și videoproiector



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale. C2. Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală. C3. Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi
Competențe transversale	CT1. Realizarea programelor de modelare corporală în concordanță cu nevoile practicanților. CT2. Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Formarea cunoștințelor necesare realizării unei lucrări de disertațieIntroducere în cercetarea aplicativă
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Introducere în metodologia proiectelor de cercetare-dezvoltareFamiliarizarea studenților cu terminologia specifică activității de fitness

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Prezentarea activității de cercetare specifică domeniului activităților corporale. Prezentarea metodelor specifice utilizate în cercetarea domeniului	prelegerea academică	2 ore
2.	Metoda studiului de caz	prelegerea academică	2 ore
3.	Metoda brainstorming-ului	prelegerea academică	2 ore
4.	Metode de prezentare a rezultatelor cercetării	prelegerea academică	2 ore
5.	Conținutul și structura unei lucrări de disertație	prelegerea academică	2 ore
6.	Evaluări, măsurători și teste în domeniul activităților de întreținere	prelegerea academică	2 ore
7.	Managementului unui proiect de cercetare - dezvoltare	prelegerea academică	2 ore

Bibliografie:

Referințe principale:

- Chirazi. M., *Elemente de cercetare aplicate în activitățile motrice*, Editura Universității "Al.I.Cuza", Iași 2014.
- Epuran Mihai, *Metodologia cercetării activităților corporale: exerciții fizice, sport, fitness*, Editura Fest, București, 2005.
- Rădulescu Mihaela Șt., *Metodologia cercetării științifice: elaborarea lucrărilor de licență, masterat, doctorat*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2011.
- Moldovan Elena, *Activități de timp liber în natură și în alte arii cognitiv-formative: metodologia cercetării*, Brașov, 2007.

Referințe suplimentare:



- Oprea, D., *Managementul proiectelor*, Editura Polirom, Iași, 2002.
- Turcu Ioan, *Metodologia cercetării în educație fizică și sport*, Sibiu, 2007.
- Toma-Urichianu Sanda, *Introducere în metodologia cercetării științifice aplicată în activitățile motrice: note de curs*, București, 2010.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Exemple de studii și cercetări în domeniul activităților fizice de întreținere	Prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
2.	Protocolul derulării unui studiu de caz	Prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
3.	Protocolul derulării unui studiu de caz	Prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
4.	Metoda brainstorming-ului	Metoda interactivă	2 ore
5.	Metoda brainstorming-ului	Metoda interactivă	2 ore
6.	Realizarea unor evaluări efective și interpretarea lor	Demonstrarea, exersarea	2 ore
7.	Protocolul derulării unei cercetări	Prezentare de referate și discuții tematice	2 ore

Bibliografie:

- Chirazi. M., *Elemente de cercetare aplicate în activitățile motrice*, Editura Universității "Al.I.Cuza", Iași, 2014.
- King, R., *Strategia cercetării*, Editura Polirom, Iași, 2005.
- Yin, R., *Studiu de caz, desingul, colectarea și analiza datelor*, Editura Polirom, Iași, 2005.
- Enăchescu, C., *Tratat de teoria cercetării științifice*, Editura Polirom, Iași, 2005.

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

- Absolvenții vor avea capacitatea de a identifica aspectele de optimizare a activităților fizice efective cât și a managementului și marketingului unui complex de întreținere. Au capacitatea de a efectua evaluări fizice, sondaje de opinii ale beneficiarilor sau a celor interesați.

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 cercetării	Evaluare orală	40%
10.5 Seminar	Participarea la proiecte de cercetare, elaborarea și comunicarea unui referat cu temă de cercetare la alegere folosind terminologia specifică cercetării	Notare curentă	40%
	Intervenții la discuții	Notare curentă	20%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul final calculat (media), se realizează prin însumarea rezultatului la evaluarea orală și evaluările curente (activitățile de seminar), și trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			



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	STAGIU DE PRACTICĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asistent Univ. Dr. Ionuț ONOSE						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	2	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	-	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	-	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					16
Tutoriat					10
Examinări					4
Alte activități: participare la studii și cercetări					14
3.7 Total ore studiu individual					72
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Număr de credite					4

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	-
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Centre de fitness din municipiul Iași (Complex Capitol, Donna Garina, Hill Center Sport&Spa, Club Moving etc); Competiții cu caracter sportiv organizate în municipiul Iași.



