FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi**
1.2 Facultatea	**Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport**
1.3 Departamentul	**Educaţie Fizică şi Sport**
1.4 Domeniul de studii	**Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice**
1.5 Ciclul de studii	**Studii universitare de masterat**
1.6 Programul de studii	**FITNESS ŞI ESTETICĂ CORPORALĂ**

2. Date despre disciplină

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

** OB – Obligatoriu / OP – Opţional*

3. Timpul total estimat (ore pe semestru şi activităţi 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 învăţământ	**28**	din care: 3.5. curs	**14**	3.6. seminar	**14**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele					**40**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					**30**
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii şi eseuri					**17**
Tutoriat					**4**
Examinări					**2**
Alte activităţi: participare la studii şi cercetări					**4**
3.7 Total ore studiu individual					97
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiţii (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	- Noţiuni de Anatomie - Fiziologie şi Ergofiziologie - Igiena şi Control Medical
4.2 De competenţe	Nu este cazul

5. Condiţii (dacă este cazul)

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

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	**CP1.** Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale. **CP2.** Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală. **CP3.** Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi **CP4.** Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive
Competenţe transversale	**CT1.** Realizarea programelor de modelare corporală privind nevoile practicanților. **CT2.** Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale. **CT3.** Coordonarea activităţilor destinate grupurilor cu nevoi specifice (persoane în vârstă, persoane în detenţie etc.) **CT4.** Diagnoza nevoilor de formare. **CT5.** Autocontrolul procesului de învăţare.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Prezentarea noţiunilor de Medicină Sportivă care pot fi utilizate de către instructorii de fitness.
7.2. Obiectivele specifice	• Aprecierea stării de sănătate. • Prezentarea noţiunilor de refacere post efort care pot fi utilizate de către absolvenţi. • Dozarea efortului fizic în funcţie de posibilităţile de adaptare ale organismului.

8. Conţinut

8.1	Curs	Metode de predare	Observaţii
1.	Controlul stării de sănătate: elementele care formeză jurnalul de autocontrol, semnele stării de sănătate şi de boală	- discuţii şi întrebări - urmărirea unui material filmat - prezentarea power point - prezentarea imaginilor din atlase şi planşe - exemplificări prin aplicaţii practice	2 ore
2.	Modalităţile de adaptare ale organismului la efortul fizic dozat	Idem	2 ore
3.	Anamneza generală și medico-sportivă	Idem	2 ore
4.	Examenul somatoscopic Somatometria: indici de apreciare a proceselor de creștere și dezvoltare, indici de nutriție, indici de forță	Idem	2 ore
5.	Testarea capacităţii de efort în condiții de laborator	Idem	2 ore
6.	Testarea capacităţii de efort în condiții de teren	Idem	2 ore

7.	Cura de altitudine Cura heliomarină – utilizarea acestora ca metode de creștere a capacității de efort	Idem	2 ore

Bibliografie:
Referinţe principale:

- Drosescu Paula, Igiena, Controlul medical în EFS, Editura Tehnopress, 2005.
- Drosescu Paula, Controlul medical în activitățile motrice, Editura PIM, Iași, 2016
- http://pauladrosescu.ro/control-medical-activitatile-motrice/

Referinţe suplimentare:

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

8.2	Seminar	Metode de predare	Observaţii
1-7	Tematica urmăreşte dezvoltarea noţiunilor prezentate la curs şi însuşirea manevrelor care ţin de partea practică a aplicării disciplinei	- discuţii şi întrebări - urmărirea unui material filmat - prezentarea power point - prezentarea imaginilor din atlase şi planşe - exemplificări prin aplicaţii practice	14 ore

Bibliografie:

- Drăgan I., Filtrele organismului, Bucureşti, Editura Sport-Turism, 1979.
- Drăgan I., Medicină sportivă, Bucureşti, Editura Sport-Turism, 2002.
- Drosescu Paula, Igiena, Controlul medical în EFS, Editura Tehnopress, 2005
- http://pauladrosescu.ro/control-medical-activitatile-motrice/

9. Coroborarea conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Prin însuşirea elementelor de Control Medical studenţii vor fi capabili să identifice starea de sănătate, vor avea posibilitatea de a coordona fişe de nutriție, vor putea aprecia procesele de creştere şi dezvoltare.

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 noţiunilor învăţate prin alcătuirea unor raţii alimentare	- Test grilă	75%
10.5 Seminar	- explicarea şi identificarea noţiunilor prezentate în cadrul unor studii de caz - exemplificarea noţiunilor însuşite prin conceperea unui program de antrenament	- Interacţiunea din cadrul orelor	20%
		- Răspunsurile corecte la întrebările „fulger”	5%
10.6 Standard minim de performanţă			
• Cunoaltere probelor semnificației probelor de efort • Indicii de apreciere a proceselor de creștere și dezvoltare			

Data completării 24.09.2018 Titular de curs Titular de seminar

Data avizării în Departament 27-09.2018 Director de Departament

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi**
1.2 Facultatea	**Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport**
1.3 Departamentul	**Educaţie Fizică şi Sport**
1.4 Domeniul de studii	**Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice**
1.5 Ciclul de studii	**Studii universitare de masterat**
1.6 Programul de studii	**FITNESS ŞI ESTETICĂ CORPORALĂ**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	**TEHNICI ORIENTALE DE OPTIMIZARE A POTENŢIALULUI BIOLOGIC**						
2.2 Titularul activităţilor de curs	Conferenţiar Univ. Dr. **Adrian COJOCARIU**						
2.3 Titularul activităţilor de lucrări practice	Conferenţiar 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 – Opţional*

3. Timpul total estimat (ore pe semestru şi activităţi 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 învăţământ	**42**	din care: 3.5. curs	**14**	3.6. lucrări practice	**28**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele					**44**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					**28**
Pregătire seminarii/ lucrări practice, teme, referate, portofolii şi eseuri					**20**
Tutoriat					**8**
Examinări					**2**
Alte activităţi: participare la studii şi cercetări					**6**
3.7 Total ore studiu individual					150
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Numărul de credite					6

4. Precondiţii (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	**Nu este cazul**
4.2 De competenţe	**Nu este cazul**

5. Condiţii (dacă este cazul)

5.1 de desfăşurare a cursului	Sală de curs cu minim 50 locuri, calculator şi videoproiector
5.2 de desfăşurare a lucrărilor practice	Sală de sport cu covor/saltele

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	**CP1.** Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale. **CP2.** Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală. **CP3.** Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi **CP4.** Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive **CP5.** Elaborarea proiectelor profesionale şi de cercetare cu utilizarea metodelor calitative şi cantitative specifice metodologiei cercetării.
Competenţe transversale	**CT1.** Realizarea programelor de modelare corporală privind nevoile practicanților. **CT2.** Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale. **CT3.** Coordonarea activităţilor destinate grupurilor cu nevoi specifice (persoane în vârstă, persoane în detenţie etc.) **CT4.** Diagnoza nevoilor de formare. **CT5.** Autocontrolul procesului de învăţare.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Cunoaşterea, înţelegerea și utilizarea activităţilor motrice de origine orientală (artele marţiale) pentru îmbunătăţirea capacităţii motrice și psihice, implicit a calităţii vieţii practicanţilor
7.2. Obiectivele specifice	• Însuşirea noţiunilor de specialitate • Crearea unei orientări generale legate de influenţa activităţilor fizice orientale asupra potenţialului biologic uman • Formarea de aptitudini de practicare şi de predare a unor tehnici orientale

8. Conţinut

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

Bibliografie:

Referinţe principale:

- Amălinei, N. - *Curs practic de Karate Do*, Ed. A92, Iaşi, 1998.
- Apostol, I. – *Ergofiziologie – curs*, Ed. UAIC, Iași, 1998.
- Cojocariu, A. – *Elemente de ergofiziologie în artele marţiale*, Casa Editorială Demiurg, Iași, 2010.
- Cojocariu, A. – *Tehnici orientale de optimizare a potențialului biologic*, Ed. UAIC, Iași, 2014.
- Fiedler, P. – *Didactica educaţiei fizice şi sportive*, Ed. Fundaţiei Chemarea, Iaşi, 2003.
- Frederic, L. – *Dicţionar de arte marţiale*, Ed. Enciplopedică, Bucureşti, 1993.
- *** - *Manualul instructorului*, Federaţia Română de Arte Marţiale, Departamentul Qwan Ki Do, Bucureşti, 2003.

