

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

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - ÎNCEPĂTORI (1) - CULTURISM - FITNESS						
2.2 Titularul activităților de curs	Asistent Univ. Dr. Anca - Raluca TANASĂ						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asistent Univ. Dr. Anca - Raluca TANASĂ						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. Lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6. Lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire a lucrărilor practice, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					7
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					20
3.7 Total ore studiu individual					94
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Număr de credite					6

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul) - față în față

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 15 locuri, dotată cu laptop și videoproiector / display interactiv
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sală de culturism - fitness cu dotări specifice, laptop, sistem audio

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială). CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport. CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție. CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la aprofundarea cunoștințelor în practicarea ramurei sportive de culturism - fitness.
7.2. Obiectivele specifice	- Însușirea noțiunilor teoretice și metodicii antrenamentului în culturism / fitness la nivel de începători. - Dobândirea regulilor privind protecția și securitatea muncii și prevenirea accidentelor în activitatea specifică. - Formarea unui bagaj de cunoștințe necesare în vederea realizării unui program de antrenament la nivel de începători. - Însușirea noțiunilor de regulament și a terminologiei specifice.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1	Delimitări conceptuale: Culturism și Fitness	prelegerea interactivă	4 ore
2	Antrenorul personal în culturism și fitness	prelegerea interactivă	4 ore
3	Mișcări și poziții	prelegerea interactivă	4 ore
4	Prezentarea unor mijloace și aparate utilizate în dezvoltarea forței musculare - trenul superior	prelegerea interactivă	4 ore
5	Prezentarea unor mijloace și aparate utilizate în dezvoltarea forței musculare - trenul inferior	prelegerea interactivă	4 ore
6	Exerciții de stretching	prelegerea interactivă	4 ore
7	Exerciții de respirație și relaxare	prelegerea interactivă	4 ore

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

- Aftimiuc O. (2012). *Fitness - teorie și metodă*, Editura Bren, București.
- Bompă T. (2003). *Totul despre pregătirea tinerilor campioni*, Editura Ex Ponto, București.
- Constantin I.C. (2012). *Fitness. Ghid pentru începători*, Editura PIM, Iași.
- Dumitru I. (2018). *Antrenamentul personalizat în fitness*, Editura PIM, Iași.
- Pop N.H. (2007). *Creșterea volumului și forței musculare*, Editura Risoprint, Cluj - Napoca.
- Sakizlian R. (2011). *Culturism și fitness - fundamente teoretice. Curs pentru învățământul superior de neprofil*, Editura Universității din București.

Referințe suplimentare:

- Bompă T. (2003). *Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului*, Editura Ex Ponto, București.
- Drăgan I. (2002). *Medicină sportivă*, Editura Medicală, București
- Jenkins R. (2001). *Fitness - Gimnastica pentru toți*, Editura U.C.F.S., București.
- Sbenghe T. (2005). *Kinesiologie - Știința mișcării*, Editura Medicală, București.
- Zamora E., Ciocoi - Pop D.R. (2006). *Artrologie și biomecanică umană generală*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1	Prezentarea cerințelor, probelor și criteriilor de evaluare Conceptul de culturism Conceptul de fitness	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	4 ore
2	Fundamentele antrenamentelor personalizate	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	4 ore
3	Poziții fundamentale și derivate Mișcări ale segmentelor corpului	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	4 ore
4	Exerciții utilizate în dezvoltarea forței musculare - trenul superior	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	4 ore
5	Exerciții utilizate în dezvoltarea forței musculare - trenul inferior	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	4 ore
6	Prezentarea unor exerciții de stretching	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	4 ore
7	Prezentarea unor exerciții de respirație și relaxare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	4 ore

Bibliografie:

- Aftimiuc O. (2012). *Fitness - teorie și metodă*, Editura Bren, București.
- Bompă T. (2003). *Totul despre pregătirea tinerilor campioni*, Editura Ex Ponto, București.
- Constantin I.C. (2012). *Fitness. Ghid pentru începători*, Editura PIM, Iași.
- Dumitru I. (2018). *Antrenamentul personalizat în fitness*, Editura PIM, Iași.
- Pop N.H. (2007). *Creșterea volumului și forței musculare*, Editura Risoprint, Cluj - Napoca.
- Sakizlian R. (2011). *Culturism și fitness - fundamente teoretice. Curs pentru învățământul superior de neprofil*, Editura Universității din București.

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

- Conținutul disciplinei contribuie la dezvoltarea profesională a viitorilor absolvenți, ca atare contribuie la inserarea acestora pe piața muncii și încadrarea acestora în cerințele actuale ale eventualilor angajatori, respectând cerințele Federației Române de Culturism și Fitness. .

**10. Evaluare - Față în față**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei <i>Metodica antrenamentului pe ramură de sport - începători (1) - culturism - fitness</i>	Evaluare scrisă	25%
	Descrierea corectă a modelelor operaționale specifice	Evaluare scrisă	25%
10.5 Lucrări practice	Conceperea și demonstrarea unui program cu mijloace specifice și explicarea conținuturilor	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
- Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de la lucrările practice). - Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de la lucrările practice), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
22.09.2022

Titular de curs
Asistent Univ. Dr. Anca - Raluca
TANASĂ

Titular de lucrări practice
Asistent Univ. Dr. Anca - Raluca
TANASĂ

Data avizării în Departament

Director de Departament
Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU

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

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - ÎNCEPĂTORI (2) - CULTURISM - FITNESS						
2.2 Titularul activităților de curs	Asistent Univ. Dr. Anca - Raluca TANASĂ						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asistent Univ. Dr. Anca - Raluca TANASĂ						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. Lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6. Lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire a lucrărilor practice, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					7
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					20
3.7 Total ore studiu individual					94
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Număr de credite					6

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul) - față în față

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 15 locuri, dotată cu laptop și videoproiector / display interactiv
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sală de culturism - fitness cu dotări specifice, laptop, sistem audio

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială). CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport. CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție. CT3. Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la aprofundarea cunoștințelor în practicarea ramurei sportive de culturism - fitness.
7.2. Obiectivele specifice	- Însușirea noțiunilor teoretice și metodicii antrenamentului în culturism / fitness la nivel de începători. - Dobândirea regulilor privind protecția și securitatea muncii și prevenirea accidentelor în activitatea specifică. - Formarea unui bagaj de cunoștințe necesare în vederea realizării unui program de antrenament la nivel de începători. - Însușirea noțiunilor de regulament și a terminologiei specifice.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1	Noțiuni generale de coregrafie	prelegerea interactivă	4 ore
2	Metodologia realizării coregrafiei pentru competiție în culturism	prelegerea interactivă	4 ore
3	Metodologia realizării coregrafiei pentru competiție în fitness	prelegerea interactivă	4 ore
4	Metodologia antrenamentelor personalizate în culturism și fitness	prelegerea interactivă	4 ore
5	Planificarea antrenamentelor de culturism	prelegerea interactivă	4 ore
6	Planificarea antrenamentelor de fitness	prelegerea interactivă	4 ore
7	Individualizarea pregătirii sportivilor după nivelul de pregătire în culturism și fitness	prelegerea interactivă	4 ore

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

- Aftimiuc O. (2012). *Fitness - teorie și metodă*, Editura Bren, București.
- Bompă T. (2003). *Totul despre pregătirea tinerilor campioni*, Editura Ex Ponto, București.
- Constantin I.C. (2012). *Fitness. Ghid pentru începători*, Editura PIM, Iași.
- Dumitru I. (2018). *Antrenamentul personalizat în fitness*, Editura PIM, Iași.
- Pop N.H. (2007). *Creșterea volumului și forței musculare*, Editura Risoprint, Cluj - Napoca.
- Sakizlian R. (2011). *Culturism și fitness - fundamente teoretice. Curs pentru învățământul superior de neprofil*, Editura Universității din București.

Referințe suplimentare:

- Bompă T. (2003). *Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului*, Editura Ex Ponto, București.
- Drăgan I. (2002). *Medicină sportivă*, Editura Medicală, București
- Jenkins R. (2001). *Fitness - Gimnastica pentru toți*, Editura U.C.F.S., București.
- Sbenge T. (2005). *Kinesiologie - Știința mișcării*, Editura Medicală, București.
- Zamora E., Ciocoi - Pop D.R. (2006). *Artrologie și biomecanică umană generală*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1	Aplicarea coregrafiei pentru competiții în culturism - feminin	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	4 ore
2	Aplicarea coregrafiei pentru competiții în fitness - feminin	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	4 ore
3	Aplicarea coregrafiei pentru competiții în culturism / fitness - masculin	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	4 ore
4	Metodologia construirii antrenamentelor personalizate în culturism și fitness	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	4 ore
5	Lecția de antrenament personal - culturism	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	4 ore
6	Lecția de antrenament personal - fitness	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	4 ore
7	Conceperea unor programe care vizează antrenamentul pe intervale cu intensitate mare și antrenamentul în circuit	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	4 ore

Bibliografie:

- Aftimiuc O. (2012). *Fitness - teorie și metodă*, Editura Bren, București.
- Bompă T. (2003). *Totul despre pregătirea tinerilor campioni*, Editura Ex Ponto, București.
- Constantin I.C. (2012). *Fitness. Ghid pentru începători*, Editura PIM, Iași.
- Dumitru I. (2018). *Antrenamentul personalizat în fitness*, Editura PIM, Iași.
- Pop N.H. (2007). *Creșterea volumului și forței musculare*, Editura Risoprint, Cluj - Napoca.
- Sakizlian R. (2011). *Culturism și fitness - fundamente teoretice. Curs pentru învățământul superior de neprofil*, Editura Universității din București.

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

- Conținutul disciplinei contribuie la dezvoltarea profesională a viitorilor absolvenți, ca atare contribuie la inserarea acestora pe piața muncii și încadrarea acestora în cerințele actuale ale eventualilor angajatori, respectând cerințele Federației Române de Culturism și Fitness. .

10. Evaluare - Față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor	Evaluare scrisă	25%



	specifice disciplinei <i>Metodica antrenamentului pe ramură de sport - începători (2) - culturism - fitness</i>		
	Descrierea corectă a modelelor operaționale specifice	Evaluare scrisă	25%
10.5 Lucrări practice	Conceperea și demonstrarea unui program cu mijloace specifice și explicarea conținuturilor	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
- Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de la lucrările practice). - Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de la lucrările practice), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
22.09.2022

Titular de curs
Asistent Univ. Dr. Anca - Raluca
TANASĂ

Titular de lucrări practice
Asistent Univ. Dr. Anca - Raluca
TANASĂ

Data avizării în Departament

Director de Departament
Conf. Univ. Dr. Lucian POPESCU

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

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei			AMENAJARE BAZE SPORTIVE				
2.2 Titularul activităților de curs			Lect. Dr. Nichifor Florin				
2.3 Titularul activităților de seminar			Lect. Dr. Nichifor Florin				
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. seminar	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					10
Alte activități					3
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5.a. Condiții (dacă este cazul) – față în față

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs, calculator și videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală de seminar, calculator și videoproiector

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială). CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.
Competențe transversale	CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție. CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	• Prin studierea conținutului disciplinei Amenajarea bazelor sportive, se urmărește ca studenții să fie capabili: - să cunoască noțiunile de bază în managementul general al bazelor sportive, a cunoștințelor teoretice privind necesitatea, formarea, evoluția și dezvoltarea managementului bazelor sportive; - să cunoască problemele cu care se confruntă managerul sportiv, în realizarea obiectivelor propuse; - să dezvolte capacități de organizare și conducere; • să se familiarizeze cu realitatea contemporană privind marketingul și sportul (marketing prin sport, marketing pentru sport)
7.2 Obiectivele specifice	• descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă • utilizarea elementelor de management și marketing, specifice domeniului

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Administrarea bazelor sportive – notiuni introductive	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Intretinerea bazelor sportive	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Amenajari baze sportive	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Terenuri gazonate artificial	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Terenuri gazonate natural	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Baze sportive in aer liber	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Baze sportive acoperite	prelegerea interactivă	2 ore



8.	Constructii sportive	prelegerea interactivă	2 ore
9.	Teren de atletism – instalatii si echipamente	prelegerea interactivă	2 ore
10.	Teren de fotbal - instalatii si echipamente	prelegerea interactivă	2 ore
11.	Teren de baschet - instalatii si echipamente	prelegerea interactivă	2 ore
12.	Teren de volei - instalatii si echipamente	prelegerea interactivă	2 ore
13.	Teren de handbal - instalatii si echipamente	prelegerea interactivă	2 ore
14.	Amenajarea si valorificarea bazei sportive	prelegerea interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- MTS (1997), *Centrul de cercatari pentru problemele sportului – administrarea si gestionarea bazelor sportive*, Bucuresti.
- Nichifor, F., (2015) *Amenajarea bazelor sportive*, edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi
- Federatia Romana de Fotbal (2015) – regulile jocului de fotbal.
- Federatia Romana de Handbal (2015) - regulile jocului de handbal
- Federatia Romana de Baschet (2015) - regulile jocului de baschet

Referințe suplimentare:

- www.artsport.ro.
- www.camex.ro
- www.sportscience.ro
- www.tehnicainstalatiilor.ro
- www.titan-traco.ro
- Federatia Romana de Volei (2015) - regulile jocului de volei

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Obiective in administrarea bazelor sportive. Managementul organizatiei sportive	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
2.	Responsabilitatile managerului bazei sportive. Etapele administrarii si gestionarii bazelor sportive.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
3.	Gestionarea bazelor sportive. Exploatarea rationala – factor important, care contribuie la intretinerea bazelor sportive.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
4.	Intretinerea terenurilor gazonate artificial. Reguli privind amenajarea bazei sportive.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
5.	Clasificarea terenurilor de sport si elementele componente ale bazei sportive.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
6.	Pregatirea terenurilor pentru competitii sportive.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
7.	Sistematizarea, construirea si utilizarea bazei sportive.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
8.	Posibilitati de transformare a functiilor si gamei de activitati a bazei sportive.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
9.	Pozitionarea bazei sportive. Factori naturali. Factori umani. Factori logistici.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
10.	Echipamente, instalatii si accesorii teren atletism.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore



11.	Echipamente, instalatii si accesorii teren fotbal.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
12.	Echipamente, instalatii si accesorii teren baschet.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
13.	Echipamente, instalatii si accesorii teren handbal.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
14.	Echipamente, instalatii si accesorii teren volei.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore

Bibliografie:

- MTS (1997), *Centrul de cercatari pentru problemele sportului – administrarea si gestionarea bazelor sportive*, Bucuresti.
- Nichifor, F., (2015) Amenajarea bazelor sportive, edit. Universitatii „A.I.I.Cuza” Iasi
- Federatia Romana de Fotbal (2015) – regulile jocului de fotbal.
- Federatia Romana de Handbal (2015) - regulile jocului de handbal
- Federatia Romana de Baschet (2015) - regulile jocului de baschet

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

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

10.a. Evaluare – față în față

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

Data completării
22.09.2022

Titular de curs
Lect. dr. Nichifor Florin

Titular de seminar
Lect. dr. Nichifor Florin

Data avizării în Departament

Director de Departament
Conf.univ.dr. Lucian Popescu

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

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA SI PRACTICA IN ALTE RAMURI SPORTIVE: FOTBAL-TENIS						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Dr. Nichifor Florin						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. Dr. Nichifor Florin						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	OP

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activități					1
3.7 Total ore studiu individual					33
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Număr de credite					3

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5.a. Condiții (dacă este cazul) – față în față