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C1. Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale. C2. Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală. C3. Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi
Competențe transversale	CT1. Realizarea programelor de modelare corporală în concordanță cu nevoile practicanților. CT2. Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Formarea capacității de implicare, organizare și efectuare a diferitelor activități (sau în cadrul anumitor evenimente), care implică exercițiul fizic ca mijloc de acționare.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Conturarea unei perspective manageriale a activității evenimentelor sportive precum și a centrelor de fitness;Stăpânirea metodelor, procedeelelor și instrumentelor de evaluare a deciziei manageriale și a succesului de piață a unui centru de fitness sau eveniment sportiv;Optimizarea organizării activităților fizice de tip fitness, gimnastică aerobică, zumba, kick-boxing etc.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	-		
Bibliografie:			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Prezentarea aspectelor generale privind managementul centrelor de fitness;	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Fundamentele marketingului în organizarea unui eveniment sportiv în Iași;	Prelegere interactivă	2 ore
3-4.	"Club Empi" - Iași - Analiza managementului bazei; - Oferta de servicii propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing pentru activitatea desfășurată; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea clienților în raport cu calitatea, stilul și mărcile produselor oferite; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz, dezbateri în grup	4 ore



5-6.	<p>Complex Capitol - Iași</p> <ul style="list-style-type: none">- Analiza managementului complexului;- Oferta de servicii propusă de către complex;- Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing;- Planificarea activității în cadrul complexului;- Comportamentul și atitudinea clienților în raport cu calitatea, stilul și mărcile produselor oferite;- Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz, dezbateri în grup	4 ore
7-8.	<p>Hill Center Sport&Spa – Iași</p> <ul style="list-style-type: none">- Analiza managementului centrului de fitness;- Oferta de servicii propusă de către centrul de fitness;- Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing pentru centrul de fitness;- Planificarea activității în cadrul centrului;- Comportamentul și atitudinea clienților în raport cu calitatea, stilul și mărcile produselor oferite;- Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz, dezbateri în grup	4 ore
9-10.	<p>Donna Carina</p> <ul style="list-style-type: none">- Analiza managementului centrului de fitness;- Oferta de servicii propusă de către centrul de fitness;- Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing pentru activitatea desfășurată;- Planificarea activității în cadrul centrului;- Comportamentul și atitudinea clienților în raport cu calitatea, stilul și mărcile produselor oferite;- Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz, dezbateri în grup	4 ore
11-12.	<p>Club Moving</p> <ul style="list-style-type: none">- Analiza managementului clubului;- Oferta de servicii propusă de către Club Moving;- Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing pentru club;- Planificarea activității în cadrul centrului;- Comportamentul și atitudinea clienților în raport cu calitatea, stilul și mărcile produselor oferite;- Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz, dezbateri în grup	4 ore
13-14.	Prezentarea planului de afaceri al unui ipotetic centru de fitness propriu.	Studiu de caz, joc de rol, dezbateri în grup, aplicații situaționale, cercetare de piață.	4 ore

Bibliografie:

1. Chirazi, M. (2014) *Modelare corporală la aparate*, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași;
2. Chirazi, M., Ciorbă, P. (2006) *Culturism – întreținere și competiție*, Ed. Polirom, Iași;
3. Dăculescu, P. (2012) *Cercetarea practică de marketing*, Ed. Brandbuilders Grup, Otopeni;
4. Jinga, G., Năstase, M. (2006) *Abordări manageriale și de marketing în sport*, Ed. ASE, București;
5. Mihăilescu, N. (2006) *Management, marketing, legislație sportivă*, Ed. Universității, Pitești;
6. Negrea, C. (2012) *Nivelul de fitness, expresie a stării de sănătate*, Ed. Eurobit, Timișoara;
7. Opreșan, V. (2002) *Marketing și comunicare în sport*, Ed. Uranus, București.

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

- Se urmărește cunoașterea modului de colectare, analiză și interpretare a datelor privind consumatorul de sport, bunurile și serviciile sportive în vederea organizării unui eveniment sportiv;
- Temele propuse reușesc să formeze cunoștințe privind planificarea, coordonarea, controlul și evaluarea activităților și resurselor în efortul de marketing precum și strategiile de management pentru centrele de fitness.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	-		
10.5 Lucrări practice	Evaluare globală	<ul style="list-style-type: none">➤ Portofoliu individual: studiu de caz pentru un centru de fitness din municipiul Iași (50%);➤ Implicarea (sau participarea) în cadrul unui eveniment sportiv în municipiul Iași (50%).	100%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Nota 5 pentru evaluarea globală;• Prezență 100% la activitățile practice desfășurate.			

**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	1	2.5 Semestru	2	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					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/ lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					33
Tutoriat					5
Examinări					3
Alte activități: participare la studii și cercetări					7
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 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. Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale. C2. Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală. C3. Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi
Competențe transversale	CT1. Realizarea programelor de modelare corporală în concordanță cu nevoile practicanților. CT2. Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Folosirea eficientă a unor structuri biologice în activitățile de întreținere corporală;Evaluarea nivelului de dezvoltare fizică a copiilor și tinerilor.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">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 biologice 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.Casca – *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-CI 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	4 ore
2.	Interpretarea rezultatelor obținute	prezentare de referate și discuții tematice	4 ore
3.	Aprecierea alimentației pe principii nutritive	prezentare de referate și discuții tematice	4 ore
4.	Interpretarea rezultatelor obținute	prezentare de referate și discuții tematice	4 ore
5.	Realizarea anchetei alimentare prin metoda chestionarului – realizarea practică a unui chestionar de frecvență.	prezentare de referate și discuții tematice	4 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	4 ore
7.	Evaluarea alimentației persoanelor implicate în activități fizice de tip fitness	prezentare de referate și discuții tematice	4 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 biologice 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			
<ul style="list-style-type: none">• 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).			