Referinţe suplimentare:

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

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observaţii
1.	Tehnica de bază din artele marţiale: salut, poziţii și deplasări specifice	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2 ore
2.	Tehnica de bază din artele marţiale: poziţii și deplasări specifice, lovituri de pumn	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2 ore
3.	Tehnica de bază din artele marţiale: lovituri de pumn și blocaje	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2 ore
4.	Tehnica de bază din artele marţiale: lovituri de pumn și blocaje	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2 ore
5.	Tehnica de bază din artele marţiale: lovituri de pumn și de picior	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2 ore
6.	Tehnica de bază din artele marţiale: lovituri de pumn și de picior	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2 ore
7.	Tehnica de bază din artele marţiale: lovituri de pumn, blocaje și lovituri de picior. Elemente de autoapărare contra prizelor (prinderilor)	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2 ore
8.	Tehnica de bază din artele marţiale: lovituri de pumn, blocaje și lovituri de picior. Elemente de autoapărare contra prizelor (prinderilor)	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2 ore
9.	Tehnica de bază din artele marţiale: lovituri de pumn, blocaje și lovituri de picior. Elemente de autoapărare contra prizelor (prinderilor)	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2 ore
10.	Tehnica de bază din artele marţiale: lovituri de pumn, blocaje și lovituri de picior. Elemente de autoapărare contra prizelor (prinderilor)	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2 ore
11.	Activităţi de întreţinere provenite din artele marţiale	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2 ore
12.	Activităţi de întreţinere provenite din artele marţiale	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2 ore
13.	Activităţi de întreţinere provenite din artele marţiale	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2 ore
14.	Activităţi de întreţinere provenite din artele marţiale	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2 ore

Bibliografie:

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

9. Coroborarea conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi 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 competenţelor subiecţilor în ceea ce privește activităţile de fitness și estetică corporală, favorizând astfel inserţia mai facilă a absolvenţilor pe piaţa 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	Însuşirea, cunoaşterea, prezentarea şi explicarea corectă a conceptelor şi noţiunilor specifice disciplinei	Evaluare finală (orală)	50%
10.5 Lucrări practice	Prezentarea succesiunii metodice de însușire a procedeelor tehnice specifice	Notare curentă	25%
	Demonstrarea procedeelor practice însușite	Notare curentă	25%
10.6 Standard minim de performanţă			
• Punctajul la evaluarea scrisă și la evaluările curente trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării 24.09.2018 — Titular de curs — Titular de lucrări practice

Data avizării în Departament 27.09.2018 — Director de Departament

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi**
1.2 Facultatea	**Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport**
1.3 Departamentul	**Educaţie Fizică şi Sport**
1.4 Domeniul de studii	**Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice**
1.5 Ciclul de studii	**Studii universitare de masterat**
1.6 Programul de studii	**FITNESS ŞI ESTETICĂ CORPORALĂ**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	**TESTE ŞI TEHNICI DE MĂSURARE ŞI EVALUARE A CAPACITĂŢII MOTRICE**						
2.2 Titularul activităţilor de curs	Lector Univ. Dr. **Grigore URSANU**						
2.3 Titularul activităţilor 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 – Opţional*

3. **Timpul total estimat** (ore pe semestru şi activităţi 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 învăţământ	**42**	din care: 3.5. curs	**14**	3.6. lucrări practice	**28**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele					**34**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					**30**
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii şi eseuri					**26**
Tutoriat					**4**
Examinări					**4**
Alte activităţi: participare la studii şi cercetări					**10**
3.7 Total ore studiu individual					**108**
3.8 Total ore pe semestru					**150**
3.9 Număr de credite					**6**

4. **Precondiţii** (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competenţe	Nu este cazul

5. **Condiţii** (dacă este cazul)

5.1 de desfăşurare a cursului	Sală de curs cu minim 40 locuri
5.2 de desfăşurare a lucrărilor practice	Sală de activităţi practice cu minim 30 locuri

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	**CP1.** Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale. **CP2.** Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală. **CP3.** Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi
Competenţe transversale	**CT1.** Realizarea programelor de modelare corporală privind nevoile practicanților. **CT2.** Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Prezentarea, explicarea şi însuşirea conceptelor fundamentale ale măsurării şi evaluării în activitatea de educaţie fizică şi sport
7.2. Obiectivele specifice	• Prezentarea, explicarea şi demonstrarea noţiunilor fundamentale ale măsurării şi evaluării în activitatea de educaţie fizică şi sport • Descrierea şi analiza tehnico – metodică a principalelor mijloace de măsurare şi metode de evaluare în activităţile motrice

8. Conţinut

8.1	Curs	Metode de predare	Observaţii
1.	Evaluarea în educaţie fizică şi sport: consideraţii generale, delimitări conceptuale	Prelegere interactivă	1 oră
2.	Docimologia – ştiinţă a evaluării randamentului şcolar (particularizări pentru activitatea de educaţie fizică şi sport)	Prelegere interactivă	1 oră
3.	Tipuri de evaluare, metode şi procedee specifice de evaluării în activitatea de educaţie fizică şi sport	Prelegere interactivă	1 oră
4.	Validitatea şi fidelitatea - criterii de bază în aprecierea calităţii măsurătorilor	Prelegere interactivă	1 oră
5.	Măsurători utilizate în activitatea de educaţie fizică şi sport	Prelegere interactivă	3 ore
6.	Repere ale reformei evaluării rezultatelor şcolare (particularizări la domeniul educaţiei fizice şi sportului)	Prelegere interactivă	1 oră
7.	Sistemul Naţional de Evaluare la disciplina Educaţie Fizică şi Sport – prezentare, interpretare	Prelegere interactivă	2 ore
8.	Prelucrarea statistică a datelor, condiţie esenţială în evaluarea activităţilor motrice	Prelegere interactivă	1 oră
9.	Sursele erorilor de măsurare; scale de măsură	Prelegere interactivă	1 oră
10.	Evaluarea aptitudinilor şi a nivelului de pregătire pentru selecţie	Prelegere interactivă	1 oră
11.	Măsurarea şi evaluarea psihologică a sportivului	Prelegere interactivă	1 oră

Bibliografie:

Referinţe principale:

- Alexe, N. (1993), *Antrenamentul sportiv modern*, Editura Editis, Bucureşti, pp 360, 456, 487-490, 506-516
- Apostol, I. (2003), *Ergofiziologie – lucrări practice*, Editura UAIC, Iaşi, pp 27-40
- Cucoş, C. (1995), *Evaluarea rezultatelor activităţii şcolare (în Psihopedagogie)*, Editura Spiru Haret, Iaşi, pp 205-218
- Demeter, A., Neştianu, V. (1970), *Investigaţia sistemului nervos central*, în Elemente ale investigaţiei î medicina sportivă, Editura Stadion, Bucureşti, pp 18, 22, 26, 31
- Dragnea, A. (1984), *Măsurarea şi evaluarea în educaţie fizică şi sport*, Editura Sport – Turism, Bucureşti
- Drăgan, I. (1994), *Dirijarea medicală a antrenamentului. Teste de teren*, în Medicina sportivă aplicată, Editura Editis, Bucureşti, pp 290
- Ionescu, A., Anton, B. (2004), *Dirijarea medicală a efortului*, Editura Proxima, Bucureşti, pp 51-53, 84, 96-102, 106
- Şerban, M. (1987), *Aprecierea calităţilor în sport*, Editura Sport – Turism, Bucureşti
- *** (1999), *Sistemul Naţional Şcolar de Evaluare la Disciplina Educaţie Fizică şi Sport*, MECTS, Bucureşti

Referinţe suplimentare:

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

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observaţii
1.	Funcţiile evaluării în educaţie fizică şi sport; autoevaluarea	Referate şi discuţii tematice.	4 ore
2.	Evaluarea formativă şi evaluarea sumativă; metode şi procedee specifice evaluării în educaţie fizică şi sport	Referate şi discuţii tematice.	4 ore
3.	Verificarea prin lucrări practice - teste şi măsurători în educaţie fizică şi sport	Referate şi discuţii tematice.	4 ore
4.	Măsurarea calităţilor motrice	Referate şi discuţii tematice.	4 ore
5.	Măsurarea deprinderilor motrice	Referate şi discuţii tematice.	4 ore
6.	Măsurători antropometrice	Referate şi discuţii tematice.	4 ore
7.	Măsurarea disponibilităţilor energetice – testarea capacităţii de efort	Referate şi discuţii tematice.	4 ore

Bibliografie:

- Alexe, N. (1993), *Antrenamentul sportiv modern*, Editura Editis, Bucureşti, pp 360, 456, 487-490, 506-516
- Apostol, I. (2003), *Ergofiziologie – lucrări practice*, Editura UAIC, Iaşi, pp 27-40
- Cucoş, C. (1995), *Evaluarea rezultatelor activităţii şcolare (în Psihopedagogie)*, Editura Spiru Haret, Iaşi, pp 205-218
- Demeter, A., Neştianu, V. (1970), *Investigaţia sistemului nervos central*, în Elemente ale investigaţiei î medicina sportivă, Editura Stadion, Bucureşti, pp 18, 22, 26, 31
- Dragnea, A. (1984), *Măsurarea şi evaluarea în educaţie fizică şi sport*, Editura Sport – Turism, Bucureşti
- Drăgan, I. (1994), *Dirijarea medicală a antrenamentului. Teste de teren*, în Medicina sportivă aplicată, Editura Editis, Bucureşti, pp 290
- Ionescu, A., Anton, B. (2004), *Dirijarea medicală a efortului*, Editura Proxima, Bucureşti, pp 51-53, 84, 96-102, 106
- Şerban, M. (1987), *Aprecierea calităţilor în sport*, Editura Sport – Turism, Bucureşti
- *** (1999), *Sistemul Naţional Şcolar de Evaluare la Disciplina Educaţie Fizică şi Sport*, MECTS, Bucureşti