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs, calculator și videoproiector
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Teren fotbal-tenis, fileu, mingi, marcaj corespunzător

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială). CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Crearea unui bagaj teoretic precum și a capacități de a practica jocul de fotbal-tenis la diferite nivele de performanță.
7.2 Obiectivele specifice	Capacitate de a organiza și desfășura competiții de fotbal-tenis la diferite nivele de pregătire.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Jocul de fotbal-tenis prezentare generală	Explicația, analiza video	2 ore
2.	Selecția și pregătirea în jocul de fotbal-tenis (pentru activități sportive de masă și de performanță)	Explicația, analiza video	2 ore
3.	Metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc simplu)	Explicația, analiza video	2 ore
4.	Metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc dublu)	Explicația, analiza video	2 ore
5.	Metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc triplu)	Explicația, analiza video	2 ore
6.	Modelul final al jucătorului de fotbal-tenis	Explicația, analiza video	2 ore
7.	Modelul final al jucătorului de fotbal-tenis	Explicația, analiza video	2 ore

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

- Cojocaru V, Drojan, A., Rădulescu, M. (2007) Fotbal, tehnica factor prioritar, Ed. Răzescu, București
- Drăgan I. și colaboratorii (1979) *Selecția metodico-biologică în sport*, Ed. Sport Turism, București;
- Eclache J.P., Killer J. (1995) *Aptitudine motrice, structură și evaluare*, Ed. CCPS, București;
- Nichifor, F., (2014) *Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță*, Ed. Universității „Al.I.Cuza”, Iași
- Academia Franceză de fotbal (2009) *Ghidul Internațional de Fotbal*

Referințe suplimentare:

- Serbanoni S. (2002) *Capacitățile coordonative în sportul de performanță*, Ed. Print, București;
- Federația Română de Fotbal-Tenis, (2016) *buletin informativ*, nr.2/septembrie 2016

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Jocul de fotbal-tenis prezentare generală	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
2.	Jocul de fotbal-tenis prezentare generală	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
3.	Tip de pregătire în jocul de fotbal-tenis	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
4.	Tip de pregătire în jocul de fotbal-tenis	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
5.	Selecția și pregătirea în jocul de fotbal-tenis (pentru activități sportive de masă și de performanță)	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
6.	Selecția și pregătirea în jocul de fotbal-tenis (pentru activități sportive de masă și de performanță)	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
7.	Metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc simplu)	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
8.	Metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc simplu)	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
9.	Metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc dublu)	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
10.	Metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc dublu)	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
11.	Metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc triplu)	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
12.	Metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc triplu)	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
13.	Metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc triplu)	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore
14.	Modelul final al jucătorului de fotbal-tenis / probă de control	Explicația, demonstrația, analiza video	2 ore

Bibliografie:

- Cojocaru V, Drojan, A., Rădulescu, M. (2007) Fotbal, tehnica factor prioritar, Ed. Răzescu, București
- Drăgan I. și colaboratorii (1979) *Selecția metodico-biologică în sport*, Ed. Sport Turism, București;
- Eclache J.P., Killer J. (1995) *Aptitudine motrice, structură și evaluare*, Ed. CCPS, București;
- Nichifor, F., (2014) *Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță*, Ed. Universității „Al.I.Cuza”, Iași
- Academia Franceză de fotbal (2009) *Ghidul Internațional de Fotbal*

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

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

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a noțiunilor și metodicii specifice jocului de forbal-tenis	Evaluare scrisă	50% din nota finală
10.5 Lucrări practice	Promovarea probelor de control	Evaluare practică	50% din nota finală
10.6 Standard minim de performanță			
• Obținerea minimum a notei 5 la proba de control • Obținerea minimum a notei 5 la examenul scris			

Data completării
22.09.2022

Titular de curs
Lect. dr. Nichifor Florin

Titular de L.P.
Lect. dr. Nichifor Florin

Data avizării în Departament

Director de Departament
Conf. Univ.dr. Lucian Popescu

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

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA ATLETISMULUI						
2.2 Titularul activităților de curs	Asist. Univ. Drd. Tomozei Răzvan-Andrei						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asist. Univ. Drd. Tomozei Răzvan-Andrei						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3.lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6.lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					9
Tutoriat					-
Examinări					4
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5.a. Condiții (dacă este cazul) – față în față

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs dotată cu videoproiector/tablă inteligentă
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Studentii se vor prezenta în echipament sportiv (îmbrăcăminte sport și pantofi de alergare cu talpă elastică). Teren cu pistă pentru atletism, materiale didactice

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială). CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Formarea sistemului de deprinderi necesare în predarea atletismului în școală.
7.2 Obiectivele specifice	- Abilitarea și utilizarea corectă a documentelor curriculare specifice atletismului și în proiectarea activităților specifice învățământului primar și gimnazial - Asigurarea unui bagaj minim de cunoștințe teoretice și practico-metodice privind predarea atletismului în școală

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Bazele teoretice și metodice generale ale predării exercițiilor de atletism	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Etapele învățării exercițiilor de atletism	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Prevenirea și corectarea greșelilor în învățarea tehnicii exercițiilor de atletism	Prelegere interactivă	2 ore
4.	Metodica predării exercițiilor de alergări și a marșului sportiv	Prelegere interactivă	4 ore
5.	Metodica predării exercițiilor de sărituri	Prelegere interactivă	4 ore
6.	Metodica predării exercițiilor de aruncări	Prelegere interactivă	4 ore
7.	Sistemul mijloacelor pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea exercițiilor de atletism specifice învățământului școlar	Prelegere interactivă	4 ore
8.	Proiectarea unităților de învățare pe nivele de clase	Prelegere interactivă	2 ore
9.	Metodica predării echipelor reprezentative de cros și de tetratlon athletic școlar	Prelegere interactivă	2 ore



10.	Regulamentul de organizare și desfășurare a competițiilor de atletism	Prelegere interactivă	2 ore
Bibliografie: Referințe principale: • Tomozei, R. A., Moraru, C. E., Tănasă, R., Gavriluț, G. (2020). Analysis of Speed Run Technique Through Biomechanics, Gymnasium Scientific Journal of Education, Sports and Health, Vol. XXI, Issue 2/2020 • Ursanu, G. (2017). Metodica predării atletismului în școală, Editura Pim, Iași. • Rață, G. (2003). Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău. • Ursanu, G., Budevici, A., Ursanu, V. (2008). Modelarea și algoritmizarea managerială a antrenamentului sportiv la grupele de începători și avansați în atletism, Editura Casa Editorială Demiurg, Iași. Referințe suplimentare: • *** (2002), Regulamentul competițiilor de atletism, F.R.Atletism, București			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea alergării de viteză	Conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	4 ore
2.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea alergării de semifond- fond	Conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	4 ore
3.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea săriturii în înălțime cu forfecare	Conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	4 ore
4.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea săriturii în lungime cu 1 și ½ pași în aer	Conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	4 ore
5.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea alergării de garduri	Conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	4 ore
6.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea aruncării greutății	Conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	4 ore
7.	Învățarea, consolidarea și perfecționarea alergării de ștafetă	Conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	4 ore
Bibliografie: • Tomozei, R. A., Moraru, C. E., Tănasă, R., Gavriluț, G. (2020). Analysis of Speed Run Technique Through Biomechanics, Gymnasium Scientific Journal of Education, Sports and Health, Vol. XXI, Issue 2/2020 • Ursanu, G. (2017). Metodica predării atletismului în școală, Editura Pim, Iași. • Rață, G. (2003). Predarea atletismului în școală, Editura Alma Mater, Bacău. • Ursanu, G., Budevici, A., Ursanu, V. (2008). Modelarea și algoritmizarea managerială a antrenamentului sportiv la grupele de începători și avansați în atletism, Editura Casa Editorială Demiurg, Iași. • *** (2002), Regulamentul competițiilor de atletism, F.R.Atletism, București			

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

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

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	• Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare teoretică	60%
10.5 Lucrări practice	• Participare activă la activitățile practice. Verificare – probă de control • Prezentarea și completarea caietului de lucrări practice	Evaluare practică Evaluarea caietului de lucrări practice	20% 20%
10.6 Standard minim de performanță			
• Prezență minim 75% la activitățile practice desfășurate • Nota la probele practice și nota la caietul de lucrări practice trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) • Nota la evaluarea teoretică trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5)			

Data completării
21.09.2022

Titular de curs
Asist.Univ.Drd.Tomozei Răzvan-Andrei

Titular de L.P.
Asist.Univ.Drd.Tomozei Răzvan-Andrei

Data avizării în Departament

Director de Departament
Conf. Univ. Dr. Popescu Lucian



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	DIDACTICA SPECIALIZĂRII (SPECIALIZAREA: SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ)						
2.2 Titularul activităților de curs	Asist. Univ. Drd. Tomozei Răzvan-Andrei						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. Univ. Drd. Tomozei Răzvan-Andrei						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	F

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2	curs	2	3.3. seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5	curs	28	3.6. seminar	28
Distribuția fondului de timp						ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele						26
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren						15
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri						15
Tutoriat						5
Examinări						3
Alte activități						5
3.7 Total ore studiu individual						69
3.8 Total ore pe semestru						125
3.9 Număr de credite						5

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Să parcurgă conținutul cursurilor : Bazele generale ale atletismului ; Gimnastica de bază ; Fundamentele științifice ale jocurilor sportive (volei, fotbal, handbal, baschet) ; Anatomia funcțională ; Teoria și metodică educației fizice și sportului ; Kinesiologia, Fiziologia ; Psihologia educației ; Pedagogie 1 ; Pedagogie II
4.2 De competențe	- Să stăpânească limbajul de specialitate în comunicarea scrisă și vorbită. - Să aibă capacitatea de a concepe exerciții specifice, în succesiune metodică corectă, pentru ramurile sportive cuprinse în Programa Școlară de educație fizică din învățământul preuniversitar. - Să fie capabil să adapteze mijloacele folosite în combinații multiple, în concordanță cu situația aplicativă concretă - Să posede cunoștințe din domeniul psiho-pedagogiei, să dea dovadă de tact psihologic în situații speciale.

**5.a. Condiții** (dacă este cazul) – față în față

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs dotată cu videoproiector/tabla inteligentă
5.2 de desfășurare a seminarului	Sala de seminar dotată cu videoproiector/tabla inteligentă

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială). CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Formarea unui sistem de cunoștințe privind conceptele fundamentale ale domeniului educației fizice și sportive școlare
7.2 Obiectivele specifice	- Edificarea sistemului de abilități (competențe) de predare a curriculumului național în ciclul primar și gimnazial în concordanță cu particularitățile complexe morfo-funcționale psihice și opționale ale elevilor. - Formarea competențelor de proiectare a conținutului ariei curriculare

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Conceptele didactice esențiale în concordanță cu cerințele specifice domeniului,	Prelegere	4 ore
2.	Formele de organizare ale activităților de educație fizică în școală	Prelegere	2 ore
3.	Bazele științifice ale formării deprinderilor motrice	Prelegere	4 ore
4.	Bazele științifice ale influențării dezvoltării calităților motrice, repere metodice și organizatorice.	Prelegere	4 ore
5.	Terminologia educației fizice	Prelegere	2 ore



6.	Strategii didactice și tehnologii specifice eficiente, pentru îndeplinirea obiectivelor educației fizice și sportive.	Prelegere	4 ore
7.	Studiul conceptului și conținutului „curriculumului național” și sistemului național școlar de evaluare.	Prelegere	2 ore
8.	Conținutul și metodologia proiectării didactice	Prelegere	6 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Fetescu, S. (2018). Gimnastica acrobatică în învățământul preuniversitar. Editura Pim, Iași
- M.E.N. Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și Sport, clasele V-VIII, București, 2017
- Fetescu, S. (2016). Bazele didacticii educației fizice școlare, Editura Pim, Iași

Referințe suplimentare:

- Fetescu, S. Didactica educației fizice și sportive – *Note de curs*, Manuscris în format electronic.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Studiul conținutului principiilor didactice și metodelor didactice specifice.	Prelegere interactivă	4 ore
2.	Lecția de educație fizică, formă organizatorică de bază, structură conținut, tipologie	Prelegere interactivă	6 ore
3.	Organizarea activității în lecție, metodologia dirijării efortului, variante eficiente și atractive	Prelegere interactivă	4 ore
4.	Metodologia formării deprinderilor motrice, studiu interdisciplinar	Prelegere interactivă	2 ore
5.	Locul și rolul exercițiilor pentru influențarea dezvoltării calităților motrice în concordanță cu nivelul de vârstă și potențialul elevilor din ciclul primar și gimnazial	Prelegere interactivă	4 ore
6.	Structura și conținutul curriculumului național, cerințele generale ale proiectării didactice	Prelegere interactivă	4 ore
7.	Metodologia alcătuirii documentelor de proiectare didactică și de aplicare a sistemului național școlar de evaluare	Prelegere interactivă	4 ore

Bibliografie:

- Fetescu, S. (2018). Gimnastica acrobatică în învățământul preuniversitar. Editura Pim, Iași
- M.E.N. Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și Sport, clasele V-VIII, București, 2017
- Fetescu, S. (2016). Bazele didacticii educației fizice școlare, Editura Pim, Iași

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

- Tematica (conținutul) abordată în cadrul acestei discipline, este astfel organizată încât, să corespundă atât nevoilor pieței muncii, cât și cerințelor reprezentanților comunității din segmente vizate de programul în sine.
- Parcurgerea integrală a conținutului disciplinei, oferă posibilitatea achiziționării unor cunoștințe teoretice și formarea de competențe practice, în concordanță cu cerințele domeniului și cu cele ale standardelor profesionale.