9. Coroborarea conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Temele de curs şi seminar propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală şi aplicativă în domeniul Ştiinţei Sportului şi Educaţiei 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 şi organizatoric al domeniului nostru în inserţia pe piaţa muncii şi în conformitate cu standardele comunităţii profesionale.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însuşirea, cunoaşterea, prezentarea şi explicarea corectă a conceptelor şi noţiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare cu chestionar tip grilă	50 %
10.5 Lucrări practice	Elaborarea, tehnoredactarea şi comunicarea de materiale documentare şi personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	50 %

10.6 Standard minim de performanţă

- Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obţinute la evaluările curente (activităţile de lucrări practice).
- Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă şi evaluările curente (activităţile de lucrări practice), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data completării 24.09.2018 Titular de curs Titular de lucrări practice

Data avizării în Departament 27.09.2018 Director de Departament

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi**
1.2 Facultatea	**Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport**
1.3 Departamentul	**Educaţie Fizică şi Sport**
1.4 Domeniul de studii	**Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice**
1.5 Ciclul de studii	**Studii universitare de masterat**
1.6 Programul de studii	**FITNESS ŞI ESTETICĂ CORPORALĂ**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	**METODICA PREVENIRII TRAUMATISMELOR ÎN SPORT**						
2.2 Titularul activităţilor de curs	Conferenţiar Univ. Dr. **Ilie-Cătălin ŞTIRBU**						
2.3 Titularul activităţilor de seminar	Conferenţiar Univ. Dr. **Ilie-Cătălin ŞTIRBU**						
2.4 An de studiu	**2**	**2.5** Semestru	**3**	**2.6** Tip de evaluare	**E**	**2.7** Regimul disciplinei*	**OB**

** OB – Obligatoriu / OP – Opţional*

3. **Timpul total estimat** (ore pe semestru şi activităţi 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 învăţământ	**28**	din care: 3.5. curs	**14**	3.6. seminar	**14**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele					**20**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					**30**
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii şi eseuri					**30**
Tutoriat					**8**
Examinări					**4**
Alte activităţi: participare la studii şi cercetări					**5**

3.7 Total ore studiu individual	97
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Număr de credite	5

4. **Precondiţii** (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competenţe	Nu este cazul

5. **Condiţii** (dacă este cazul)

5.1 de desfăşurare a cursului	Sală cu minim 50 locuri, laptop şi videoproiector
5.2 de desfăşurare a seminarului	Sală cu minim 50 locuri, laptop şi videoproiector

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	**CP1.** Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale. **CP2.** Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală. **CP3.** Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi **CP4.** Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive **CP5.** Elaborarea proiectelor profesionale şi de cercetare cu utilizarea metodelor calitative şi cantitative specifice metodologiei cercetării.
Competenţe transversale	**CT1.** Realizarea programelor de modelare corporală privind nevoile practicanților. **CT2.** Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Însuşirea de cunoştinţe, priceperi şi deprinderi metodice şi organizatorice
7.2. Obiectivele specifice	• Însuşirea principiilor, metodelor şi mijloacelor de prevenire a producerii traumatismelor şi a terminologiei specifice

8. Conţinut

8.1	**Curs**	**Metode de predare**	**Observaţii**
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:

Referinţe principale:

- Alexe, N. – *Antrenamentul sportiv modern,* ed. Editis, București, 1993.
- Drăgan, I. - *Medicina Sportivă*, Editura Medicală, Bucureşti, 2002.
- Haff, G.G., Bompa, T. O. – *Periodizarea – Teoria și metodologia antrenamentului,* ed. AD Point, București, 2009.

Referinţe suplimentare:

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

8.2	**Seminar**	**Metode de predare**	**Observaţii**
1.	Incidenţa şi prevenirea traumatismelor în diferite discipline sportive.	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore

2.	Metode şi tehnici de recuperare a traumatismelor sportive.	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
3.	Regimul alimentar al sportivilor.	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
4.	Principii ale antrenamentului sportiv.	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
5.	Respectarea legilor antrenamentului sportiv.	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
6.	Dopingul şi combaterea lui. Utilizarea corectă a susţinătoarelor de efort.	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
7.	Viciile şi activitatea sportivă de performanţă.	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore

Bibliografie:

- Budica, C. - *Kinetoterapia în afecţiunile ortopedico-traumatice,* Editura Fundaţiei România de Mâine, Bucureşti, 2006.
- Iliescu, A. - *Biomecanica exerciţiilor fizice şi sportului*, Editura Sport-Turism, Bucureşti, 1995.
- Moteţ D., Mârza D. - *Bazele teoretico-metodice ale exerciţiului fizic în kinetoterapie,* Editura Universităţii din Bacău, 1995..

9. Coroborarea conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Temele de curs şi seminar propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală şi aplicativă în domeniul Ştiinţei Sportului şi Educaţiei Fizice şi 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 inserţia pe piaţa muncii şi în conformitate cu standardele comunităţii profesionale.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însuşirea, cunoaşterea, prezentarea şi explicarea corectă a conceptelor şi noţiunilor specifice domeniului de activitate	Notare curentă	10
	Intervenţii la discuţii	Notare curentă	10
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea şi comunicarea de materiale documentare şi personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Evaluare orală	70
	Intervenţii la discuţii	Notare curentă	10
10.6 Standard minim de performanţă			
• Punctajul final calculat, prin însumarea rezultatului la evaluarea orală şi evaluările curente (activităţile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării 24.09.2018 Titular de curs Titular de seminar

Data avizării în Departament 27.09.2018 Director de Departament

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi**
1.2 Facultatea	**Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport**
1.3 Departamentul	**Educaţie Fizică şi Sport**
1.4 Domeniul de studii	**Ştiinţa Sportului şi Educaţiei 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				**ELABORAREA LUCRĂRII DE DISERTAȚIE**			
2.2 Titularul activităţilor de curs				-			
2.3 Titularul activităţilor de lucrări practice				Lector Univ.Dr. **Renato Gabriel PETREA**			
2.4 An de studiu	**2**	**2.5** Semestru	**3**	**2.6** Tip de evaluare	**C**	**2.7** Regimul disciplinei*	**OB**

** OB – Obligatoriu / OP – Opţional*

3. Timpul total estimat (ore pe semestru şi activităţi 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 învăţământ	**28**	din care: 3.5. curs	-	3.6. lucrări practice	**28**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele					**14**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					**12**
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii şi eseuri					**10**
Tutoriat					**4**
Examinări					**3**
Alte activităţi: participare la studii şi cercetări					**4**

3.7 Total ore studiu individual	**47**
3.8 Total ore pe semestru	**75**
3.9 Număr de credite	**3**

4. Precondiţii (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Participarea la cursurile și seminariile disciplinei *Elemente de cercetare aplicate în activități motrice*
4.2 De competenţe	Cunoașterea conținutului disciplinei *Elemente de cercetare aplicate în activități motrice*

5. Condiţii (dacă este cazul)

5.1 de desfăşurare a cursului	-
5.2 de desfăşurare a lucrărilor practice	Sală pentru desfășurarea laboratorului dotată cu videoproiector, laptop etc.

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	**CP3.** Utilizarea integrată a aparatului conceptual şi metodologic, în condiţii de informare completă, pentru a rezolva situaţii teoretice şi practice noi. **CP4.** Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive. **CP5.** Elaborarea proiectelor profesionale şi de cercetare cu utilizarea metodelor calitative şi cantitative specifice metodologiei cercetării.
Competenţe transversale	**CT3.** Coordonarea activităţilor destinate grupurilor cu nevoi specifice (persoane în vârstă, persoane din centre de asistenţă socială, persoane cu dizabilităţi etc.) **CT4.** Diagnoza nevoilor de formare. **CT5.** Autocontrolul procesului de învăţare.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Însușirea metodologiei și cunoștințelor teotetice și practice pentru realizarea lucrării de disertație
7.2. Obiectivele specifice	• Cunoașterea etapelor în efectuarea unui demers științific. • Identificarea surselor bibliografice la tema aleasă. • Stabilirea elementelor de referință (scop, ipoteză, metode de cercetare) din cadrul studiului propus.

8. Conţinut

8.1	Curs	Metode de predare	Observaţii
1.	-	-	-

Bibliografie:
Referinţe principale:
- .
- .

Referinţe suplimentare:
- .

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observaţii
1.	Identificarea titlului propus de îndrumător pentru realizarea lucrării de disertație	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Stabilirea bibliografiei utilizate şi aprobarea de către îndrumătorul ştiinţific	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Realizarea planului cercetării	Prelegere interactivă	2 ore
4.	Determinarea şi analiza variabilelor: independente, dependente și a legăturilor care pot fi stabilite între ele	Prelegere interactivă	4 ore

5.	Formularea şi analiza ipotezei (ipotezelor), scopului şi sarcinilor lucrării	Prelegere interactivă	4 ore
6.	Fundamentarea și prezentarea teoretică a lucrării	Prelegere interactivă Prezentare PowerPoint	10 ore
7.	Prezentarea conceptelor teoretice din cadrul lucrării de disertație Evaluarea finală – Colocviu	Prezentare PowerPoint	4 ore

Bibliografie:

- Chelcea, S. (2010) *Cum să redactăm o lucrare de licenţă, o teză de doctorat, un articol ştiinţific în domeniul ştiinţelor socioumane*, Ediţia a IV-a, Ed. Comunicare.ro, Bucureşti;
- Chirazi, M. (2014) *Elemente de cercetare aplicate în activităţile motrice*, Ed. Universităţii "Alexandru Ioan Cuza", Iaşi;
- Epuran, M., Vâjială, G.E. (2008) *Metodologia cercetării în educaţie fizică şi sport*, Ed. Fundaţiei România de Mâine, Bucureşti;
- Gagea, A. (1999) *Metodologia cercetării ştiinţifice în educaţie fizică şi sport*, Ed. Fundaţiei România de Mâine, Bucureşti;
- Petrea, R.G. (2016) *Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență și disertație*, http://www.sport.uaic.ro/studenti/finalizare-studii;
- Turcu, I. (2007) *Metodologia cercetării în educaţie fizică şi sport*, Ed. Universităţii Transilvania, Braşov.

9. Coroborarea conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- La finalul disciplinei, studenţii vor fi capabili să elaboreze studii şi cercetări ştiinţifice conform standardelor de competenţă naţională şi internaţională.

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	Colaborarea pe parcursul disciplinei	Notare curentă	40%
	Prezentarea lucrării de disertaţie	Verificare practică	60%
10.6 Standard minim de performanţă			
Prezentarea rezumatului temei de disertaţie			

Data completării 24.09.2018 Titular de curs, Titular de lucrări practice,

Data avizării în Departament 27.09.2018 Director de Departament

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi**
1.2 Facultatea	**Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport**
1.3 Departamentul	**Educaţie Fizică şi Sport**
1.4 Domeniul de studii	**Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice**
1.5 Ciclul de studii	**Studii universitare de masterat**
1.6 Programul de studii	**FITNESS ŞI ESTETICĂ CORPORALĂ**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	**BAZELE ANTRENAMENTULUI PERSONALIZAT ÎN FITNESS**						
2.2 Titularul activităţilor de curs	Lector Univ. Dr. **Iulian DUMITRU**						
2.3 Titularul activităţilor 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 – Opţional*

3. Timpul total estimat (ore pe semestru şi activităţi 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 învăţământ	**28**	din care: 3.5. curs	**14**	3.6. lucrări practice	**14**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele					**38**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					**35**
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii şi eseuri					**12**
Tutoriat					**5**
Examinări					**2**
Alte activităţi: participare la studii şi cercetări					**5**
3.7 Total ore studiu individual					**97**
3.8 Total ore pe semestru					**125**
3.9 Număr de credite					**5**

4. Precondiţii (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	
4.2 De competenţe	

5. Condiţii (dacă este cazul)

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

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	**CP1.** Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale. **CP2.** Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală. **CP3.** Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi **CP4.** Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive **CP5.** Elaborarea proiectelor profesionale şi de cercetare cu utilizarea metodelor calitative şi cantitative specifice metodologiei cercetării.
Competenţe transversale	**CT1.** Realizarea programelor de modelare corporală privind nevoile practicanților. **CT2.** Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale. **CT3.** Coordonarea activităţilor destinate grupurilor cu nevoi specifice (persoane în vârstă, persoane în detenţie etc.) **CT4.** Diagnoza nevoilor de formare. **CT5.** Autocontrolul procesului de învăţare

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Proiectarea și planificarea conţinutului pregătirii fizice individualizate în funcţie de rezultatele obţinute la evaluarea potenţialul psiho-motric, nivelului de dezvoltare fizică și capacitatea funcţională a organismului.
7.2. Obiectivele specifice	• Cunoașterea metodelor de evaluare a potenţialul psiho-motric, a nivelului de dezvoltare fizică și a capacităţii funcţionale a organismului. • Cunoașterea conţinutului de baza 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. Conţinut

8.1	Curs	Metode de predare	Observaţii
1.	Aspecte specifice ale AP	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Noţiuni teoretico-metodice fundamentale: poziţii	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Noţiuni teoretico-metodice fundamentale: mişcări	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Componentele condiţiei fizice	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Modelele operaţionale specific AP: exerciţii aerobice; exerciţii de stretching	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Modelele operaţionale specific AP: exerciţii de tonifiere musculară; exerciţii de respiraţie şi relaxare	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Lecţia de antrenament personal	prelegerea interactivă	2 ore

Bibliografie:

Referinţe principale:

- Apostol, I. (1998) – Ergofiziologie – curs, Editura Universităţii "Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi.
- Drăgan, I. (1994) – Medicină sportivă aplicată, Editura EDITIS, Bucureşti.
- 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

Referinţe 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	Observaţii
1.	Aprofundarea conceptului de antrenament personalizat	Prezentarea referatelor și intervenţii interactive	2 ore
2.	Exemplificări, aplicaţii ale diverselor poziţii specifice	Prezentarea referatelor și intervenţii interactive	2 ore
3.	Exemplificări, aplicaţii ale diverselor mişcări specifice	Prezentarea referatelor și intervenţii interactive	2 ore
4.	Metodologia realizarii condiţiei fizice optime, adaptate la capacitatea de efort şi motivaţia clientului	Prezentarea referatelor și intervenţii interactive	2 ore
5.	Analiza critică şi comparativă a diverselro tipuri de exerciţii aerobe şi de stretching	Prezentarea referatelor și intervenţii interactive	2 ore
6.	Analiza critică şi comparativă a diverselro tipuri de exerciţii neuromusculare, de respiraţie şi relaxare	Prezentarea referatelor și intervenţii interactive	2 ore
7.	Realizarea programelor personalizate de pregătire	Prezentarea referatelor și intervenţii interactive	2 ore

Bibliografie:

- Apostol, I. (1998) – Ergofiziologie – curs, Editura Universităţii "Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi.
- Drăgan, I. (1994) – Medicină sportivă aplicată, Editura EDITIS, Bucureşti.
- 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 conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Conţinutul disciplinei răspunde la nevoile sociale actuale privind menţinerea și îmbunătăţirea stării de sănătate a populaţiei de diferite vârste. Prin parcurgerea conţinutului, cursantul are posibilitatea de a acumula cunoștinţe care să-i permită conceperea corectă și eficientă a programelor de antrenament personalizat în funcţie de vârstă, gen, stare de sănătate etc. Cursantul va deţine cunoștinţe aprofundate privind metodologia utilizarii adecvate a activităţilor 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	Însuşirea şi aprofundarea cunoştinţelor specifice disciplinei evidenţiate prin prezentarea şi exemplificarea metodologiei de realizare a programelor personalizate diversificate.	Evaluare scrisă	60%
10.5 Lucrări practice	Elaborarea, tehnoredactarea şi prezentarea referatelor prin care studentul face dovada consolidării cunoştinţelor acumulate prin studiu individual şi informaţiile preluate din curs.	Notare curentă	40%
10.6 Standard minim de performanţă			
• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obţinute la evaluările curente (activităţile de lucrări practice). • Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă şi evaluările curente (activităţile de lucrări practice), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării 24.09.2018 Titular de curs Titular de lucrări practice

Data avizării în Departament 24.09.2018 Director de Departament

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi**
1.2 Facultatea	**Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport**
1.3 Departamentul	**Educaţie Fizică şi Sport**
1.4 Domeniul de studii	**Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice**
1.5 Ciclul de studii	**Studii universitare de masterat**
1.6 Programul de studii	**FITNESS ŞI ESTETICĂ CORPORALĂ**

2. Date despre disciplină

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

** OB – Obligatoriu / OP – Opţional*

3. Timpul total estimat (ore pe semestru şi activităţi 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 învăţământ	**28**	din care: 3.5. curs	**14**	3.6. seminar	**14**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele					**40**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					**35**
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii şi eseuri					**39**
Tutoriat					**3**
Examinări					**2**
Alte activităţi: participare la studii şi cercetări					**3**
3.7 Total ore studiu individual					**122**
3.8 Total ore pe semestru					**150**
3.9 Numar de credite					**5**

4. Precondiţii (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	- Noţiuni de Anatomie - Fiziologie şi Ergofiziologie - Igiena şi Control Medical
4.2 De competenţe	-

5. Condiţii (dacă este cazul)

5.1 de desfăşurare a cursului	Cabinetul de Anatomie – dotare: mulaje osoase, musculare, schelet uman, videoproiector şi ecran, atlase, planşe, manechin special pentru manevrele de prim ajutor.
5.2 de desfăşurare a seminarului	Cabinetul de Anatomie – dotare: mulaje osoase, musculare, schelet uman, videoproiector şi ecran, atlase, planşe.