**10.a. Evaluare – față în față**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Participare activă la problematica dezbătută la fiecare curs.	Evaluare scrisă	80%
10.5 Seminar	Rezolvarea corespunzătoare a simulărilor unor situații aplicative.	Expunere interactivă, conversație studiul modelelor, atelier, lucrări în echipe	20%
10.6 Standard minim de performanță			
- Prezență minim 75% la activitățile practice desfășurate - Nota la probele practice și nota la caietul de lucrări practice trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) - Nota la evaluarea teoretică trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5)			

Data completării
21.09.2022

Titular de curs
Asist.Univ.Drd.Tomozei Răzvan-Andrei

Titular de seminar
Asist.Univ.Drd.Tomozei Răzvan-Andrei

Data avizării în Departament

Director de Departament
Conf. Univ. Dr. Popescu Lucian



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA ÎN ALTE RAMURI SPORTIVE: VOLEI-REDUS						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conf. Univ. Dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	OP

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					5
Examinări					4
Alte activități					4
3.7 Total ore studiu individual					33
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Număr de credite					3

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5.a. Condiții – față în față

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minimum 50 de locuri dotată cu videoproiector.
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sala de sport /teren in aer liber cu echipament specific jocului de volei (stâlpi, fileu de volei, teren marcat, mingi de volei, materiale ajutătoare)

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială). CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	• Însușirea de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice, metodice și organizatorice.
7.2 Obiectivele specifice	• Ridicarea nivelului tehnico-tactic. • Însușirea regulamentului de joc și a terminologiei specifice.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Prezentarea fișei disciplinei. Problematica inițierii în jocul de minivolei. Regulamentul de joc.	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
2.	Importanța jocurilor de mișcare în învățarea jocului de minivolei	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
3.	Elemente și procedee tehnice comune jocului în atac și în apărare	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
4.	Elemente și procedee tehnice specifice jocului în atac	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
5.	Elemente și procedee tehnice specifice jocului în apărare	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
6.	Metodologia tacticii colective în atac și apărare	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
7.	Aspecte teoretico-metodice în procesul de instruire în jocul de minivolei (echipa reprezentativă)	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore

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

- Mârza D. D., Grapă F. – Volei în învățământ, Ediția a II-a Revăzută și Adăugită, Editura Pim 2007
- Păcuraru, A. – Volei – Tehnică și tactică, ed. Fundației Universitare, Galați, 2002
- Scarlat E. – Volei – Pregătirea echipelor școlare, Ediția a II-a, Ed. Sport-Turism, București 1991
- Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
- Ungurean B.C. - Minivolei – Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019

Referințe suplimentare:

- Balaiș, F., Păcuraru, A. – Volei de la selecție la performanță, ed. Academica, Galați, 1997
- Gherasim C. și colab.- Jocuri în lecția de educație fizică, Ed. Altfel, Iași, 2003
- Grapă, FL., Mârza, D. (1998) Volei în învățământ, Ed. Plumb, București;
- *** Programa școlară, 1999.
- *** Regulamentul jocului de minivolei

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	• Prezentarea cerințelor disciplinei. Prelucrarea normelor de protecție a muncii. • Școala mingii	Explicație, demonstrație	2 ore
2.	• Pasa cu două mâini de sus – inițiere • Organizarea celor trei lovituri – inițiere	Explicație, demonstrație	2 ore
3.	• Pasa cu două mâini de sus – inițiere • Organizarea celor trei lovituri – inițiere • Joc cu efectiv redus 3X3	Explicație, demonstrație	2 ore
4.	• Pasa cu două mâini de sus – fixare • Organizarea celor trei lovituri – fixare • Serviciul de jos din față – inițiere • Joc cu efectiv redus 3X3	Explicație, demonstrație	2 ore
5.	• Serviciul de jos din față – inițiere • Preluare din serviciu cu două mâini de sus – inițiere • Organizarea apărării • Joc cu efectiv redus 3X3	Explicație, demonstrație	2 ore
6.	• Serviciul de jos din față – fixare • Preluare din serviciu cu două mâini de sus – inițiere • Model de joc cu efectiv redus 4X4	Explicație, demonstrație	2 ore
7.	• Organizarea atacului • Lovirea mingii cu două mâini de jos – inițiere • Prezentarea modelului de joc	Explicație, demonstrație	2 ore
8.	• Lovirea mingii cu două mâini de jos – inițiere • Ridicarea lungă – inițiere • Joc 4x4	Explicație, demonstrație	2 ore
9.	• Serviciul de sus din față – inițiere • Preluare din serviciu cu două mâini de jos – inițiere • Joc 5x5	Explicație, demonstrație	2 ore
10.	• Serviciul de sus din față - inițiere • Preluare de jos din serviciu – inițiere • Joc 6x6	Explicație, demonstrație	2 ore



11.	- Organizarea atacului: ridicarea din zona 3 spre zona 2 – inițiere - Lovitura de atac – procedeu drept - inițiere - Joc 6x6	Explicație, demonstrație	2 ore
12.	- Lovitura de atac procedeu drept - inițiere - Preluare din atac cu două mâini de jos – inițiere - Joc 6x6 – model I	Explicație, demonstrație	2 ore
13.	- Blocaj individual – inițiere - Organizarea apărării: blocaj individual și preluare din atac - Joc 6x6 model I	Explicație, demonstrație	2 ore
14.	Evaluare finală: - Promovarea următoarelor probe de control: - serviciul de jos din față – 5 execuții; - joc bilateral.	Evaluare practică	2 ore

Bibliografie:

- Păcuraru A, Balaiș, F, Iacob, I, Braharu, O.– Manualul profesorului de volei, ed. Helios, Iași, 2000
- Hanțiu, I. (2002) - Jocuri de mișcare, Editura Universității din Oradea
- Ungurean B.C. - Volei – Îndrumar practico-metodic, editura Pim, Iași, 2015
- Ungurean B.C. - Minivolei – Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019
- *** Regulamentul jocului de volei

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

- Prin tematica abordată, conținutul disciplinei este astfel organizat încât să atingă nevoile pieței muncii, ale reprezentanților comunității din segmentele vizate de programul în sine. Parcurgerea disciplinei oferă posibilitatea achiziționării unor cunoștințe și competențe practice și teoretice, în acord cu cerințele domeniului și a standardelor profesionale.

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a noțiunilor și metodicii specifice jocului de minivolei	Evaluare orală	50% din nota finală
10.5 Lucrări practice	Promovarea probelor de control	Evaluare practică	50% din nota finală
10.6 Standard minim de performanță			
- Minimum nota 5 la probele de control - Minimum nota 5 la examenul oral			

Data completării

Titular de curs
**Conf. Univ. Dr. Bogdan-Constantin
UNGUREAN**

Titular de L.P.
**Conf. Univ. Dr. Bogdan-Constantin
UNGUREAN**

Data avizării în Departament

Director de Departament



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEHNICI DE MONITORIZARE A PERFORMANȚEI SPORTIVE						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. Trofin Petruț-Florin						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. Univ. Dr. Trofin Petruț-Florin						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					3
Examinări					2
Alte activități					8
3.7 Total ore studiu individual					58
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Număr de credite					4

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5.a. Condiții (dacă este cazul) – față în față

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu videoproiector, laptop
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sală pentru evaluări de laborator, teren, pistă de atletism, vestiare, mingi, jaloane, copete, echipament pentru evaluare fizică

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție. CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Înțelegerea pregătirii sportive și crearea unor abilități necesare monitorizării performanței sportive în sporturile individuale sau de echipă.
7.2 Obiectivele specifice	- Cunoașterea componentelor antrenamentului sportiv. - Cunoașterea principalelor mijloace de monitorizare tehnico-tactică. - Înțelegerea principiilor de funcționare a organismului uman pentru aplicare tehnicilor de monitorizare fizică. - Capacitatea de a folosi rezultatele monitorizării în pregătirea sportivă.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Aspecte teoretice ale pregătirii sportive	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore
2.	Măsurare și evaluare în sport	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore
3.	Evaluarea forței și vitezei	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore
4.	Evaluarea rezistenței și îndemnării	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore
5.	Statistica utilizată în monitorizarea sportivă	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore
6.	Monitorizarea individuală și colectivă a sportivilor	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea,	2 ore



		conversația și problematizarea	
7.	Selecția sportivă și evaluarea aptitudinilor	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Neagu N. (2012) – Cuantificarea pregătirii fizice în antrenamentul sportiv. Editura University Press, Tîrgu Mureș.
- Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Prescorniță A. (2008) – Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”, Brașov.
- Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Tudor V. (2013) – Măsurare și evaluare în sport. Editura Discobolul, București.

Referințe suplimentare:

- Cojocariu Adrian (2010) Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului. Editura Pim, Iași.
- Marcu V. (2009) – Studii și cercetări privind evaluarea în cultură fizică și sport. Editura Universității din Oradea, Oradea.
- Moanță A.D. (2011) – Planificare-monitorizare în antrenamentul copiilor și juniorilor. Editura Discobolul, București.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Lucrare practică introductivă: condiții, structură, tematică	Explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	2 ore
2.	Echipament pentru evaluarea capacității de efort: principii de funcționare	Explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	2 ore
3.	Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	Explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	2 ore
4.	Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	Explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	2 ore
5.	Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	Explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	2 ore
6.	Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	Explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	2 ore
7.	Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	Explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	2 ore
8.	Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	Explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	2 ore
9.	Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	Explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	2 ore



10.	Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	Explicația, exercițiul, conversația, dezbaterile și problematizarea	2 ore
11.	Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	Explicația, exercițiul, conversația, dezbaterile și problematizarea	2 ore
12.	Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	Explicația, exercițiul, conversația, dezbaterile și problematizarea	2 ore
13.	Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	Explicația, exercițiul, conversația, dezbaterile și problematizarea	2 ore
14.	Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	Explicația, exercițiul, conversația, dezbaterile și problematizarea	2 ore

Bibliografie:

- Neagu N. (2012) – Cuantificarea pregătirii fizice în antrenamentul sportiv. Editura University Press, Tîrgu Mureș.
- Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Prescorniță A. (2008) – Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”, Brașov.
- Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Tudor V. (2013) – Măsurare și evaluare în sport. Editura Discobolul, București.
- Monea Gheorghe și Monea Dan (2010) Selecția și orientarea în sportul de performanță. Editura Mido Print, Cluj-Napoca.

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

- Prin parcurgerea conținutului disciplinei, studenții se pot descurca foarte bine în procesul de monitorizare al sportivilor, fie că vorbim de ramuri sportive individuale sau colective.
- Conținutul parcurs este unul captivant și de actualitate, pregătirea sportivă fiind într-un continuu proces de schimbare și modernizare.

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	• participare activă în timpul semestrului la curs – 10% • însușirea noțiunilor teoretice și utilizarea corectă a acestora – 40%	Examen oral – prezentare de proiect	50%
10.5 Lucrări practice	• implicare activă - 10%; • elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale personale documentate (proiect) folosind limbajul specific domeniului de predare (proiect scris însoțit de un material video de prezentare) – 20%; • prezența fizică (minim 78,6% - 10 prezențe; activitate extrașcolară specifică disciplinei/domeniului – 5%) – condiție de susținere a examenului – 20%;	Evaluare pe parcurs	50%
10.6 Standard minim de performanță			



- Cunoașterea mijloacelor de apreciere a unor tipuri de efort fizic.
- Diferențierea măsurării, evaluării și monitorizării în sportul de performanță.
- Descoperirea, proiectarea și punerea în practică a unui mijloc de măsurare și monitorizare a prestației sportivilor.
- Punctajul la evaluarea pe parcurs să reprezinte o notă de promovare (minim 5), fiind o condiție pentru intrarea în examen.
- Punctajul la examen să reprezinte o notă de promovare (minim 5).
- Punctajul final calculat (media procentuală), folosind rezultatul la examen și evaluările pe parcurs (lucrări practice), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data completării
22.09.2022

Titular de curs
Lect. Univ. Dr. Trofin Petruț-Florin

Titular de L.P.
Lect. Univ. Dr. Trofin Petruț-Florin

Data avizării în Departament

Director de Departament
Conf. Univ. Dr. Popescu Lucian



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN CENTRE DE ÎNȚIERE ÎN SPORT						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asist. Univ. drd. TOMOZEI Răzvan-Andrei						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3.lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	-	3.6. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					2
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					10
3.7 Total ore studiu individual					22
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Număr de credite					2

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5.a. Condiții (dacă este cazul) – față în față

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Liceul cu Program Sportiv Iași, Centre de fitness și întreținere corporală (Vivertine, Oxygen), Club Sportiv Școlar Unirea, Club Sportiv CFR Iași, Clubul Sportiv Municipal Iași, Decathlon, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Complex Sportiv Ciric

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. CP3. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. CP4. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport. CP5. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	- Formarea capacității de implicare, organizare și efectuare a diferitelor activități (sau în cadrul anumitor evenimente) în centrele de inițiere în sport, care implică exercițiul fizic ca mijloc de acționare.
7.2 Obiectivele specifice	- Conturarea unei perspective manageriale a activității evenimentelor sportive precum și a centrelor de inițiere în sport; - Stăpânirea metodelor, procedeeelor și instrumentelor de evaluare a deciziei manageriale și a succesului de piață a unui centru de inițiere în sport.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
Bibliografie: Referințe principale: . Referințe suplimentare: .			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Prezentarea aspectelor generale privind managementul centrelor de inițiere în sport.	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Fundamentele marketingului în organizarea unui eveniment sportiv în Iași;	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Liceul cu Program Sportiv Iași - Analiza managementului liceului; - Oferta de discipline sportive propuse de către	Studiu de caz on-line	2 ore



	liceu; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing pentru activitatea desfășurată; - Planificarea activității în cadrul liceului; - Comportamentul și atitudinea cadrelor didactice în raport cu desfășurarea activităților propuse; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.		
4.	Clubul Sportiv Școlar “Unirea” Iași - Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz on-line	2 ore
5.	Clubul Sportiv CFR Iași - Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz on-line	2 ore
6.	Clubul Sportiv Municipal Politehnica Iași - Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz on-line	2 ore
7.	Club Sportiv Navobi Iași - Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz on-line	2 ore



8.	Baschet Club “Junior” Iași - Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acțiune pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz on-line	2 ore
9.	Club Sportiv Pumas Iasi - Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acțiune pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz on-line	2 ore
10.	Centru de Fitness Oxygen Iasi - Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acțiune pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz on-line	2 ore
11.	Centru de Fitness Body Line Iasi - Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acțiune pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz on-line	2 ore
12.	Centru de Fitness Vivertine Iasi - Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club;	Studiu de caz on-line	2 ore



	- Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.		
13.	Verificare portofoliu	-	2 ore
14.	Verificare portofoliu	-	2 ore

Bibliografie:

- 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;
- Nicolae, E. (2013) *Tendențe metodologice în elaborarea unui proiect strategic de dezvoltare a bazei materiale din cadrul unui club sportiv*, Ed. Printech, București;
- Opreșan, V. (2002) *Marketing și comunicare în sport*, Ed. Uranus, București;
- Turcu, D.M. (2011) *Managementul structurilor și activităților sportive*, Ed. Universității Lucian Blaga, Sibiu.

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

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

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 un centru de inițiere în sport din Municipiul Iași (50%); • Participarea la activă în cadrul unui centru de inițiere în sport (50%).	100%
10.6 Standard minim de performanță			
• Nota 5 pentru evaluarea globală; • Prezență 75% la activitățile practice desfășurate.			