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	**CP1.** Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale. **CP2.** Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală. **CP3.** Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi **CP4.** Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive
Competenţe transversale	**CT1.** Realizarea programelor de modelare corporală privind nevoile practicanților. **CT3.** Coordonarea activităţilor destinate grupurilor cu nevoi specifice (persoane în vârstă, persoane în detenţie etc.) **CT4.** Diagnoza nevoilor de formare. **CT5.** Autocontrolul procesului de învăţare.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Cunoaşterea principalelor tehnici şi metode de reface postefort.
7.2. Obiectivele specifice	• Prezentarea noţiunilor de refacere post efort care pot fi utilizate de către kinetoterapeuţi. • Dozarea efortului fizic în funcţie de posibilităţile de adaptare ale organismului.

8. Conţinut

8.1	**Curs**	**Metode de predare**	**Observaţii**
1.	Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness: prezentarea cadrului general de discuții și rapelul unor informații care au fost studiate la disciplina Control medical	- discuţii şi întrebări - urmărirea unui material filmat - prezentarea power point - prezentarea imaginilor din atlase şi planşe - exemplificări prin aplicaţii practice	2 oră
2.	Mijloacele dietetice specifice care pot fi utilizate în refacerea postefort	Idem	2 oră
3.	Mijloacele de rehidratare hidroelectrolitică care pot fi utilizate în refacerea postefort	Idem	2 oră
4.	Medicamentația efortului sportiv: medicamentele care pot compensa pierderile din cadrul efortului fizic	Idem	2 oră
5.	Medicamentaţia dopping	Idem	2 oră
6.	Odihna activă şi pasivă: rolul și semnificația în procesul de refacere Oboseala la sportivi și modalități de prevenire a acesteia	Idem	2 oră

7.	Mijloace balneo-fizio-terapeutice utile în procesul de refacere post efort: oxigenarea naturală, vibromasaj, masaj subacval, cromo-meloterapie, reflexoterapie	Idem	2 oră

Bibliografie:
Referinţe principale:

- Drosescu Paula, Igiena, Controlul medical în EFS, Editura Tehnopress 2005.
- Drosescu Paula, Controlul medical în activitățile motrice, Editura PIM, Iași, 2016

http://pauladrosescu.ro/control-medical-activitatile-motrice/

Referinţe suplimentare:

- Drăgan I., Medicină sportivă, Bucureşti, Editura Sport-Turism,1982.
- Drosescu Paula, Igiena EFS, Noţiuni de prim ajutor, Editura Venus, 2002.
- Drăgan I., Filtrele organismului, Bucureşti, Editura Sport-Turism,1979.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observaţii
1-7	Tematica urmăreşte dezvoltarea noţiunilor prezentate la curs şi însuşirea manevrelor care ţin de partea practică a aplicării disciplinei	- discuţii şi întrebări - urmărirea unui material filmat - prezentarea power point - prezentarea imaginilor din atlase şi planşe - exemplificări prin aplicaţii practice	14 ore

Bibliografie:

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

9. Coroborarea conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Prin însuşirea principalelor metode prin care se poate obţine refacerea organismului postefort studenţii vor putea să se integreze în echipa de tehnici care susţin 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 noţiunilor învăţate prin alcătuirea unor raţii alimentare	- Test grilă	75%
10.5 Seminar	- explicarea şi identificarea noţiunilor prezentate în cadrul unor studii de caz - exemplificarea noţiunilor însuşite prin îndeplinirea şi aplicarea unui program de refacere	- Interacţiunea din cadrul orelor	20%
		- Răspunsurile corecte la întrebările „fulger"	5%
10.6 Standard minim de performanţă			
• Alcătuirea unui program de refacere pentru un sportiv • Alcătuirea unei raţii alimentare care să ajute la refacere post efort			

Data completării 24.09.2018 Titular de curs

Titular de seminar

Data avizării în Departament 27.09.2018

Director de Departament

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi**
1.2 Facultatea	**Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport**
1.3 Departamentul	**Educaţie Fizică şi Sport**
1.4 Domeniul de studii	**Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice**
1.5 Ciclul de studii	**Studii universitare de masterat**
1.6 Programul de studii	FITNESS ŞI ESTETICĂ CORPORALĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	APLICAŢII ALE PSIHOMOTRICITĂŢII ÎN FITNESS						
2.2 Titularul activităţilor de curs	Conferenţiar Univ. Dr. Hab. **Beatrice-Aurelia ABALAŞEI**						
2.3 Titularul activităţilor de seminar	Conferenţiar Univ. Dr. Hab. **Beatrice-Aurelia ABALAŞEI**						
2.4 An de studiu	**2**	**2.5** Semestru	**4**	**2.6** Tip de evaluare	**E**	**2.7** Regimul disciplinei*	**OB**

* *OB – Obligatoriu / OP – Opţional*

3. Timpul total estimat (ore pe semestru şi activităţi 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 învăţământ	42	din care: 3.5. curs	14	3.6. seminar	28
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					30
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii şi eseuri					6
Tutoriat					20
Examinări					2
Alte activităţi: participare la studii şi cercetări					20

3.7 Total ore studiu individual	108
3.8 Total ore pe semestru	150
3.9 Număr de credite	6

4. Precondiţii (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competenţe	Nu este cazul

5. Condiţii (dacă este cazul)

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

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	**CP1.** Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale. **CP2.** Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală. **CP3.** Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi **CP4.** Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive
Competenţe transversale	**CT2.** Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale. **CT3.** Coordonarea activităţilor destinate grupurilor cu nevoi specifice (persoane în vârstă, persoane în detenţie etc.)

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Însuşirea elementelor teoretice ale psihomotricităţii. Dezvoltarea aptitudinilor de comunicare utilizând terminologia specifică kinetoterapiei şi motricităţii speciale. Dezvoltarea capacităţii de adaptare a programului kinetoterapeutic la nevoile pacienţilor.
7.2. Obiectivele specifice	Obiective specifice vizând competenţele concretizate în <u>cunoştinţe</u>, <u>deprinderi</u> şi/sau <u>competenţe generale</u> <u>competenţe cognitive</u> (*cunoştinţe*) • Învăţarea noţiunilor specifice psihomotricităţii. • Formarea abilităţilor practice şi metodice de specialitate, referitoare la adaptarea programului kinetoterapeutic în funcţie de diagnosticul pacientului şi caracteristicile sale psihomotrice. <u>competenţe funcţionale</u> (*deprinderi* sau capacităţi de utilizare a cunoştinţelor într-o situaţie de muncă dată) • Dezvoltarea capacităţii absolventului de a pune în practică în mod <u>autonom</u> cunoştinţele dobândite în situaţii particularizate. <u>competenţe personale</u> • Posibilitatea elaborării de soluţii prin analiza unor cazuri special. • Interacţiunea dintre kinetoterapeut şi pacient. <u>competenţe generale</u> • Dezvoltarea abilităţilor personale şi valorizarea anumitor caracteristici. profesionale în adoptarea celor mai adecvate atitudini şi comportamente.

8. Conţinut

8.1	**Curs**	**Metode de predare**	**Observaţii**
1.	Cunoaşterea şi definirea psihomotricităţii	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Funcţiile motrice: actul motric voluntar şi mişcările automate	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Cunoaşterea etapelor din dezvoltarea psihomotorie	Prelegere interactivă	2 ore
4.	Cunoaşterea componentelor psihomotricităţii: a. Coordonarea dinamică generală, b. Echilibrul static şi dinamic, c. Coordonarea oculo-motorie,	Prelegere interactivă	2 ore

5.	Cunoaşterea componentelor psihomotricităţii a. Tonusul muscular, b. Senzaţiile proprioceptive,	Prelegere interactivă	2 ore
6.	Cunoaşterea componentelor psihomotricităţii a. Schema corporală, b. Lateralitatea, c. Orientarea spaţio-temporală.	Prelegere interactivă	2 ore
7.	Tulburările psihomotrice şi contribuţia activităţilor motrice în atenuarea lor	Prelegere interactivă	2 ore

Bibliografie:

Referinţe principale

- Abălaşei, B. (2011). *Psihomotricitate şi reeducare psihomotrică*, Ed. Universităţii Alexandru Ioan Cuza, Iaşi
- Albu, A., Albu, C., (1999). *Psihomotricitatea - la vârsta de creştere şi dezvoltare*, Ed. Spiru Haret, Iaşi.
- Albu, C., şi colab. (2006). *Psihomotricitatea*, Ed. Institutul European, Iaşi.
- Balan B., (1998). *Atitudinile şi importanţa lor în activitatea şcolară*, în *Psihologie şcolară*, coord.. Cosmovici A., Iacob., L., Ed. Polirom, Iaşi