Data completării
21.09.2022Titular de curs
-Titular de L.P.
Asist. Drd. TOMOZEI Răzvan-
Andrei

Data avizării în Departament

Director de Departament
Conf. univ. dr. LUCIAN POPESCU



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FIZIOLOGIE						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.dr. HONCERIU CEZAR						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf.dr. HONCERIU CEZAR						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. seminar	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					4
Examinări					3
Alte activități					6
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul) – față în față

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs, videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală de curs, videoproiector

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială). CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport. CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție. CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Dobândirea următoarelor competențe și cunoștințe: cunoștințe de bază asupra fiziologiei umane; cunoașterea surselor de energie și relația acestora cu tipul de efort efectuat; înțelegerea proceselor fiziologice care conduc la adaptarea organismului în urma efectuării efortului fizic.
7.2 Obiectivele specifice	- Cunoașterea modificărilor fiziologice imediate și tardive cauzate de efortul fizic; - Cunoașterea limitelor fiziologice umane în efort fizic; - Metode și mijloace de evaluare a parametrilor fiziologici în efort.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Introducere în fiziologia umană și a efortului fizic. Substanțe organice și anorganice din materia vie. Homeostazie și valori homeostazice	Prelegere interactivă PPT, video	2 ore
2.	Sângele și modificările lui în efortul fizic. Componentele sângelui. Elementele figurate ale sângelui. Plasma sangvină. Grupele sangvine. Coagularea sângelui	Prelegere interactivă PPT, video	2 ore
3.	Sistemul cardiovascular. Fiziologia inimii. Proprietățile miocardului. Ciclul cardiac. Reglarea nervoasă și umorală a inimii	Prelegere interactivă PPT, video	2 ore
4.	Fiziologia sistemului vascular. Proprietățile fiziologice ale sistemului vascular. Componentele funcționale. Adaptări cardiovasculare la efort	Prelegere interactivă PPT, video	2 ore
5.	Aparatul respirator. Structura funcțională. Respirația pulmonară. Ventilația pulmonară. Inspirația. Expirația. Volumele și capacitățile pulmonare	Prelegere interactivă PPT, video	2 ore
6.	Respirația tisulară. Schimbul de gaze tisular. Respirația celulară. Consumul de oxigen și consumul maxim de oxigen	Prelegere interactivă PPT, video	2 ore
7.	Adaptări acute și tardive ale aparatului respirator	Prelegere interactivă PPT, video	2 ore



8.	Metabolismul și sursele de energie. Metabolismul intermediar glucidic, al proteinelor și al lipidelor. Metabolismul apei. Metabolismul mineral	Prelegere interactivă PPT, video	2 ore
9.	Fiziologia aparatului locomotor și modificările acestuia în efort. Fiziologia sistemului osos. Adaptări ale cartilajelor la efort. Adaptări ale tendoanelor și ligamentelor la efort	Prelegere interactivă PPT, video	2 ore
10.	Fiziologia sistemului muscular. Structura funcțională a mușchiului scheletic. Tipuri de contracții musculare	Prelegere interactivă PPT, video	2 ore
11.	Tipologia fibrelor musculare. Recrutarea fibrelor musculare în efort. Producerea forței musculare	Prelegere interactivă PPT, video	2 ore
12.	Modificări fiziologice acute și tardive ale musculaturii striate la efort	Prelegere interactivă PPT, video	2 ore
13.	Sistemul nervos și implicarea lui în efort. Organizarea și structura funcțională a sistemului nervos	Prelegere interactivă PPT, video	2 ore
14.	Evaluarea unor indicatori fiziologici	Prelegere interactivă PPT, video	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Honceriu, C., 2015 – Fiziologia efortului fizic. Editura PIM, Iași.
- Honceriu, C., 2015 - Efortul aerob în jocul de fotbal. Editura PIM, Iași.
- Honceriu, C., 2015. Aspecte ergofiziologice la copii și importanța mișcării în combaterea obezității. Conferința Națională Prevenția Obezității la Vârsta Copilăriei 2015, Editura Gr.T.Popa, UMF Iași, ISBN 978-606-544-319-8.
- Honceriu, C. (2016). Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice. Curs master în format fizic și electronic, UAIC, Iași.
- Honceriu, C., (2018). Prevenția obezității la vârsta copilăriei. Editura Universității Alexandru Ioan Cuza Iași, Editura Gr.T.Popa – UMF Iași, 2018. Cap.II, Exercițiile fizice pentru combaterea obezității și metabolismul de efort..

Referințe suplimentare:

- ACSM (American College of Sport Medicine), 1991 – Guidelines for exercise testing and prescription, 4th edition. Philadelphia.
- Hăulică, I.D. (2009). Fiziologie umană. Editura medicală, București.
- Honceriu, C. (2016). Un retur de poveste în cifre. Editura Pim, Iași.
- Enescu, B.D. (2020). Fiziologie umană. Editura Universitaria, Craiova.
- Moacă, G.M. (2014). Fiziologie generală. Editura Bibliotheca, Târgoviște.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Homeostazie și valori homeostazice. Indicatori fiziologici ai homeostaziei. Mecanisme homeostazice ale organismului. Heterostazia, factori de stres și fenomenul de adaptare. Metabolismul și sursele de energie. Măsurarea costului energetic în efort	Referate și discuții tematice.	2 ore
2.	Modificările de efort ale sângelui. Adaptări imediate și tardive	Referate și discuții tematice.	2 ore
3.	Adaptări cardiovasculare acute la efort. Frecvența cardiacă. Debitul sistolic. Debitul cardiac. Redistribuirea debitelor locale sangvine. Creșterea diferenței arterio-venoase în oxigen. TA, TAS, TAD.	Referate și discuții tematice.	2 ore
4.	Adaptări cardiovasculare tardive la efort. Bradicardia. Debitul sistolic. Cardiomegalia. Modificări ale densității capilarelor	Referate și discuții tematice.	2 ore
5.	Aparatul respirator. Difuziunea alveolo-pulmonară. Transportul gazelor în sânge: oxigenul și dioxidul de carbon	Referate și discuții tematice.	2 ore
6.	Respirația în condiții de hiperbarism și hipobarism. Reglarea respirației	Referate și discuții tematice.	2 ore



7.	Adaptări acute și tardive ale aparatului respirator	Referate și discuții tematiche.	2 ore
8.	Măsurarea costului energetic în efort	Referate și discuții tematiche.	2 ore
9.	Adaptările tendoanelor și ligamentelor la efort	Referate și discuții tematiche.	2 ore
10.	Fibra musculară striată. Interacțiunea dintre actină și miozină. ATP, sursa de energie pentru contracția musculară	Referate și discuții tematiche.	2 ore
11.	Tipuri de contracții musculare. Tipuri de fibre musculare. Tonusul muscular. Oboseala musculară	Referate și discuții tematiche.	2 ore
12.	Adaptări acute ale musculaturii scheletice la efort. Adaptări tardive ale musculaturii scheletice la efort	Referate și discuții tematiche.	2 ore
13.	Bazele funcționale ale neuronului. Bazele fiziologice ale sinapsei	Referate și discuții tematiche.	2 ore
14.	Explorări funcționale cardiovasculare. Probe de laborator și probe de teren	Referate și discuții tematiche.	2 ore

Bibliografie:

- Honceriu, C., 2015 – Fiziologia efortului fizic. Editura PIM, Iași.
- Honceriu, C., 2015. Aspecte ergofiziologice la copii și importanța mișcării în combaterea obezității. Conferința Națională Prevenția Obezității la Vârsta Copilăriei 2015, Editura Gr.T.Popa, UMF Iași, ISBN 978-606-544-319-8.
- Honceriu, C. (2016). Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice. Curs master în format fizic și electronic, UAIC, Iași.
- Honceriu, C. (2016). Un retur de poveste în cifre. Editura Pim, Iași
- Honceriu, C., (2018). Prevenția obezității la vârsta copilăriei. Editura Universității Alexandru Ioan Cuza Iași, Editura Gr.T.Popa – UMF Iași, 2018. Cap.II, Exercițiile fizice pentru combaterea obezității și metabolismul de efort.

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

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

10.Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Evaluare pe parcurs	Examen grilă	80%
10.5 Seminar	Evaluare pe parcurs	Referat	20%
10.6 Standard minim de performanță			
• Minim nota 5 la examen			

Data completării

Titular de curs
Conf.dr. Honceriu CezarTitular de L.P.
Conf.dr. Honceriu Cezar

Data avizării în Departament

Director de Departament

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

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - ÎNCEPĂTORI – FOTBAL (1)						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. Cezar HONCERIU						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conf. Univ. Dr. Cezar HONCERIU						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

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

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5.a. Condiții (dacă este cazul) – față în față

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs, videoproiector
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Teren sintetic fotbal, mingi, materiale auxiliare

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială). CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport. CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție. CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	• Dobândirea de cunoștințe asupra metodicii antrenamentului dar și asupra caracteristicilor, tendințelor și valențelor formative ale jocului de fotbal. • Cunoștințe specifice asupra aspectelor teoretice și practice de bază ale jocului de fotbal.
7.2 Obiectivele specifice	• La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili: • Să cunoască principalele metode de antrenament ale jocului de fotbal. • Să cunoască specificul fiecărei componente de antrenament din jocul de fotbal. • Să analizeze componenta tehnică, tactică, fizică și teoretică de antrenament și joc a unei echipe de fotbal. • Cunoașterea și încadrarea corespunzătoare a metodelor și mijloacelor specifice jocului de fotbal în documentele metodice de planificare și programare a antrenamentului sportiv • Să cunoască și să poată alege mijloacele potrivite pentru predarea tehnicii, tacticii și a aspectelor teoretice specifice jocului de fotbal. • Cunoașterea etapelor selecției, antrenării și conducerii în competiții a unei echipe de fotbal.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Caracteristicile și particularitățile meseriei de antrenor	Prelegere ,video, ppt	2 ore
2.	Elemente de planificare și programare în antrenamentul jocului de fotbal	Prelegere ,video, ppt	2 ore
3.	Particularitățile pregătirii tehnice în jocul de fotbal	Prelegere ,video, ppt	2 ore
4.	Particularitățile pregătirii tactice în jocul de fotbal	Prelegere ,video, ppt	2 ore
5.	Particularitățile pregătirii psihologice în jocul de fotbal. Importanța și rolul psihologului specializat.	Prelegere ,video, ppt	2 ore



6.	Particularitățile pregătirii teoretice în jocul de fotbal	Prelegere ,video, ppt	2 ore
7.	Particularitățile pregătirii psihologice în jocul de fotbal. Importanța și rolul psihologului specializat.	Prelegere ,video, ppt	2 ore
8.	Planificarea și periodizarea antrenamentului pe cicluri de pregătire	Prelegere ,video, ppt	2 ore
9.	Orientarea și selecția în jocul de fotbal	Prelegere ,video, ppt	2 ore
10.	Particularitățile instruirii pe categorii de vârstă la copii și juniori	Prelegere ,video, ppt	2 ore
11.	Particularitățile instruirii pe categorii de vârstă la seniori	Prelegere ,video, ppt	2 ore
12.	Fișe tehnico-tactice de urmărire a meciurilor	Prelegere ,video, ppt	2 ore
13.	Modele de joc și antrenament	Prelegere ,video, ppt	2 ore
14.	Curs cu caracter recapitulativ	Prelegere ,video, ppt	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Dima, M. (2013). Metodica predării fotbalului. Editura Bren, București.
- Honceriu, C. (2010). Fotbalul în școală. Editura Universității Al. I. Cuza, Iași.
- Honceriu, C. (2015). Efortul aerob în jocul de fotbal. Editura PIM, Iași.
- Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Honceriu, C. (2022). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic..

Referințe suplimentare:

- Abălașei, B., Honceriu, C., Iacob, M.R. (2018). Educație prin jocuri dinamice. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Dobai, D. (2013). Fotbal. Considerente tactice actuale și antrenamentul tactic. Editura Treira, Oradea.
- Grigore, G. (2014). Mijloace pentru însușirea tehnicii jocului de fotbal. Editura Universitară, București.
- Stoica, D., Barbu, D. (2021). Fotbal. Modele strategice în pregătirea tactică. Editura Universitaria, Craiova.
- Trandafirescu, G. (2015). Pregătire specializată într-o disciplină sportivă : fotbal. Editura Universității, Pitești.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tehnic în jocul de fotbal – tehnica de colaborare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
2.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tehnic în jocul de fotbal – tehnica de adversitate	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
3.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica colectivă în atac	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
4.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica colectivă în apărare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
5.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica individuală în atac	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
6.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica individuală în apărare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
7.	Tactica în momentele fixe ale jocului în atac / Joc bilateral / Elemente de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore



8.	Tactica în momentele fixe ale jocului în apărare/ Joc bilateral / Elemente de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
9.	Individualizarea antrenamentului pe posturi / Joc bilateral / Elemente de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
10.	Translația echipei și jucătorilor în faza de atac și apărare / Joc bilateral / Elemente de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
11.	Probe tehnice specifice	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
12.	Probe fizice specifice	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
13.	Organizarea unui turneu de fotbal	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
14.	Joc bilateral	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
Bibliografie: • Dima, M. (2013). Metodica predării fotbalului. Editura Bren, București. • Honceriu, C. (2010). Fotbalul în școală. Editura Universității Al. I. Cuza, Iași. • Honceriu, C. (2015). Efortul aerob în jocul de fotbal. Editura PIM, Iași. • Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca. • Honceriu, C. (2022). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.			

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

- Suportul de curs conține informații de actualitate raportate la metodica antrenamentului sportiv.
- Cunoștințele acumulate de către studenți pot contribui la inserția lor profesională în domeniul specific studiilor efectuate (asociații profesionale, cluburi sportive etc.).
- Specializarea de bază și cunoștințele specifice vin în întâmpinarea cerințelor pieței de muncă dar și a programelor comunităților locale în domeniul sportului de performanță și de masă.

10. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Evaluare pe parcurs; prezentare referat	Examen scris	50%
10.5 Lucrări practice	Evaluare pe parcurs	Probe practice.	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Minim nota 5 la evaluarea scrisă			

Data completării

Titular de curs
Conf.univ.dr. Honceriu CezarTitular de L.P.
Conf.univ.dr. Honceriu Cezar

Data avizării în Departament

Director de Departament



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT: ÎNCEPĂTORI - FOTBAL (2)						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. Cezar HONCERIU						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Conf. Univ. Dr. Cezar HONCERIU						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

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

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul) – față în față

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs, videoproiector
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Teren sintetic, mingi, materiale auxiliare

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială). CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport. CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție. CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	- Dobândirea de cunoștințe asupra metodicii antrenamentului dar și asupra caracteristicilor, tendințelor și valențelor formative ale jocului de fotbal. - Cunoștințe specifice asupra aspectelor teoretice și practice de bază ale jocului de fotbal.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili: - Să cunoască principalele metode de antrenament ale jocului de fotbal. - Să cunoască specificul fiecărei componente de antrenament din jocul de fotbal. - Să analizeze componenta tehnică, tactică, fizică și teoretică de antrenament și joc a unei echipe de fotbal. - Cunoașterea și încadrarea corespunzătoare a metodelor și mijloacelor specifice jocului de fotbal în documentele metodice de planificare și programare a antrenamentului sportiv - Să cunoască și să poată alege mijloacele potrivite pentru predarea tehnicii, tacticii și a aspectelor teoretice specifice jocului de fotbal. - Cunoașterea etapelor selecției, antrenării și conducerii în competiții a unei echipe de fotbal.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Planificarea și programarea în antrenamentul jocului de fotbal	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
2.	Combinarea factorilor de antrenament în jocul de fotbal	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
3.	Antrenamentul tactic pe compartimente de joc	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore



4.	Sisteme de joc - particularități	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
5.	Sistemul 4-4-2 și 4-1-4-1. Particularități tactice în atac și în apărare.	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
6.	Sistemul 5-3-2 și 3-5-2. Particularități tactice în atac și în apărare.	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
7.	Sistemul 4-2-3-1. Particularități tactice în atac și în apărare.	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
8.	Planificarea și periodizarea antrenamentului pe cicluri de pregătire	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
9.	Pregătirea globală și individuală a tehnicii în jocul de fotbal	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
10.	Particularitățile instruirii pe categorii de vârstă la copii și juniori	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
11.	Pregătirea fizică generală în jocul de fotbal, metode și mijloace	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
12.	Pregătirea fizică specifică în jocul de fotbal, metode și mijloace	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
13.	Caracteristicile jocului pe teren redus	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
14.	Curs cu caracter recapitulativ	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Dima, M. (2013). Metodica predării fotbalului. Editura Bren, București.
- Honceriu, C. (2010). Fotbalul în școală. Editura Universității Al. I. Cuza, Iași.
- Honceriu, C. (2015). Efortul aerob în jocul de fotbal. Editura PIM, Iași.
- Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Honceriu, C. (2022). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic..