Referinţe suplimentare

- Moţet, D. (2001) - *Psihopedagogia recuperării handicapurilor neuromotorii*, Ed. Fundaţiei Humanitas, Bucureşti.
- Oberlander, J., R., (2001) - *Ghid practic pentru creşterea copilului până la 5 ani*, Ed. Niculescu, Bucureşti.
- Ochiană, G., (2006) - *Ludoterapia în recuperarea disabilităţilor psiho-neuro-motorii ale copiilor*, Ed. Performantica, Iaşi.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observaţii
1.	Exerciţii pentru conştientizarea corpului şi a părţilor lui	prezentare de referate şi discuţii tematice	4 ore
2.	Exerciţii pentru conştientizarea coordonării mişcărilor segmentelor corpului	prezentare de referate şi discuţii tematice	4 ore
3.	Exerciţii pentru conştientizarea spaţiului cu accent pe suprafeţe, direcţii şi traiectorii	prezentare de referate şi discuţii tematice	4 ore
4.	Exerciţii pentru conştientizarea relaţiilor cu ceilalţi	prezentare de referate şi discuţii tematice	4 ore
5.	Exerciţii pentru conştientizarea timpului	prezentare de referate şi discuţii tematice	4 ore
6.	Exerciţii pentru conştientizarea ritmului	prezentare de referate şi discuţii tematice	4 ore
7.	Exerciţii pentru conştientizarea fluxului şi continuităţii cu accent pe mişcărilor în secvenţe	prezentare de referate şi discuţii tematice	4 ore

Bibliografie

- Epuran, M., (1989). *Asistenţa psihologică în antrenamentul sportiv,* în Drăgan I. (coord.) *Practica medicinii sportive,* Ed. Medicală, Bucureşti.
- Epuran, M., Stănescu Monica (2010). *Învăţarea motrică, aplicaţii în activităţile corporale*, Editura Discobolul, Bucureşti
- Grosu, Emilia, Florina; şi colab. (2010). *Locul şi rolul fitness-ului în ştiinţa 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 şi Pedagogică, R.A, Bucureşti.
- Logsdon, B., J., (1992). *Educational Gymnastics,* Human Kinetics Publishers, Inc., Champaign,

Illinois.
- Robănescu, N. (1992). *Reeducarea neuro-motorie*, Ed. Medicală, Bucureşti.
- Sion, G., (2007). *Psihologia vârstelor*, Editura Fundaţiei *România de Mâine*, Bucureşti.
- Smith, E şi colab (2005). *Introducere în psihologie*, ed. a XIV-a, Ed Tehnică S.A., Bucureşti

9. Coroborarea conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Temele de curs şi seminar propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală şi aplicativă în domeniul Ştiinţei Sportului şi Educaţiei fizice, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele din literatura de specialitate. În acelaşi sens, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante prin transdisciplinaritate şi acumularea cunoştinţelor necesare coordonării, orientării activităţilor ce influenţează procesul de creştere şi dezvoltare psihomotorie, dar şi cel al performanţei sportive.

10. Evaluare

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

Data completării 24.09.2018 Titular de curs Titular de seminar

Data avizării în Departament 27.09.2018 Director de Departament

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi**
1.2 Facultatea	**Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport**
1.3 Departamentul	**Educaţie Fizică şi Sport**
1.4 Domeniul de studii	**Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice**
1.5 Ciclul de studii	**Studii universitare de masterat**
1.6 Programul de studii	**FITNESS ŞI ESTETICĂ CORPORALĂ**

2. Date despre disciplină

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

** OB – Obligatoriu / OP – Opţional*

3. Timpul total estimat (ore pe semestru şi activităţi 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 învăţământ	**42**	din care: 3.5. curs	**14**	3.6. lucrări practice	**28**

Distribuţia fondului de timp	ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele	28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	28
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii şi eseuri	24
Tutoriat	4
Examinări	2
Alte activităţi: participare la studii şi cercetări	22

3.7 Total ore studiu individual	**108**
3.8 Total ore pe semestru	**150**
3.9 Număr de credite	**6**

4. Precondiţii

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competenţe	Nu este cazul

5. Condiţii

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

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	**CP1.** Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale. **CP2.** Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală. **CP3.** Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi
Competenţe transversale	**CT1.** Realizarea programelor de modelare corporală privind nevoile practicanților. **CT2.** Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale. **CT4.** Diagnoza nevoilor de formare.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Însușirea terminologiei specifice exereciţiilor efectuate la aparate specifice, • Însușirea metodelor de lucru, • Însușirea elementelor de dozare, de aşezare în spaţiu 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. Conţinut

8.1	Curs	Metode de predare	Observaţii
1.	Terminologia specifică exerciţiilor la aparate Apariţia şi evoluţia aparaturii de specialitate în domeniul activităţilor de întreţinere	prelegerea academică	2 ore
2.	Prezentarea principalelor categorii de aparate specifice activităţilor de întreţinere	prelegerea academică	2 ore
3.	Prezentarea exercițiilor pentru musculatura centurii scapulo-humerale	prelegerea academică	2 ore
4.	Prezentarea exercițiilor pentru musculatura spatelui	prelegerea academică	2 ore
5.	Prezentarea exercițiilor pentru musculatura abdomenului	prelegerea academică	2 ore
6.	Prezentarea exercițiilor pentru musculatura membrelor inferioare	prelegerea academică	2 ore
7.	Noțiuni elementare de alimentație în practicarea exercițiilor la aparate	prelegerea academică	2 ore

Bibliografie:

Referinţe principale:

- Chirazi, M., *Modelare corporală la aparate,* Editura Universităţii "Al.I.Cuza", Iaşi, 2014.
- Chirazi M., Ciorbă, P. *Culturism, întreţinere şi competiţie*, Editura Polirom, Iaşi, 2006.
- Chirazi M., *Culturism, curs pentru specializare,* Editura Universităţii „Al.I.Cuza", Iaşi, 2004.
- Damian, S., *Superfit, esenţialul în fitness şi culturism*, Editura Corint, Bucureşti, 2006.

Referinţe suplimentare:

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

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observaţii
1.	Prezentarea aparatelor și echipamentelor din sălile instituției	Demonstrația și discuții tematice	2 ore
2.	Exersarea exercițiilor pentru musculatura antrebrațului	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 tematice	2 ore
11.	Prezentarea unor programe pentru scădera țesutului adipos	Demonstrația și discuții tematice	2 ore
12.	Prezentarea unor programe pentru creșterea condiției fizice	Demonstrația și discuții tematice	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, întreţinere şi competiţie,* Editura Polirom, Iaşi, 2006.
- Chirazi M., *Culturism, curs pentru specializare*, Editura Universităţii „Al.I.Cuza", Iaşi, 2004.

9. Coroborarea conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi 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	Însuşirea, cunoaşterea şi aplicarea corectă a conceptelor şi noţiunilor specifice exerciţiilor fizice la aparate	Evaluare orală	60%
10.5 Lucrări practice	Realizarea și demonstrarea programelor de exerciții la aparate conform obiectivelor precizate	Notare curentă	30%
	Intervenţii la discuţii	Notare curentă	10%
10.6 Standard minim de performanţă			
• Punctajul final calculat (media) se realizează prin însumarea rezultatului la evaluarea orală şi evaluările curente (activităţile de lucrări practice) și trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
24.09.2018

Titular de curs

Titular de lucrări practice

Data avizării în Departament
27.09.2018

Director de Departament

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi**
1.2 Facultatea	**Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport**
1.3 Departamentul	**Educaţie Fizică şi Sport**
1.4 Domeniul de studii	**Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice**
1.5 Ciclul de studii	**Studii universitare de masterat**
1.6 Programul de studii	**FITNESS ŞI ESTETICĂ CORPORALĂ**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei				**IMAGISTICĂ ÎN ANALIZA MIŞCĂRII**			
2.2 Titularul activităţilor de curs				Lector Univ. Dr. **Mihai-Radu IACOB**			
2.3 Titularul activităţilor de seminar				Lector Univ. Dr. **Mihai-Radu IACOB**			
2.4 An de studiu	**2**	**2.5** Semestru	**4**	**2.6** Tip de evaluare	**C**	**2.7** Regimul disciplinei*	**OP**

* *OB – Obligatoriu / OP – Opţional*

3. Timpul total estimat (ore pe semestru şi activităţi 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 învăţământ	**28**	din care: 3.5. curs	**14**	3.6. seminar	**14**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele					**23**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					**23**
Pregătire seminarii/laboratoare/lucrări practice, teme, referate, portofolii şi eseuri					**23**
Tutoriat					**6**
Examinări					**4**
Alte activităţi: participare la studii şi cercetări					**18**

3.7 Total ore studiu individual	97
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite	5

4. Precondiţii (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	-
4.2 De competenţe	-

5. Condiţii (dacă este cazul)

5.1 de desfăşurare a cursului	Sală de curs cu minim 50 locuri, calculator şi videoproiector
5.2 de desfăşurare a seminarului	Sală cu minim 50 locuri, calculator şi videoproiector

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	**CP1.** Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale. **CP2.** Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală. **CP3.** Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi **CP4.** Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive **CP5.** Elaborarea proiectelor profesionale şi de cercetare cu utilizarea metodelor calitative şi cantitative specifice metodologiei cercetării.
Competenţe transversale	**CT1.** Realizarea programelor de modelare corporală privind nevoile practicanților. **CT2.** Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale. **CT3.** Coordonarea activităţilor destinate grupurilor cu nevoi specifice (persoane în vârstă, persoane în detenţie etc.) **CT4.** Diagnoza nevoilor de formare. **CT5.** Autocontrolul procesului de învăţare.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Dobândirea cunoştinţelor, priceperilor şi deprinderilor generale utilizate in imagistică, efectuarea măsurătorilor și analizare mișcării corpului uman.
7.2. Obiectivele specifice	• Însuşirea de către studenţi a elementelor fundamentale de analiză a mişcării. • Însuşirea de cunoştinţe, priceperi si deprinderi practice pentru efectuarea măsurătorilor. • Însuşirea terminologiei specifice .