Referințe suplimentare:

- Abălașei, B., Honceriu, C., Iacob, M.R. (2018). Educație prin jocuri dinamice. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Dobai, D. (2013). Fotbal. Considerente tactice actuale și antrenamentul tactic. Editura Treira, Oradea.
- Grigore, G. (2014). Mijloace pentru însușirea tehnicii jocului de fotbal. Editura Universitară, București.
- Stoica, D., Barbu, D. (2021). Fotbal. Modele strategice în pregătirea tactică. Editura Universitaria, Craiova.
- Trandafirescu, G. (2015). Pregătire specializată într-o disciplină sportivă : fotbal. Editura Universității, Pitești.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
-----	------------------	-------------------	------------



1.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tehnic în jocul de fotbal – tehnica de colaborare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
2.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tehnic în jocul de fotbal – tehnica de adversitate	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
3.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica colectivă în atac	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
4.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica colectivă în apărare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
5.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica individuală în atac	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
6.	Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica individuală în apărare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
7.	Tactica în momentele fixe ale jocului în atac / Joc bilateral / Elemente de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
8.	Tactica în momentele fixe ale jocului în apărare/ Joc bilateral / Elemente de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
9.	Individualizarea antrenamentului pe posturi / Joc bilateral / Elemente de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
10.	Translația echipei și jucătorilor în faza de atac și apărare / Joc bilateral / Elemente de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
11.	Probe tehnice specifice	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
12.	Probe fizice specifice	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
13.	Organizarea unui turneu de fotbal	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
14.	Joc bilateral	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore

Bibliografie:

- Dima, M. (2013). Metodica predării fotbalului. Editura Bren, București.
- Honceriu, C. (2010). Fotbalul în școală. Editura Universității Al. I. Cuza, Iași.
- Honceriu, C. (2015). Efortul aerob în jocul de fotbal. Editura PIM, Iași.
- Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Honceriu, C. (2022). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic..

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



- Suportul de curs conține informații de actualitate raportate la metodica antrenamentului sportiv.
- Cunoștințele acumulate de către studenți pot contribui la inserția lor profesională în domeniul specific studiilor efectuate (asociații profesionale, cluburi sportive etc.).
- Specializarea de bază și cunoștințele specifice vin în întâmpinarea cerințelor pieței de muncă dar și a programelor comunităților locale în domeniul sportului de performanță și de masă.

10.Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Evaluare pe parcurs; prezentare referat	Examen scris	50%
10.5 Lucrări practice	Evaluare pe parcurs	Probe practice.	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Minim nota 5 la evaluarea scrisă			

Data completării

Titular de curs
Conf.univ.dr. Honceriu CezarTitular de L.P.
Conf.univ.dr. Honceriu Cezar

Data avizării în Departament

Director de Departament

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

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	GIMNASTICĂ AEROBICĂ DE ÎNTREȚINERE						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. dr. Iulian DUMITRU						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei*	F

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	-	3.6. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					3
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					1
3.7 Total ore studiu individual					22
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Număr de credite					2

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5.a. Condiții (dacă este cazul) – față în față

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sală de fitness/aerobic cu dotări specifice sau teren amenajat în aer liber

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială). CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport. CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție. CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Însușirea unui design teoretico-aplicativ privind terminologia gimnasticii aerobice, noțiunile fundamentale, rolul și locul sistemelor de acționare specifice formelor de practicare
7.2 Obiectivele specifice	- Însușirea practică și metodică a utilizării exercițiilor de aerobice, musculare, de educare a mobilității și de relaxare; - Formarea unui bagaj de cunoștințe practico-metodice privind utilizarea creativă a exercițiilor de gimnastică aerobică adaptate pe categorii de vârstă; - Realizarea programelor de gimnastică aerobică desfășurate în procesul de educație fizică și/sau ora de activități sportive la decizia școlii;

8. Conținut

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Fundamentele exercițiilor aerobice: pași, mișcări ale brațelor și picioarelor (inițiere)	Învățare pas-cu-pas	2 ore
2.	Fundamentele exercițiilor aerobice: pași, mișcări ale brațelor și picioarelor (nivel mediu)	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore
3.	Fundamentele exercițiilor aerobice: pași, mișcări ale brațelor și picioarelor (nivel complex)	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore
4.	Activități aerobice de tip <i>combat</i> (inițiere)	Învățare pas-cu-pas	2 ore
5.	Activități aerobice de tip <i>combat</i> (nivel mediu)	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore
6.	Activități aerobice de tip <i>combat</i> (nivel complex)	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore
7.	Step aerobic: pași și legări de bază	Învățare pas-cu-pas	2 ore



8.	Step aerobic: legări și combinații (nivel mediu)	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore
9.	Metodologia construirii block-urilor de aerobic (legări simple)	Învățare pas-cu-pas	2 ore
10.	Metodologia construirii block-urilor de aerobic (legări complexe)	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore
11.	Exerciții funcționale, multiarticulare și aplicative (nivel de bază)	Învățare pas-cu-pas	2 ore
12.	Exerciții funcționale, multiarticulare și aplicative (legări, combinații, miniprograme)	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore
13.	Conceperea unor programe simple de grup	Accesarea unor structuri tehnice cu grad variat de dificultate	2 ore
14.	Conceperea creativă și adaptată la diverse variabile a programelor de lucru în în grup	Accesarea unor structuri tehnice cu grad complex de dificultate	2 ore

Bibliografie:

- Constantin I.C. (2012). Fitness.Ghid pentru începători. Iași: Editura PIM.
- Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
- Moraru, C. (2012). Gimnastica aerobică. Noțiuni de bază și programe de întreținere. Iași: Editura Junimea
- Popescu, A. (2012). Sportul aerobic în școală. București: Editura Elisaveros

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

- Formarea abilităților de folosire creativă și adaptată a formelor de organizare a colectivului și a exersării;
- Capacitatea de adaptare a conținuturilor la particularitățile subiecților și la resursele disponibile.

10.a. Evaluare – față în față

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	Conceperea unui program de gimnastică aerobică folosind una dintre formele specifice la alegere.	Verificare practică (conducerea unui program de gimnastică aerobică)	100%
10.6 Standard minim de performanță			
• obținerea notei minime de promovare (nota 5) • 75% prezență la lucrările practice desfășurate			

Data completării
20.09.2022

Titular de curs
-

Titular de L.P.
Lect. Dr. Iulian DUMITRU

Data avizării în Departament

Director de Departament



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTURI DE COMBAT: JUDO						
2.2 Titularul activităților de curs	Profesor univ. dr. Marin CHIRAZI						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Profesor univ. dr. Marin CHIRAZI						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	OP

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					18
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					9
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					47
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Număr de credite					3

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5.a. Condiții (dacă este cazul) – față în față

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs de minim 90 locuri dotată cu videoproiector
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sală de judo dotată cu tatami și costume de judo

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP2. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. CP3. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție. CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieții muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Familiarizarea cu deprinderile specifice și a terminologiei judoului.
7.2 Obiectivele specifice	- Formarea deprinderilor de practicare a judoului. - Însușirea cunoștințelor elementare despre regulamentul competițiilor de judo

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Apariția și evoluția judoului pe plan mondial și național	Prelegerea	2 ore
2.	Clasificarea procedeelor tehnice din judo	Prelegerea	2 ore
3.	Prezentarea procedeelor tehnice din lupta din picioare	Prelegerea	4 ore
4.	Prezentarea procedeelor tehnice din lupta la sol	Prelegerea	2 ore
5.	Manifestarea calităților motrice în judo	Prelegerea	2 ore
6.	Notiuni generale de regulament din judo	Prelegerea	2 ore
Bibliografie: Referințe principale: - Chirazi, M., Judo –îndrumar de lucrări practice, Editura Univerității “Al. Ioan Cuza” din Iași, 2016 - Chirazi, M., <i>Inițierea în judo – jocuri și exerciții cu partener</i>, Editura Pim, Iași, 2006. - Hantău, I., <i>Judo, curs opțional</i> – I.N.E.F.S. București, 1989. - Hazincop, A., <i>Judo - Îndrumar metodic – curs de bază</i>, Editura Universității “Al. I. Cuza”, Iași, 1993. Referințe suplimentare: - Pălărie, C., <i>Judo, curs de bază</i>, Editura Universității din Pitești, Pitești, 2003.			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Însușirea principalelor exerciții de încălzire din judo, învățarea elementelor din școala căderilor	Demonstrația	4 ore



2.	Consolidarea elementelor din școala căderilor, învățarea deplasărilor și dezechilibrărilor din judo	Demonstrația	4 ore
3.	Consolidarea deplasărilor și dezechilibrărilor și însușirea procedeului De Ashi Barai	Demonstrația	2 ore
4.	Consolidarea procedeului De Ashi Barai, însușirea procedeelor O Uchi Gari și Ko Uchi Gari	Demonstrația	2 ore
5.	Însușirea procedeelor Koshi Guruma, O Goshi și variante ale acestora	Demonstrația	4 ore
6.	Însușirea procedeelor Morote Seoi Nage și a variantelor acestora	Demonstrația	4 ore
7.	Însușirea procedeelor din tehnica de luptă la sol: tehnica fixărilor	Demonstrația	2 ore
8.	Însușirea procedeelor din tehnica de luptă la sol: tehnica fixărilor strangulărilor	Demonstrația	2 ore
9.	Însușirea procedeelor din tehnica de luptă la sol: tehnica luxărilor	Demonstrația	2 ore
10.	Însușirea procedeelor Uchi Matta, Harai Ghoshi și variante ale acestora	Demonstrația	2 ore

Bibliografie:

Referințe principale:

- Chirazi, M., Judo – îndrumar de lucrări practice, Editura Universității “Al. Ioan Cuza” din Iași, 2016
- Hantău, I., *Judo, curs opțional* – I.N.E.F.S. București, 1989.
- Hazincop, A., *Judo - Îndrumar metodic – curs de bază*, Editura Universității “Al. I. Cuza”, Iași, 1993.

Referințe suplimentare:

- Chirazi, M., Inițierea în judo – jocuri și exerciții cu partener, Editura Pim, Iași, 2006.
- Ștefănuț, S., *Antrenamentul sportiv în judo*, Editura Scrisul Românesc, Craiova, 1986.

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

- Participare la organizarea concursurilor de judo pe plan local

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Cunoașterea noțiunilor teoretice de bază din judo	Notare finală	20%
10.5 Lucrări practice	Demonstrarea căderilor și a cinci tehnici din judo	Notare curentă	80%
10.6 Standard minim de performanță			
• Punctajul final calculat se realizează prin însumarea rezultatului la evaluarea finală și evaluările curente (activitatea de la lucrările practice) și trebuie să reprezinte o notă de promovare (5).			

Data completării
20.09.2022Titular de curs
Prof. univ. dr. Chirazi MarinTitular lucrări practice
Prof. univ. dr. Chirazi Marin

Data avizării în Departament

Director de Departament



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	APLICAȚII PRACTICE DISCIPLINE SPORTIVE DE APĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lector Univ. Dr. Alexandru OPREAN						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	-	3.6. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					7
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					22
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Număr de credite					2

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Să parcurgă conținutul cursurilor: Gimnastica de bază; Anatomie funcțională; Teoria și metodica educației fizice și sportului; Kinesiologie; Fiziologie; Teoria și practica în sporturi de apă: Înot.
4.2 De competențe	• Să stăpânească limbajul de specialitate în comunicarea scrisă și vorbită. • Să înoate în 3 procedee: craul, spate și bras. • Să aibă capacitatea de a concepe exerciții specifice, în succesiune metodică corectă, pentru însușirea tehnicii înotului sportiv și a înotului aplicativ. • Să poată acorda primul ajutor în caz de accidente. • Să cunoască manevrele specifice reanimării cardio-respiratorii. • Să fie capabil să organizeze activitățile specifice agrementului nautic. • Să posede cunoștințe din domeniul psiho-pedagogiei, să dea dovadă de tact pedagogic în situații speciale.

**5. Condiții (dacă este cazul)**

5.1 De desfășurare a cursului	-
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Bază nautică, 30 de caiace, veste de salvare, ambarcațiuni de agrement.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială). CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție. CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieții muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	- Formarea unui sistem de cunoștințe teoretice și de abilități practice și organizatorice în vederea practicării activităților specifice agrementului nautic în deplină siguranță. - Capacitatea de a adapta tehnica sportivă de înot la situații aplicative concrete. - Stăpânirea tehnicii de acordare a primului ajutor în cazul accidentelor specifice practicării agrementului nautic.
7.2 Obiectivele specifice	- să aplice tehnica de înot sportiv adaptând-o la condițiile concrete de mediu natural; - să folosească, în funcție de situație, și celelalte procedee de înot aplicativ; - să adapteze tehnicile de înot cunoscute în acțiuni concrete de traversare a unor lacuri, cursuri de ape curgătoare, în transportul prin apă a diferitelor obiecte sau de persoane prin remorcarea acestora; - să înoate îmbrăcat și să cunoască manevrele pentru dezbrăcatul în apă; - să folosească procedurile de salvare de la înec: alegerea traseului dus-întors, apropierea de victimă, priza aplicată victimei, eliberarea de prizele incomode ale victimei, transportul victimei, reanimarea cardio-respiratorie etc.; - să alcătuiască un traseu și să organizeze o expediție cu ambarcațiuni pe o apă curgătoare (simulare); - să simuleze organizarea de diferite activități pe marginea unei ape cu o grupă de sportivi aflați în cantonament sau o grupă de elevi aflați în vacanță; - să recunoască particularitățile de practicare a diferitelor sporturi nautice, tehnica padelatului în caiac.

**8. Conținut**

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
	-		
Bibliografie: Referințe principale: Referințe suplimentare:			

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
Ca tematică generală: toate activitățile practice care se vor programa vor avea ca orientare generală preocuparea pentru înarmarea studenților cu cunoștințe teoretice și abilități practice pentru a fi capabili să-și adapteze motricitatea la diferite situații aplicative pe care le impune mediul natural, în cazul nostru – apa.			
1	Consolidarea tehnicii de înot sportiv în condițiile practicării în ape deschise	Exersare practică	2 ore
2	Exersarea tehnicilor de înot aplicativ. Fiziologia înecului. Proceduri de acordare a primului ajutor în caz de înece	Prezentare, demonstrație, exersare practică	2 ore
3	Prezentarea ambarcațiunilor sportive și de agrement	Prezentare, demonstrație	2 ore
4	Tehnica manevrării diferitelor tipuri de ambarcațiuni (caiac, canoe, schif, windsurf, kitesurf etc.)	Prezentare, demonstrație	2 ore
5	Tehnica manevrării caiacelor - învățare	Prezentare, demonstrație, exersare practică	2 ore
6-7-8	Tehnica manevrării caiacelor - consolidare	Exersare practică	6 ore
9	Tehnica de manevrare a schifurilor - învățare	Prezentare, demonstrație, exersare practică	2 ore
10-11-12	Tehnica de manevrare a schifurilor - consolidare	Exersare practică	6 ore
13.	Diferite alte variante de practicare a mișcării în apă. Modalități de organizare a activităților specifice pentru petrecerea timpului liber în preajma unei ape	Prezentare interactivă, aplicație practică	2 ore
14.	Alcătuirea unui traseu și organizarea unei expediții pe o apă curgătoare	Prezentare interactivă, aplicație practică	2 ore
Bibliografie: - Chirazi, M. (2015), <i>Tehnici de manevrare a ambarcațiunilor</i>, Editura Pim, Iași. - Degeratu, M., Petru, A., Ioniță, S. (1999), <i>Manualul scafandului</i>, Editura Per Omnes Artes, București. - Popescu, A., Samur, R. (1990), <i>Planșa cu velă</i>, Editura Sport-Turism, București. - Florescu, C., Mociani, V. (1985), <i>Canotaj</i>, Editura Sport-Turism, București. - Olaru, M. (1982), <i>Înot</i>, Editura Sport-Turism, București. - Gerhardt, L. (1974), <i>Înotul pentru copii</i>, Editura Stadion, București. - Dumitrescu, N., Opreșescu, I. (1973), <i>Înotul</i>, Editura Stadion, București. - U.C.F.S. (1953), <i>Sporturi nautice</i>, Editura Cultură Fizică și Sport, București.			

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

- Tematica (conținutul) abordată în cadrul acestei discipline, este astfel organizată încât să corespundă nevoilor populației pentru practicarea activităților de agrement nautic, pieții muncii din acest sector de activitate, dar și cerințelor reprezentanților comunității din segmentele vizate de programul în sine.
- Parcurgerea integrală a conținutului prezentei discipline, oferă posibilitatea achiziționării unor cunoștințe teoretice și formarea de competențe practice, în concordanță cu cerințele domeniului și cu cele ale standardelor profesionale.
- Disciplina, prin conținutul activităților practice și noțiunilor teoretice transmise, înarmează pe viitorul absolvent cu cunoștințe și competențe de specialitate, cu ajutorul cărora va avea capacitatea de a proiecta și conduce activități specifice agrementului nautic.

10. Evaluare – față în față

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	Constă în: <i>evaluare pe parcurs</i> din activitățile practico-metodice programate, urmărind nivelul de participare a studenților, nivelul de însușire a conținuturilor teoretice și practice și a progresului realizat + <i>evaluare finală</i> prin probe practice și prin testarea nivelului de însușire a unor noțiuni teoretice specifice activităților nautice.		
	Cerințe generale: • Prezența în proporție de 100% la activitățile practice programate; • Rezolvarea corespunzătoare a simulărilor unor situații aplicative; • Obținerea minimum a notei 5 (cinci) la toate evaluările din timpul activităților practice. Evaluarea pe parcurs: aprecierea activismului și a progresului înregistrat în însușirea tehnicii procedeelor de înot aplicativ, capacitatea de folosire a tehnicii procedeelor sportive de înot în diferite situații aplicative (traversări de cursuri de apă, înot îmbrăcat, scufundări și căutări de obiecte, transport de obiecte, salvare de la înec), nivelul de însușire a tehnicii padelatului, a eficienței tehnicii de mânăuire a diferitelor ambarcațiuni de agrement. Testarea abilităților în organizarea unor activități de agrement nautic.	Explicația, conversația, exersarea, exercițiul cu diverse variante, demonstrarea tehnicii mânăuirii ambarcațiunilor de agrement și a tehnicii procedeelor de înot aplicativ, activități pe grupuri, problematizarea, învățarea prin cooperare, jocul de rol, concurs etc.	30%
	Evaluarea finală: parcurgerea cu caiacul a unui traseu aplicativ, înot în ape deschise pe distanța de 600 m, participare la o miniexpediție pe distanța de 7 km, salvarea de la înec și proceduri de reanimare cardio-respiratorie.	Testare practică, dialogul interactiv	70%
10.6 Standard minim de performanță			



- 100% prezență la lucrările practice;
- Participarea activă și conștientă la toate activitățile practice programate;
- Obținerea minimum a notei 5 la fiecare probă practică programată;
- Realizarea la nivel maxim de posibilități a tuturor sarcinilor stabilite pentru fiecare activitate practică în parte;
- Capacitatea de orientare rapidă în rezolvarea diferitelor situații create;
- Îndeplinirea tuturor cerințelor formulate de cadrul didactic titular de disciplină;
- Progresul realizat de student privind tehnicile de înot aplicativ și tehnica mînuirii diferitelor ambarcațiuni de agrement nautic. Capacitatea de a organiza activități specifice de agrement nautic;
- Performanța individuală realizată la toate probele de control stabilite comparativ cu baremele de notare fixate.

Data completării
19/09/2022

Titular de curs
-

Titular de lucrări practice
Alexandru Oprean

Data avizării în Departament

Director de Departament



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	REFACEREA ȘI RECUPERAREA ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Dr. Alexandru Oprean						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Dr. Alexandru Oprean						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					15
Examinări					3
Alte activități: participare la studii și cercetări					6
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

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

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport.
Competențe transversale	CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Implementarea unui sistem de cunoștințe teoretice și aplicative din domeniul refacerii și recuperării sportive.
7.2. Obiectivele specifice	- Crearea unor deprinderi alimentare corecte în concordanță cu necesitățile specifice activităților fizice. - Însușirea unor noțiuni de călire a organismului și posibilitățile de prevenire a unor traumatisme. - Dozarea efortului fizic în funcție de posibilitățile organismului de adaptare.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Definiția, obiectivele, scopul și sarcinile disciplinei. Refacerea în activitatea sportivă	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Influența factorilor de mediu asupra organismului	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Influența factorilor de mediu asupra organismului	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Mecanismele de termoreglare și călirea	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Refacerea resurselor energetice	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Refacerea resurselor energetice	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Refacerea restantului hidro-electrolitic	prelegerea interactivă	2 ore



8.	Oboseala acută și supraantrenamentul	prelegerea interactivă	2 ore
9.	Odiha – activă și pasivă	prelegerea interactivă	2 ore
10.	Suplimentarea alimentară și susținătoarele de efort	prelegerea interactivă	2 ore
11.	Evaluarea nivelului de refacere	prelegerea interactivă	2 ore
12.	Traumatologia specifică pe ramuri de sport	prelegerea interactivă	2 ore
13.	Recuperarea traumatismelor de tren superior	prelegerea interactivă	2 ore
14.	Recuperarea traumatismelor de tren inferior	prelegerea interactivă	2 ore

Bibliografie**Referințe principale:**

- Dragan, Ioan. (2002). Medicina sportivă, Editura Medicala, București
- Drosescu, Paula. (2005). Igiena și controlul medical, Editura Tehnopress, Iași
- Oprean, A. (2002). Refacere și recuperare în sportul de performanță, Editura universității Al. I. Cuza, Iași
- Timnea, Olivia, Carmen. (2010). Educație pentru sănătate : ghid practic pentru sportivi, părinți, antrenori, arbitri și conducători din sport, Editura Bern, București
- Timnea, Olivia, Carmen. (2010) Modalități de evaluare, dopaj și refacere în ergofiziologie, Editura Bern, București
- Zamora, Elena. (2012). Educație pentru sănătate și prim ajutor Editura Risoprint, Cluj-Napoca
- Zamora, Elena. (2012). Elemente practice de fiziologie generala si de fiziologie a efortului sportive, Editura Risoprint, Cluj-Napoca

Referințe suplimentare:

- Alexandrescu C., Băjenaru Georgete, Demeter A., Practica medicinei sportive, București, Editura Medicală, 1989
- Diaconescu N., Rottenberg N., Niculescu M., Noțiuni de anatomie practică, Timișoara, Editura "Facla"1979
- Dumitru Carmen, Inima și sportul de performanță, București, Editura Sport-Turism,1975
- Letunov S.P., Motilenanskaia, Sportul și inima, București,1963
- Roată Andrei, Plămânul – pompa de oxigen a organismului, București, Editura Sport-Turism, 1983
- Rosato Frank D., Fitness and Wellness ,New York, The Phisical Connection West Publishing Company, 1986
- Ulmeanu Fl.C., Medicina culturii fizice, București, Editura Medicală, 1965

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
2.	Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
3.	Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
4.	Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
5.	Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore



6.	Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
7.	Recapitulare intermediară	discuții tematice	2 ore
8.	Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
9.	Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
10.	Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
11.	Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
12.	Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
13.	Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
14.	Recapitulare finală	discuții tematice	2 ore

Bibliografie:

- Oprean, A. (2002). Refacere și recuperare în sportul de performanță, Editura universității Al. I. Cuza, Iași
- Dragan, Ioan. (2002). Medicina sportivă, Editura Medicala, București
- Drosescu, Paula. (2005). Igiena și controlul medical, Editura Tehnopress, Iași
- Timnea, Olivia, Carmen. (2010). Educație pentru sănătate : ghid practic pentru sportivi, părinți, antrenori, arbitri și conducători din sport, Editura Bern, București
- Timnea, Olivia, Carmen. (2010) Modalități de evaluare, dopaj și refacere în ergofiziologie, Editura Bern, București
- Zamora, Elena. (2012). Educație pentru sănătate și prim ajutor Editura Risoprint, Cluj-Napoca
- Zamora, Elena. (2012). Elemente practice de fiziologie generala si de fiziologie a efortului sportive, Editura Risoprint, Cluj-Napoca
- Alexandrescu C., Băjenaru Georgete, Demeter A., Practica medicinei sportive, București, Editura Medicală, 1989
- Diaconescu N., Rottenberg N., Niculescu M., Noțiuni de anatomie practică, Timișoara, Editura "Facla"1979
- Dumitru Carmen, Inima și sportul de performanță, București, Editura Sport-Turism,1975
- Letunov S.P., Motilenanskaia, Sportul și inima, București,1963
- Roată Andrei, Plămânul – pompa de oxigen a organismului, București, Editura Sport-Turism, 1983
- Rosato Frank D., Fitness and Wellness ,New York, The Phisical Connection West Publishing Company, 1986
- Ulmeanu Fl.C., Medicina culturii fizice, București, Editura Medicală, 1965

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

- Continutul disciplinei contribuie la dezvoltarea profesională a viitorilor absolvenți, ca atare contribuie la inserarea acestora pe piata muncii si încadrarea acestora în cerințele actuale ale eventualilor angajatori

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare scrisă	60%



10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	20%
	Intervenții la discuții	Notare curentă	20%
10.6 Standard minim de performanță			
- Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar). - Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării

Titular de curs

Titular de seminar

Data avizării în departament

Director de Departament



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA ÎN SPORTURI DE APĂ: ÎNOT						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Renato-Gabriel PETREA						
2.3 Titularul activităților de LP	Lector Univ. Dr. Mihai-Radu IACOB						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					26
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					5
Examinări					3
Alte activități					5
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Să parcurgă conținutul cursurilor: Gimnastica de bază; Anatomie funcțională; Teoria și metodică educației fizice și sportului; Istoria educației fizice și sportului; Kinesiologia.
4.2 De competențe	- Să stăpânească limbajul minim de specialitate în comunicarea scrisă și vorbită. - Să aibă capacitatea de a concepe exerciții fizice, în succesiune metodică corectă, specifice lucrului pe uscat în cadrul lecțiilor de învățare a procedeele sportive de înot (încălzirea organismului). - Să recunoască principalele efecte pe care le exercită apa, prin proprietățile sale, asupra organismului. - Să fie capabil să-și mențină respirația (apnee voluntară) timp de cel puțin 20 sec., cu capul scufundat în apă și cu ochii deschiși.

**5. Condiții (dacă este cazul)**

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu 80 de locuri, tablă, laptop, videoproiector.
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Bazin de înot (dimensiuni minime 10/20 m, adâncime 1,10-1,60 m), obiecte ajutătoare (plute, bastoane, centuri, palmare, labe de înot), obiecte ajutătoare gonflabile (colaci, mingi etc.).

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică). CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție. CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Formarea unui sistem de cunoștințe teoretice și deprinderi practice specifice înotului, pentru practicarea acestuia ca mijloc de agrement nautic și de menținere a propriei stări de sănătate, precum și utilizarea acestor cunoștințe în vederea organizării și conducerii lecțiilor de învățare a înotului cu copii sau cu persoane de diferite vârste.
7.2 Obiectivele specifice	Prin studierea conținutului teoretic și practic al cursului de înot se urmărește ca studenții să fie capabili: - să conștientizeze influențele benefice pe care le are practicarea înotului asupra corpului și să cunoască regulile de igienă care trebuie respectate în practicarea înotului; - să poată opera cu termeni din fizică, anatomie, fiziologie, biomecanică etc. în explicarea legilor plutirii și înaintării corpului în apă; - să demonstreze prin înot integral și defalcat tehnica corectă de înot în două din cele patru procedee sportive de înot: craul pe piept și craul pe spate; - facultativ, demonstrarea tehnicii procedeelor bras și fluture cu acordarea de bonificație la nota finală; - să descrie corect terminologic tehnica procedeelor sportive de înot; - să stăpânească procedurile de salvare de la înec și de reanimare cardio-respiratorie; - să conceapă exerciții și jocuri necesare predării înotului; - să posede capacitatea de a depista greșelile în învățarea înotului și de a le înlătura; - să poată realiza un proiect de organizare a unui concurs de înot (sportul pentru toți).

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Istoricul înotului, evoluția procedeelor sportive de înot și a probelor de înot.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
2.	Probleme generale privind Natația (ramurile Natației și particularitățile de practicare). Aspecte generale privind	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore



	practicarea altor ramuri ale Natației (sărituri în apă, polo pe apă, înot sincron, înot aplicativ).		
3.	Influențele exercitate de practicarea înotului asupra organismului.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
4.	Bazele tehnice ale înotului: legile plutirii și înaintării în apă	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
5.	Bazele tehnice ale înotului: studiul eficacității mișcărilor de înot	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
6.	Influența particularităților anatomice și fiziologice asupra randamentului înotătorilor	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
7.	Tehnica procedeelor sportive de înot - procedeul <i>craul pe piept</i> .	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
8.	Tehnica procedeelor sportive de înot - procedeul <i>craul pe spate</i> .	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
9.	Tehnica procedeelor sportive de înot - procedeul <i>bras</i> .	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
10.	Tehnica procedeelor sportive de înot – procedeul <i>fluture</i> .	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
11.	Tehnica procedeelor sportive de înot (craul pe piept, craul pe spate, bras și fluture), noțiuni de regulament	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
12.	Metodica învățării procedeelor sportive de înot, lecția de înot (structură și conținut), orientări metodologice moderne în învățarea procedeelor sportive de înot	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
13.	Organizarea unui centru de învățare a înotului	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
14.	Recapitularea materiei parcurse pe tot semestrul	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Petrea, R.G. (2022), *Teoria și practica în sporturi de apă: ÎNOT*, Editura Universității “Al.I.Cuza”, Iași.
- Petrea, R.G., (2020), *ÎNOT de la teorie la practică*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Fetescu, S., (2016), *Înot teorie, tehnică, metodică, organizare*. Editura Pim, Iași.
- Fiedler, P., Fetescu, S., (1996), *Înot-curs pentru studenții FEFS*, Editura Universității “Al.I.Cuza”, Iași.
- Olaru, M., (1982), *Înot*, Editura Sport-Turism, București.

Referințe suplimentare:

- Jivan, I., (1990), *Îndrumar metodic de înot*, Editura IEFS, București.
- Gerhardt, L., (1974), *Înotul pentru copii*, Editura Stadion, București.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1-3.	Exerciții pe uscat și în apă pentru învățarea tehnicii procedeelor sportive de înot craul pe piept și spate : exerciții pe uscat, exerciții de acomodare cu apa, plutirea, respirația, deschiderea ochilor în apă	Explicația, demonstrația, exersarea, activități pe grupuri, jocul de rol	6 ore
4-8.	Tehnica mișcărilor de picioare și brațe în procedeele craul pe piept și spate, coordonarea lor și a acestora cu respirația, înotul integral	Explicația, demonstrația, exersarea, exercițiul cu diverse variante	10 ore
9.	Startul și întoarcerile simple pentru procedeele de înot învățate (craul pe piept, craul pe spate)	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
10-11.	Exerciții pentru consolidarea tehnicii procedeelor craul pe piept și pe spate	Explicația, demonstrația, exersarea, jocul de rol	4 ore
12-13.	Înțelegerea în tehnica procedeului sportiv de înot bras: exerciții pe uscat, exerciții de acomodare cu apa, plutirea, respirația, deschiderea ochilor în apă, tehnica mișcărilor de picioare și brațe, coordonarea lor și a acestora cu respirația, înotul integral. Startul	Explicația, demonstrația, exersarea, exercițiul cu diverse variante, activități pe grupuri, învățarea prin cooperare	4 ore



	și întoarcerile pentru procedeul de înot bras		
14.	Susținerea probelor de control tehnice pentru procedee învățate: craul și spate (facultativ bras)	Demonstrația, exercițiul cu diverse variante	2 ore
Bibliografie: • Petrea, R.G. (2022), <i>Teoria și practica în sporturi de apă: ÎNOT</i>, Editura Universității “Al.I.Cuza”, Iași. • Petrea, R.G., (2020), <i>ÎNOT de la teorie la practică</i>, Editura Risoprint, Cluj-Napoca. • Fetescu, S., (2016), <i>Înot teorie, tehnică, metodică, organizare</i>. Editura Pim, Iași. • Fiedler, P., Fetescu, S., (1996), <i>Înot-curs pentru studenții FEFS</i>, Editura Universității “Al.I.Cuza”, Iași. • Olaru, M., (1982), <i>Înot</i>, Editura Sport-Turism, București..			