8. Conţinut

8.1	Curs	Metode de predare	Observaţii
1.	Introducere în imagistică. Noțiuni generale, terminologie. Clasificarea tipurilor de aparatură și software specializate în analiza mișcării	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Analiza biomecanică a mișcării. Aspecte cinematice, cinetice și dinamice privind mișcarea. Mersul, alergarea, săritura etc. și parametrii biomecanici ai mișcării	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Aparatura de înregistrare și măsurare a parametrilor cinematici ai mișcării (camere video, unghiuri de înregistrare, distanțe)	Prelegere interactivă	2 ore
4.	Radare de viteză folosite în atletism. Tipuri constructive, parametri cinematici înregistrați, etalonare	Prelegere interactivă	2 ore
5.	Programe specializate pe calculator pentru analiza mișcării. Prezentare generală	Prelegere interactivă	2 ore
6.	Prelucarea și interpretarea datelor obținute în analiza mișcării. Erori posibile și corectarea acestora	Prelegere interactivă	2 ore
7.	Tendințe de evaluare a unor parametri dinamici ai mișcării folosind senzori și traductori de ultimăgenerație	Prelegere interactivă	2 ore

Bibliografie:

Referinţe principale:

- *Cercetări privind modelarea biomecanică a aparatului locomotor uman cu aplicabilitate în recuprarea medicală și sportivă* - Iacob, M. – R., Casa Editorială Demiurg, Iaşi, 2011, ISBN 978-973-152-230-2;
- . Biomechanics and motor control of human movement, D.A. Winter, John Willey & Sons, Inc., Hoboken, New Jersy, 2005;
- Hamilton, N., Luttgens, K., *Kinesiology. Scientific basis of human motion*, McGrew – Hill Companies Inc., New York, 2002

Referinţe suplimentare:

- Eberhard, P., Spagele, Th., Gollhofer, A., *Investigations for the Dynamical Analysis of Human Motion*, Multibody System Dynamics, 3, 1999, pg. 1 -20.
- *La marche humaine*, F. Place, E. Viel, Masson, Paris, Frace, 1979;
- *Kinematic Analysis of Human Movement, Laurence* Chèze, *Wiley-ISTE, 2014,SUA*

8.2	Seminar	Metode de predare	Observaţii
1.	Prezentarea și utilizarea unor camere video cu înregistrare normală și rapidă. Efectuarea înregistrării mersului unui subiect uman	Determinări practice, prelucrarea datelor	2 ore
2.	Utilizarea înregistrării video într-un program specializat de calculator	Determinări practice, prelucrarea datelor	2 ore
3.	Efectuarea înregistrării alergării unui subiect uman și utilizarea acesteia într-un program specializat	Determinări practice, prelucrarea datelor	2 ore
4.	Etalonarea măsurătorilor liniare, determinarea constantei de etalonare, de legătură între pixeli și distanță	Determinări practice, prelucrarea datelor	2 ore
5.	Prelucrarea datelor obținute cu programul specialiat de calculator	Determinări practice, prelucrarea datelor	2 ore
6.	Trasarea unor diagrame a mișcării și interpretarea rezultatelor obținute	Determinări practice, prelucrarea datelor	2 ore
7.	Determinarea unor parametri cinematici de ordin superior folosind metode analitice din boimecanică	Determinări practice, prelucrarea datelor	2 ore

Bibliografie:

- *Cercetări privind modelarea biomecanică a aparatului locomotor uman cu aplicabilitate în recuprarea medicală și sportivă* - Iacob, M. – R., Casa Editorială Demiurg, Iaşi, 2011, ISBN 978-973-152-230-2;
- Biomechanics and motor control of human movement, D.A. Winter, John Willey & Sons, Inc., Hoboken, New Jersy, 2005;
- Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology. Scientific basis of human motion, McGrew – Hill Companies Inc., New York, 2002
- Eberhard, P., Spagele, Th., Gollhofer, A., Investigations for the Dynamical Analysis of Human Motion, Multibody System Dynamics, 3, 1999, pg. 1 -20.

9. Coroborarea conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Conţinutul disciplinei este coroborat cu noile tendinţe de analiză, interpretare și corectare a mișcării.
- Temele de curs si de seminar propuse se bazează pe date de actualitate din literatura de specialitate.
- Disciplina oferă posibilitatea diversificării competentelor subiectilor, favorizând astfel insertia mai facilă a absolventilor pe piata 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	Însuşirea, cunoaşterea, prezentarea şi explicarea corectă a conceptelor şi noţiunilor specifice disciplinei.	Evaluare scrisă	50 %
10.5 Seminar	Prezentarea referatelor cu prelucrarea și interpretarea datelor.	Notare curentă	50 %
10.6 Standard minim de performanţă			
• Prezenţă la seminar – 100%; • Nota 5 la seminar. • Nota 5 la examenul teoretic.			

Data completării: 24.09.2018

Titular de curs: [signature]

Titular de seminar: [signature]

Data avizării în Departament: 27-09.2018

Director de Departament: [signature]

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi**
1.2 Facultatea	**Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport**
1.3 Departamentul	**Educaţie Fizică şi Sport**
1.4 Domeniul de studii	**Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice**
1.5 Ciclul de studii	**Studii universitare de masterat**
1.6 Programul de studii	**FITNESS ŞI ESTETICĂ CORPORALĂ**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei				**STAGIU DE PRACTICĂ**			
2.2 Titularul activităţilor de curs				-			
2.3 Titularul activităţilor de lucrări practice				Conferenţiar Univ. Dr. **Lucian POPESCU**			
2.4 An de studiu	**2**	**2.5** Semestru	**4**	**2.6** Tip de evaluare	**C**	**2.7** Regimul disciplinei*	**OB**

** OB – Obligatoriu / OP – Opţional*

3. Timpul total estimat (ore pe semestru şi activităţi 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 învăţământ	**28**	din care: 3.5. curs	-	3.6. lucrări practice	**28**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele					**10**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					**12**
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri					**9**
Tutoriat					**9**
Examinări					**4**
Alte activităţi: participare la studii şi cercetări					**28**

3.7 Total ore studiu individual	72
3.8 Total ore pe semestru	100
3.9 Număr de credite	4

4. Precondiţii (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competenţe	Nu este cazul

5. Condiţii (dacă este cazul)

5.1 de desfăşurare a cursului	-
5.2 de desfăşurare a lucrărilor practice	Structuri sportive cu activitate specifică (fitness şi estetică corporală) – asociaţii, cluburi, centre, societăţi, SPA-uri etc. Evenimente (competiţii, concursuri, cupe, zile tradiţionale etc.) cu caracter sportiv organizate în Municipiul Iaşi

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	**CP1.** Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale. **CP2.** Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală. **CP3.** Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi **CP4.** Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive **CP5.** Elaborarea proiectelor profesionale şi de cercetare cu utilizarea metodelor calitative şi cantitative specifice metodologiei cercetării.
Competenţe transversale	**CT1.** Realizarea programelor de modelare corporală privind nevoile practicanților. **CT2.** Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale. **CT3.** Coordonarea activităţilor destinate grupurilor cu nevoi specifice (persoane în vârstă, persoane în detenţie etc.) **CT4.** Diagnoza nevoilor de formare. **CT5.** Autocontrolul procesului de învăţare.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivele generale ale disciplinei	• Verificarea aplicabilităţii cunoştinţelor teoretice şi practice însuşite de către cursanţi în cadrul programului de master; • Formarea capacității de implicare, organizare și efectuare a diferitelor activități sau în cadrul anumitor evenimente, care implică exercițiul fizic, jocul, dansul, sportul de loisir ca mijloace de acționare; • Capacitarea masterandului cu un set de cunoştinţe privind managementul structurii sportive şi politicile contemporane de marketing organizaţional.
7.2. Obiectivele specifice	• Conturarea unei perspective manageriale a activităţii structurilor sportive (cu specific fitness şi estetică corporală) sau organizării unui eveniment sportiv; • Aprofundarea metodelor, procedeelor şi instrumentelor de evaluare a deciziei manageriale şi a succesului de piaţă specifice unei structuri sportive cu activităţi specifice (fitness şi estetică corporală) sau unui eveniment sportiv; • Optimizarea organizării activităților motrice de tip fitness, gimnastică aerobică, zumba, kick-boxing etc.

8. Conţinut

8.1	**Curs**	**Metode de predare**	**Observaţii**
1.	-		

Bibliografie:

8.2	**Lucrări practice**	**Metode de predare**	**Observaţii**
1.	Prezentarea aspectelor generale privind managementul centrelor de fitness – cadrul legislativ şi organizatoric;	Prelegere interactivă	2 ore

2.	Fundamentele marketingului în organizarea unui eveniment sportiv în Iași – cadrul legislativ şi organizatoric;	Prelegere interactivă	2 ore
3-14.	Structuri organizaţionale implicate în procesul de instruire cu rol determinant în formarea profesională a cursantului, prin care se urmăresc: - Analiza managementului bazei; - Oferta de servicii propusă de către structura respectivă; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing pentru activitatea desfășurată; - Planificarea activităţii în cadrul structurii respective; - Comportamentul şi atitudinea clienţilor în raport cu calitatea, stilul și mărcile produselor oferite; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz, dezbatere în grup, explicaţia, demonstraţia, observaţia.	24 ore

Bibliografie:

- Chirazi, M. (2014) *Modelare corporală la aparate*, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași;
- Chirazi, M., Ciorbă, P. (2006) *Culturism – întreținere și competiție*, Ed. Polirom, Iași;
- Datculescu, P. (2012) *Cercetarea practică de marketing*, Ed. Brandbuilders Grup, Otopeni;
- Jinga, G., Năstase, M. (2006) *Abordări manageriale și de marketing în sport*, Ed. ASE, București;
- Mihăilescu, N. (2006) *Management, marketing, legislație sportivă*, Ed. Universității, Pitești;
- Negrea, C. (2012) *Nivelul de fitness, expresie a stării de sănătate*, Ed. Eurobit, Timișoara;
- Oprişan, V. (2002) *Marketing şi comunicare în sport*, Ed. Uranus, Bucureşti;
- Popescu, L. (2018) *Reglementări organizatorice şi legislative în activităţile motrice* – suport de curs (format electronic).

9. Coroborarea conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Se urmărește cunoaşterea modului de colectare, analiză şi interpretare a datelor privind consumatorul de sport, bunurile şi serviciile sportive specifice structurilor sportive (fitness şi estetică corporală) sau în vederea organizării unui eveniment sportiv (competiţii, concursuri, cupe, zile tradiţionale etc.);
- Obiectivele şi temele propuse reuşesc să formeze cunoştinţe privind planificarea, coordonarea, controlul şi evaluarea activităţilor şi resurselor în efortul de marketing precum şi strategiile de management pentru centrele de fitness şi pentru organizarea activităţilor motrice de timp liber.

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	Portofoliu individual: ➢ Studiu de caz pentru o structură sportivă cu activitate specifică (fitness şi estetică corporală); sau ➢ Implicarea (sau participarea) în cadrul unui eveniment sportiv în municipiul Iași Acest portofoliuva cuprinde: a) denumirea modului de pregătire; b) competenţe exersate; c) activităţi desfăşurate pe perioada stagiului de practică; d) observaţii personale privitoare la activitatea depusă prin prezentarea unei analize SWOT, cu identificarea punctelor tari şi slabe (mediul intern) şi perspectiva unor oportunităţi şi ameninţări (mediul extern).	100%
10.6 Standard minim de performanţă			
• Nota 5 pentru evaluarea globală; • Prezență 100% la activitățile practice desfășurate.			

Data completării — Titular de curs — Titular de lucrări practice

24.09.2018 - dlg

Data avizării în Departament — Director de Departament

27.09.2018 dlg

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi**
1.2 Facultatea	**Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport**
1.3 Departamentul	**Educaţie Fizică şi Sport**
1.4 Domeniul de studii	**Ştiinţa Sportului şi Educaţiei 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				**ELABORAREA LUCRĂRII DE DISERTAȚIE**			
2.2 Titularul activităţilor de curs				-			
2.3 Titularul activităţilor de lucrări practice				Lector Univ.Dr. **Renato Gabriel PETREA**			
2.4 An de studiu	**2**	**2.5** Semestru	**4**	**2.6** Tip de evaluare	**C**	**2.7** Regimul disciplinei*	**OB**

** OB – Obligatoriu / OP – Opţional*

3. Timpul total estimat (ore pe semestru şi activităţi 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 învăţământ	**28**	din care: 3.5 curs	-	3.6. lucrări practice	**28**
Distribuţia fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele					**14**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren					**12**
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii şi eseuri					**10**
Tutoriat					**4**
Examinări					**3**
Alte activităţi: participare la studii şi cercetări					**4**
3.7 Total ore studiu individual					47
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Număr de credite					3

4. Precondiţii (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Participarea la cursurile și seminariile disciplinei *Elemente de cercetare aplicate în activități motrice*
4.2 De competenţe	Cunoașterea conținutului disciplinei *Elemente de cercetare aplicate în activități motrice*

5. Condiţii (dacă este cazul)

5.1 de desfăşurare a cursului	-
5.2 de desfăşurare a lucrărilor practice	Sală pentru desfășurarea laboratorului dotată cu videoproiector, laptop etc.

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	**CP3.** Utilizarea integrată a aparatului conceptual şi metodologic, în condiţii de informare completă, pentru a rezolva situaţii teoretice şi practice noi. **CP4.** Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive. **CP5.** Elaborarea proiectelor profesionale şi de cercetare cu utilizarea metodelor calitative şi cantitative specifice metodologiei cercetării.
Competenţe transversale	**CT3.** Coordonarea activităţilor destinate grupurilor cu nevoi specifice (persoane în vârstă, persoane din centre de asistenţă socială, persoane cu dizabilităţi etc.) **CT4.** Diagnoza nevoilor de formare. **CT5.** Autocontrolul procesului de învăţare.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Însușirea metodologiei și cunoștințelor teotetice și practice pentru realizarea lucrării de disertație
7.2. Obiectivele specifice	• Cunoașterea etapelor în efectuarea unui demers științific. • Identificarea surselor bibliografice la tema aleasă. • Stabilirea elementelor de referință (scop, ipoteză, metode de cercetare) din cadrul studiului propus.

8. Conţinut

8.1	**Curs**	**Metode de predare**	**Observaţii**
1.	-	-	-

Bibliografie:
Referinţe principale:

- .
- .

Referinţe suplimentare:

- .

8.2	**Lucrări practice**	**Metode de predare**	**Observaţii**
1.	Realizarea și prezentarea capitolului 1 din cadrul lucrării de disertație	Prelegere interactivă Prezentare PowerPoint	6 ore
2.	Realizarea și prezentarea capitolului 2 din cadrul lucrării de disertație	Prelegere interactivă Prezentare PowerPoint	6 ore
3.	Realizarea și prezentarea capitolului 3 din cadrul lucrării de disertație	Prelegere interactivă Prezentare PowerPoint	6 ore
4.	Realizarea și prezentarea concluziilor din cadrul lucrării de disertație	Prelegere interactivă Prezentare PowerPoint	6 ore

5.	Prezentarea lucrării de disertație Evaluarea finală – Colocviu	Prezentare PowerPoint	4 ore

Bibliografie:

- Chelcea, S. (2010) *Cum să redactăm o lucrare de licenţă, o teză de doctorat, un articol ştiinţific în domeniul ştiinţelor socioumane*, Ediţia a IV-a, Ed. Comunicare.ro, Bucureşti;
- Chirazi, M. (2014) *Elemente de cercetare aplicate în activităţile motrice*, Ed. Universităţii "Alexandru Ioan Cuza", Iaşi;
- Epuran, M., Vâjială, G.E. (2008) *Metodologia cercetării în educaţie fizică şi sport*, Ed. Fundaţiei România de Mâine, Bucureşti;
- Gagea, A. (1999) *Metodologia cercetării ştiinţifice în educaţie fizică şi sport*, Ed. Fundaţiei România de Mâine, Bucureşti;
- Petrea, R.G. (2016) *Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență și disertație*, http://www.sport.uaic.ro/studenti/finalizare-studii;
- Turcu, I. (2007) *Metodologia cercetării în educaţie fizică şi sport*, Ed. Universităţii Transilvania, Braşov.

9. Coroborarea conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- La finalul disciplinei, studenţii vor fi capabili să elaboreze studii şi cercetări ştiinţifice conform standardelor de competenţă naţională şi internaţională.

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	Colaborarea pe parcursul disciplinei	Notare curentă	40%
	Prezentarea lucrării de disertaţie	Verificare practică	60%
10.6 Standard minim de performanţă			
Prezentarea rezumatului temei de disertaţie			

Data completării 24.09.2018 Titular de curs, Titular de lucrări practice,

Data avizării în Departament 27.09.2018 Director de Departament