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

- Tematica (conținutul) abordată în cadrul acestei discipline, este astfel organizată încât să corespundă atât nevoilor pieței muncii, cât și cerințelor reprezentanților comunității din segmentele vizate de programul în sine.
- Parcurgerea integrală a conținutului disciplinei, oferă posibilitatea achiziționării unor cunoștințe teoretice și formarea de competențe practice, în concordanță cu cerințele domeniului și cu cele ale standardelor profesionale.
- Disciplina, prin conținutul cursurilor și a seminariilor, înarmează pe viitorul absolvent cu anumite cunoștințe și competențe de specialitate, cu ajutorul cărora va avea capacitatea de a practica înotul ca mijloc de agrement dar și de a proiecta și conduce lecții de învățare a înotului.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
Constă în: evaluare pe parcurs din cunoștințele teoretice prezentate la curs și evoluția în însușirea tehnicii procedeelor sportive de înot la activitățile practice + evaluare finală prin probă scrisă din conținuturile prezentate la cursul teoretic cât și cele transmise la activitățile practice.			
10.4 Curs	• 50% prezență la cursul teoretic și participare activă la problematica dezbătută. • Evaluare finală: probă scrisă din conținuturile prezentate la cursul teoretic și cele de la activitățile practice.	Evaluare scrisă (sinteză + grilă)	60%
10.5 Lucrări practice	Cerințe generale: • Prezența în proporție de 100% la activitățile practice programate. • Rezolvarea corespunzătoare a simulărilor unor situații aplicative. • Obținerea minimum a notei 5 (cinci) la toate evaluările din timpul activităților practice. Evaluarea pe parcurs: aprecierea activismului și a progresului înregistrat în însușirea tehnicii procedeelor sportive de înot și a capacității de a organiza activități specifice învățării înotului. Evaluarea practică finală: probe practice pentru demonstrarea nivelului de însușire a tehnicii sportive de înot în procedeele craul și spate, facultativ bras.	Testarea practică, simularea și demonstrarea	40%
10.6 Standard minim de performanță			



- 50% prezență la cursul teoretic și 100% prezență la lucrările practice;
- Obținerea minimum a notei 5 la fiecare probă practică programată și la activitățile metodice susținute;
- Participarea activă și conștientă la toate activitățile teoretice și practice programate;
- Realizarea la nivel maxim de posibilități a tuturor sarcinilor stabilite pentru fiecare activitate practică;
- Progresul realizat de student privind tehnica de a înota și capacitatea de a organiza activități de învățare;
- Performanța individuală realizată la toate probele de control stabilite comparativ cu baremele de notare fixate;
- Îndeplinirea tuturor cerințelor formulate de cadrul didactic titular de disciplină..

Data completării
19/09/2022

Titular de curs
Petrea Renato Gabriel

Titular de lucrări practice
Iacob Mihai Radu

Data avizării în Departament

Director de Departament



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	BAZELE GENERALE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Alexandru-Rareș PUNI						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Alexandru-Rareș PUNI						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. seminar	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii, teme, referate, portofolii și eseuri					19
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități					4
3.7 Total ore studiu individual					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul) – față în față

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs de minim 50 locuri dotată cu display interactiv sau videoproiector.
5.2 de desfășurare a seminarului	Studentii se vor prezenta în echipament sportiv (îmbrăcăminte sport și pantofi de alergare cu talpă elastică). Teren cu pistă pentru atletism/sală pentru atletism, materiale didactice și auxiliare.

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială). CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport. CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție. CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Prezentarea, explicarea și însușirea conceptelor fundamentale ale capacității motrice, precum și a mijloacelor și metodelor de optimizare a acestora
7.2 Obiectivele specifice	- Prezentarea particularităților și conținuturilor programelor de pregătire în vederea creșterii capacității de effort a organismului - Studierea metodelor și mijloacelor de dezvoltare a calităților motrice în contextul conceptului de tehnologie modernă a antrenamentului sportiv

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Noțiuni fundamentale, delimitări conceptuale privind capacitatea motrică și capacitatea de performanță a organismului uman	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Efortul de antrenament sportiv: definiție, tipuri principale de effort, parametrii efortului și dinamica lor în procesul de pregătire	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Calitățile motrice și metoda dezvoltării acestora – principii generale	Prelegere interactivă	2 ore
4.	Forța musculară: definiție, forme de manifestare, factori care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare	Prelegere interactivă	2 ore
5.	Viteza, calitate motrică de bază: definiție, forme de manifestare, factori care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare	Prelegere interactivă	2 ore
6.	Rezistența, calitate motrică de bază: definiție, forme de manifestare, factorii care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare	Prelegere interactivă	2 ore
7.	Aptitudinile coordinative: delimitări conceptuale, componente, factorii care le condiționează, metode și mijloace de	Prelegere interactivă	2 ore



	optimizare a capacității de efort		
8.	Principiile antrenamentului sportiv: generale și specifice	Prelegere interactivă	2 ore
9.	Odihna, oboseala și restabilirea. Orientarea efortului și adaptarea la efort	Prelegere interactivă	2 ore
10.	Planificarea, programarea și evidența în antrenamentul sportiv	Prelegere interactivă	2 ore
11.	Relația dintre capacitatea de efort, capacitatea motrică și forma sportivă	Prelegere interactivă	2 ore
12.	Componentele (factorii antrenamentului sportiv): pregătirea fizică, pregătirea tehnică, pregătirea tactică	Prelegere interactivă	2 ore
13.	Componentele (factorii antrenamentului sportiv): pregătirea teoretică, pregătirea psihologică, pregătirea artistică, pregătirea biologică pentru concurs	Prelegere interactivă	2 ore
14.	Aplicarea practică a teoriei modelelor în creșterea capacității de efort. Noțiuni de raționalizare și standardizare a pregătirii	Prelegere interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Alexe, N., (1993), Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București
- Bompă, T., (2002), Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Ex Ponto, București
- Demeter, A., (1983), Fiziologia și biochimia dezvoltării capacității motrice, Editura Sport-Turism, București
- Demeter, A. Și colab., (1979), Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului, Editura Sport-Turism, București
- Dăgnea, A., Mate-Teodorescu, S., (2002), Teoria sportului, Editura Fest, București
- Drăgan, I., (1989), Selecția și orientarea medico-sportivă, Editura Sport-Turism, București
- Hahn, E., (1996), Antrenamentul sportiv la copii, CCPS, București
- Manno, R., (1994), Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, CCPS, București
- Mitra, Gh., Mogoș, A., (1980), Metodica educației fizice școlare, Editura Sport-Turism, București
- Pradet, M., (2001), Pregătirea fizică, CCPS, București
- Rață, G., Rață, B.C., (1999), Aptitudinile motrice de bază, Editura Plumb, Bacău
- *** (1993), Introducere în teoria antrenamentului, CCPS, București
- *** (2000), Metodologia antrenamentului, CCPS, București
- *** (2005), Știința și practica antrenamentului de forță, INCS, București

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Metode de evaluare a solicitării de efort	Referate și discuții tematice	4 ore
2.	Aplicarea practică a teoriei modelelor în antrenamentul sportiv	Referate și discuții tematice	4 ore
3.	Tehnologia programării mijloacelor pentru optimizarea calității motrice	Referate și discuții tematice	4 ore
4.	Factorii (componentele) pregătirii sportive de specialitate	Referate și discuții tematice	4 ore
5.	Adaptarea organismului la efort. Odihna, oboseala și restabilirea	Referate și discuții tematice	4 ore
6.	Particularitățile pregătirii sportive la copii și juniori	Referate și discuții tematice	4 ore
7.	Forma sportivă și capacitatea de performanță	Referate și discuții tematice	4 ore

**Bibliografie:**

- Alexe, N., (1993), Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București
- Bompă, T., (2002), Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Ex Ponto, București
- Demeter, A., (1983), Fiziologia și biochimia dezvoltării capacității motrice, Editura Sport-Turism, București
- Demeter, A. Și colab., (1979), Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului, Editura Sport-Turism, București
- Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S., (2002), Teoria sportului, Editura Fest, București
- Drăgan, I., (1989), Selecția și orientarea medico-sportivă, Editura Sport-Turism, București
- Hahn, E., (1996), Antrenamentul sportiv la copii, CCPS, București
- Manno, R., (1994), Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, CCPS, București
- Mitra, Gh., Mogoș, A., (1980), Metodica educației fizice școlare, Editura Sport-Turism, București
- Pradet, M., (2001), Pregătirea fizică, CCPS, București
- Rață, G., Rață, B.C., (1999), Aptitudinile motrice de bază, Editura Plumb, Bacău
- *** (1993), Introducere în teoria antrenamentului, CCPS, București
- *** (2000), Metodologia antrenamentului, CCPS, București
- *** (2005), Știința și practica antrenamentului de forță, INCS, București

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

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

10. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Înșușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare scrisă	70%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	20%
	Participarea activă la activitățile specifice	Notare curentă	10%
10.6 Standard minim de performanță			
• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar) • Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activități de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5)			

Data completării

21.09.2022

Titular de curs

Lect. Dr. Alexandru-Rareș PUNI

Titular de seminar

Lect. Dr. Alexandru-Rareș PUNI

Data avizării în Departament

Director de Departament
Conf. Dr. Lucian POPESCU

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

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT - ÎNCEPĂTORI (2) - VOLEI						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Alexandru-Rareș PUNI						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lector Univ. Dr. Alexandru-Rareș PUNI						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. Lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6. Lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire a lucrărilor practice, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					7
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					20
3.7 Total ore studiu individual					94
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Număr de credite					6

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 50 locuri, laptop și videoproiector
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Teren de sport sau sală de sport, 2 mingi volei, 2 coșuri de mingi, instalații ajutătoare, tablă interactivă/magnetică, jaloane

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială). CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport. CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție. CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Însușirea de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice, metodice și organizatorice.
7.2. Obiectivele specifice	- Noțiuni referitoare la competiția școlară. - Însușirea metodicii învățării jocului de volei. - Însușirea noțiunilor de regulament și a terminologiei specifice.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Prezentarea fișei disciplinei. Tendințe moderne de predare a jocului de volei	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Recomandări generale privind procesul de instruire	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Selecția în volei – teste	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Cerințe metodice de pregătire a copiilor și juniorilor	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Modelul voleibalistului de performanță	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Modelarea în jocul de volei	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Dezvoltarea calităților motrice specifice jocului de volei	prelegerea interactivă	2 ore
8.	Modele de joc	prelegerea interactivă	2 ore
9.	Relația atac-blocaj-apărare	prelegerea interactivă	2 ore
10.	Relația serviciu-preluare	prelegerea interactivă	2 ore
11.	Tactica la câștigarea serviciului și tactica la pierderea serviciului	prelegerea interactivă	2 ore
12.	Pregătirea meciului (analiză video, analiză statistică)	prelegerea interactivă	2 ore
13.	Tipuri de fișe statistice	prelegerea interactivă	2 ore
14.	Organizarea de competiții sportive	prelegerea interactivă	2 ore

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

- Puni A.R., *Tehnica jocului de volei*, Editura Tehnopress, Iași, 2009
- Ghițescu, R., E., *Metodica predării voleiului în școală – Note de curs*, Reșița, 2019
- Bengeanu, C., Rusu, F., Braicu, F., *Volei-teorie și metodică*, Casa Cărții de Știință Cluj-Napoca, 2000
- Mureșan, A., *Volei organizare și competiții*, Universitatea Babeș Bolyai, Facultatea de Educație Fizică și Sport, 2004
- Mureșan, A., *VOLEI selecția și pregătirea echipelor de juniori*, Cluj Napoca, Editura Accent, 2005

Referințe suplimentare:

- Drăgan, A., *Volei – Noțiuni de bază*, Editura Fundației România de Măine, București, 2000
- Drăgan, A., Cojocar, A., *Regulamentul jocului de volei cu comentarii*, Federația Română de Volei, 2003
- Poenaru Augustin, *Volei teorie și metodică*, Cluj Napoca, Editura Universitară, 2008

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Cunoașterea colectivului de studenți. Prezentarea cerințelor, sarcinilor și obligațiilor	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
2.	Metodica învățării și consolidării acțiunilor de joc	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
3.	Complex tehnice cu legarea acțiunilor de joc în faze de joc	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
4.	Dezvoltarea capacității de predare a acțiunilor de joc la nivel inițiere – fixare - consolidare	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
5.	Joc bilateral 6-6. Învățarea și consolidarea dispozitivului de joc pe serviciul propriu și pe serviciul advers	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
6.	Cunoștințe, priceperi și deprinderi metodice: sisteme de exerciții pentru învățarea tehnicii și tacticii, specifice nivelului studiat	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
7.	Metodica utilizării elementelor tehnico-tactice ale jocului de volei pentru îmbunătățirea aptitudinilor motrice de bază specifice elevilor ciclului gimnazial	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
8.	Joc și evaluare în joc	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
9.	Respectarea rolurilor în jocul cu temă	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
10.	Voleiul ca mijloc de dezvoltare fizică	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
11.	Jocul de volei mijloc educativ	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
12.	Alte forme de practicare a jocului de volei (Minivolei, Beach-Volley, Parc Volley, Snow Volley)	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
13.	Proiectarea și planificarea sezonului competițional	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
14.	Statistica în jocul de volei	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore

**Bibliografie:**

- Puni A.R., *Tehnica jocului de volei*, Editura Tehnopress, Iași, 2009
- Ghițescu, R., E., *Metodica predării voleiului în școală – Note de curs*, Reșița, 2019
- Bengescu, C., Rusu, F., Braicu, F., *Volei-teorie și metodică*, Casa Cărții de Știință Cluj-Napoca, 2000
- Mureșan, A., *Volei organizare și competiții*, Universitatea Babeș Bolyai, Facultatea de Educație Fizică și Sport, 2004
- Mureșan, A., *VOLEI selecția și pregătirea echipelor de juniori*, Cluj Napoca, Editura Accent, 2005

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

- Conținutul disciplinei contribuie la dezvoltarea profesională a viitorilor absolvenți, ca atare contribuie la inserarea acestora pe piața muncii și încadrarea acestora în cerințele actuale ale eventualelor angajatori.

10. Evaluare – Față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Înșușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare orală	50%
10.5 Lucrări practice	Probe practice	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de la lucrările practice). • Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de la lucrările practice), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
21.09.2022

Titular de curs
Lect. Dr. Alexandru Rareș PUNI

Titular de lucrări practice
Lect. Dr. Alexandru Rareș PUNI

Data avizării în Departament

Director de Departament
Conf.dr. Lucian POPESCU

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

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – ÎNCEPĂTORI (1): BASCHET						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.univ.dr. Ionuț ONOSE						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect.univ.dr. Ionuț ONOSE						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					32
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					32
Pregătire lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități					4
3.7 Total ore studiu individual					94
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Număr de credite					6

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul) – față în față

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs, videoproiector, laptop.
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Teren dotat cu panouri de baschet, mingi, maieuri, jaloane.

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.
Competențe transversale	CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție. CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Consolidarea noțiunilor de metodică a antrenamentului și valențelor specifice jocului de baschet.
7.2 Obiectivele specifice	- Cunoașterea principalelor metode de antrenament în jocul de baschet; - Analizarea și introducerea componentelor antrenamentului sportiv în lecția de antrenament; - Însușirea mijloacelor specifice pentru consolidarea procedeeleor specifice jocului de baschet.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Caracteristicile și particularitățile meseriei de antrenor	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Particularitățile pregătirii tehnice în jocul de baschet	Prelegere interactivă	8 ore
3.	Particularitățile pregătirii tactice în jocul de baschet	Prelegere interactivă	10 ore
4.	Particularitățile instruirii pe categorii de vârstă	Prelegere interactivă	4 ore
5.	Foaia de joc – aspecte generale	Prelegere interactivă	2 ore
6.	Curs cu caracter recapitulativ	Prelegere interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Ghițescu, I.G., Moanță, A.D. (2008) *Bazele jocului de baschet*, Ed. Matrix Rom, București;
- Onose, I., Iacob, R.M. (2020) *Baschet: pregătire specializată într-o ramură sportivă*. Curs pentru uzul studenților specializării Sport și performanță motrică;
- Pop, A. (2008) *Baschet: pregătirea jucătorilor și a echipei reprezentative școlare*, Ed. Universitaria, Craiova;
- Predescu, T., Grădinaru, C. (2005) *Baschet*, Ed. Universității de Vest, Timișoara;
- Vasile, D. (2011) *Optimizarea pregătirii fizice specifice a jucătorilor din echipa reprezentativă de baschet*



a liceului, Ed. PrintXpert, Craiova.

Referințe suplimentare:

- Regulamentul oficial al jocului de baschet F.I.B.A.;
- www.frb.ro.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Exerciții complexe cu defășurare pe ½ de teren cu folosirea elementelor și procedeele tehnice cunoscute; Joc 5x5 cu temă (folosirea elementelor și procedeele tehnice cunoscute).	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
2.	Aruncarea la coș din săritură – consolidare; Deposdarea adversarului de minge – învățare; Joc școală 5x5.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
3.	Marcajul diferențiat – consolidare; Joc școală 5x5.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
4.	Urmărirea la panou – consolidare; Recuperarea la panou, blocajul defensiv, triunghiul de săritură.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
5.	Blocajul la jucătorul fără minge și ieșirea din blocaj; Joc cu temă 3x3 și 2x2.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
6.	Sistemul de atac cu 2 jucători pivoți; Sistmul de atac cu 1 jucător centru; Joc cu temă 5x5.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
7.	Pase speciale – învățare; Încrucișarea dublă – inițiere; Joc cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
8.	Combinatii în atac între jucătorul pivot și extremă; Combinatii în atac între jucătorul pivot și centru.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
9.	Combinatii în atac între jucătorul pivot și fundas; Combinatii în atac între jucătorul fundas și extremă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
10.	Exerciții complexe cu combinații de 2-3 jucători în atac; Joc 5x5 cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
11.	Contraatacul cu prima pasă în lateral; Contraatacul cu 2 vârfuri.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
12.	Circuit pentru pregătirea fizică specifică jocului de baschet.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
13.	Completarea foi oficiale pentru un joc de baschet (live sau vizionat).	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
14.	Joc 5x5.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore

Bibliografie:

- Predescu, T., Moanță, A.D. (2001) *Baschetul în școală, instruire – învățare*, Ed. Semne, București;
- Simionică, J. (2011) *Model de pregătire a unei echipe de baschet la vârsta de 12-14 ani fete*, Ed. Info, Craiova;
- Toma, A. (2016) *Metodica selectării și pregătirii echipei reprezentative de baschet a liceului*, Râmnicu Vâlcea;

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

- Temele de curs și lucrări practice sunt în concordanță cu cerințele moderne de cunoaștere ale jocului de baschet. Aspectele analizate sintetizează punctele esențiale din cadrul procesului de pregătire, contribuind la o formare complexă a profilului cerut pentru profesorul (antrenorul) de baschet contemporan.

10. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Prezentarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate.	Evaluare orală	50%
10.5 Lucrări practice	Implementarea noțiunilor studiate în cadrul jocului.	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Nota 5 pentru evaluarea teoretică; • Nota 5 pentru evaluarea practică.			

Data completării
20.09.2022

Titular de curs
Lect. univ. dr. Ionuț ONOSE

Titular de lucrări practice
Lect. univ. dr. Ionuț ONOSE

Data avizării în Departament

Director de Departament
Conf. univ. dr. Lucian POPESCU



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – ÎNCEPĂTORI (2): BASCHET						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.univ.dr. Ionuț ONOSE						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect.univ.dr. Ionuț 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 – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					32
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					32
Pregătire lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități					4
3.7 Total ore studiu individual					94
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Număr de credite					6

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul) – față în față

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs, videoproiector, laptop.
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Teren dotat cu panouri de baschet, mingi, maieuri.

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.
Competențe transversale	CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție. CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	• Perfecționarea noțiunilor de metodică ale antrenamentului și valențelor specifice jocului de baschet.
7.2 Obiectivele specifice	• Cunoașterea conceptelor din teoria antrenamentului sportiv în jocul de baschet; • Analizarea componentelor antrenamentului la o echipă de juniori; • Cunoașterea etapelor selecției, antrenării și conducerii unei echipe de baschet; • Cunoașterea mecanicii arbitrajului pentru jocul de baschet.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Mijloace de acționare privind tactica jocului de baschet în apărare; Vizionarea de situații specifice ale tacticii în apărare în cadrul jocului oficial de baschet.	Prelegere interactivă	4 ore
2.	Mijloace de acționare privind tactica jocului de baschet în atac; Vizionarea de situații specifice ale tacticii în atac în cadrul jocului oficial de baschet.	Prelegere interactivă	4 ore
3.	Sisteme de joc în apărare – particularități; Vizionarea de sisteme de joc în apărare în cadrul jocului oficial de baschet.	Prelegere interactivă	4 ore
4.	Sisteme de joc în atac – particularități;; Vizionarea de sisteme de joc în atac în cadrul jocului oficial de baschet.	Prelegere interactivă	4 ore
5.	Individualizarea antrenamentului pe posturi; Vizionarea de antrenamente specifice pentru diferite posturi din echipa de baschet.	Prelegere interactivă	4 ore
6.	Componentele antrenamentului în jocul de baschet.	Prelegere interactivă	4 ore
7.	Particularitățile instruirii pe categorii de vârstă în jocul de baschet.	Prelegere interactivă	2 ore
8.	Mecanica arbitrajului – aspecte fundamentale; Vizionarea semnalizărilor arbitrilor în jocul oficial de baschet.	Prelegere interactivă	2 ore

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

- Brancu, L., Lupan, M. (2012) *Jocuri de mișcare în însușirea elementelor tehnice din jocul de baschet*, Ed. Eurobit, Timișoara;
- Ghițescu, I.G., Moanță, A.D. (2008) *Bazele jocului de baschet*, Ed. Matrix Rom, București;
- Moldovan, E. (2006) *Aspecte ale teoriei și metodicii jocului de baschet*, Ed. Universității Transilvania, Brașov;
- Onose, I., Iacob, R.M. (2020) *Baschet: pregătire specializată într-o ramură sportivă*. Curs pentru uzul studenților specializării Sport și performanță motrică;
- Predescu, T., Grădinaru, C. (2005) *Baschet*, Ed. Universității de Vest, Timișoara;

Referințe suplimentare:

- Regulamentul oficial al jocului de baschet F.I.B.A.;
- www.frb.ro.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Perfecționarea tacticii individuale în apărare; Joc 2x2 și 3x3 cu implementarea tacticii individuale în apărare; Joc 5x5 cu implementarea tacticii individuale în apărare.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
2.	Perfecționarea tacticii colective în apărare; Joc 2x2 și 3x3 cu implementarea tacticii colective în apărare; Joc 5x5 cu implementarea tacticii colective în apărare.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
3.	Perfecționarea tacticii individuale în atac; Joc 2x2 și 3x3 cu implementarea tacticii individuale în atac; Joc 5x5 cu implementarea tacticii individuale în apărare.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
4.	Perfecționarea tacticii colective în atac; Joc 2x2 și 3x3 cu implementarea tacticii colective în atac; Joc 5x5 cu implementarea tacticii colective în atac.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
5.	Principii și combinații pentru apărarea în zonă	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
6.	Principii și combinații pentru apărarea om la om	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
7.	Principii și combinații pentru atacul zonei	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
8.	Principii și combinații pentru atacul apărării om la om	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
9.	Mijloace de individualizare pentru postul de fundaș și extremă; Joc 5x5 cu temă: fiecare jucător va juca pe postul de fundaș și extremă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
10.	Mijloace de individualizare pentru postul de pivot și centru; Joc 5x5 cu temă: fiecare jucător va juca pe postul de pivot și centru.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore



11.	Mijloace de pregătire fizică în jocul de baschet.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
12.	Pregătirea teoretică și psihologică în jocul de baschet; Joc 5x5 cu temă din pregătirea teoretică (situații de joc) și psihologică (momente cheie ale unui joc)	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
13.	Principii generale pentru echipa reprezentativă a liceului sportiv (club sportiv), de juniori și seniori.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
14.	Semnalizările arbitrilor; Mecanica arbitrajului în 2; Mecanica arbitrajului în 2.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea	2 ore

Bibliografie:

- Brancu, L., Lupan, M. (2012) *Jocuri de mișcare în însușirea elementelor tehnice din jocul de baschet*, Ed. Eurobit, Timișoara;
- Ghițescu, I.G., Moanță, A.D. (2008) *Bazele jocului de baschet*, Ed. Matrix Rom, București;
- Moldovan, E. (2006) *Aspecte ale teoriei și metodicii jocului de baschet*, Ed. Universității Transilvania, Brașov;
- Onose, I., Iacob, R.M. (2020) *Baschet: pregătire specializată într-o ramură sportivă*. Curs pentru uzul studenților specializării Sport și performanță motrică;
- Simionică, J. (2011) *Model de pregătire a unei echipe de baschet la vârsta de 12-14 ani fete*, Ed. Info, Craiova;

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

- Temele de curs și lucrări practice sunt în concordanță cu cerințele moderne de cunoaștere a jocului de baschet. Aspectele analizate sintetizează punctele esențiale din cadrul procesului de pregătire, contribuind la o formare complexă a profilului cerut pentru antrenorul (profesorul) de baschet contemporan.

10. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Prezentarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate.	Evaluare orală	50%
10.5 Lucrări practice	Implementarea noțiunilor studiate în cadrul jocului de 5x5	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Nota 5 pentru evaluarea teoretică; • Nota 5 pentru evaluarea practică.			

Data completării
20.09.2022

Titular de curs
Lect. univ. dr. Ionuț ONOSE

Titular de lucrări practice
Lect. univ. dr. Ionuț ONOSE

Data avizării în Departament

Director de Departament
Conf. univ. dr. Lucian POPESCU



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – ÎNCEPĂTORI (1) - VOLEI						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Alexandru-Rareș PUNI						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lector Univ. Dr. Alexandru-Rareș PUNI						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	3	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. Lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6. Lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire a lucrărilor practice, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					7
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					20
3.7 Total ore studiu individual					94
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Număr de credite					6

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 50 locuri, laptop și videoproiector
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Teren de sport sau sală de sport, 2 mingi volei, 2 coșuri de mingi, instalații ajutătoare, tablă interactivă/magnetică, jaloane

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială). CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport. CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională. CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție. CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Însușirea de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice, metodice și organizatorice.
7.2. Obiectivele specifice	- Noțiuni referitoare la competiția școlară. - Însușirii metodicii învățării jocului de volei. - Însușirea noțiunilor de regulament și a terminologiei specifice.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Prezentarea fișei disciplinei. Jocul de volei mijloc al educației fizice	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Volei în contextul educației fizice și a sportului - explicitări conceptuale	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Metodologia instruirii acțiunilor de joc	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Dozare și evaluare	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Particularitățile de vârstă ale elevilor (ciclul primar, gimnazial, liceal)	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Competiția școlară	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Tehnica și metodologia acțiunilor individuale și colective în apărare	prelegerea interactivă	2 ore
8.	Tehnica și metodologia acțiunilor individuale și colective în atac	prelegerea interactivă	2 ore
9.	Voleiul în lecția de educație fizică (ciclul gimnazial și liceal)	prelegerea interactivă	2 ore
10.	Sisteme de joc (avantaje și dezavantaje)	prelegerea interactivă	2 ore
11.	Modele de fișe de observație pentru jocuri și competiții	prelegerea interactivă	2 ore
12.	Tactica în jocul de volei	prelegerea interactivă	2 ore
13.	Voleiul la echipa reprezentativă școlară	prelegerea interactivă	2 ore



14.	Planificare instruirii (ciclul gimnazial și liceal)	prelegerea interactivă	2 ore
Bibliografie: Referințe principale: - Puni A.R., <i>Tehnica jocului de volei</i>, Editura Tehnopress, Iași, 2009 - Ghițescu, R.,E., <i>Metodica predării voleiului în școală – Note de curs</i>, Reșița, 2019 - Bengeanu, C., Rusu, F., Braicu, F., <i>Volei-teorie și metodică</i>, Casa Cărții de Știință Cluj-Napoca, 2000 - Mureșan, A., <i>Volei organizare și competiții</i>, Universitatea Babeș Bolyai, Facultatea de Educație Fizică și Sport, 2004 - Mureșan, A., <i>VOLEI selecția și pregătirea echipelor de juniori</i>, Cluj Napoca, Editura Accent, 2005 Referințe suplimentare: - Drăgan, A., <i>Volei – Noțiuni de bază</i>, Editura Fundației România de Măine, București, 2000 - Drăgan, A., Cojocaru, A., <i>Regulamentul jocului de volei cu comentarii</i>, Federația Română de Volei, 2003 - Poenaru Augustin, <i>Volei teorie și metodică</i>, Cluj Napoca, Editura Universitară, 2008			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Metodica predării jocurilor de mișcare	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
2.	Metodica predării serviciului de jos din față	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
3.	Metodica predării organizării celor trei lovituri	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
4.	Metodica predării modelului de joc cu jucătorul din zona 6 avansat	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
5.	Metodica predării pasei cu două mâini de sus din față	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
6.	Metodica predării pasei cu două mâini de jos din față	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
7.	Organizarea de competiții sportive – sisteme de desfășurare (sistem turneu, sistem eliminatoriu, sistem combinat)	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
8.	Metodica predării jocului de volei pe teren redus (2x2, 3x3, 4x4)	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
9.	Prelucrarea practică a noțiunilor de regulament	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
10.	Metodica predării loviturii de atac	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
11.	Metodica predării blocajului individual la corespondent	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
12.	Metodica predării blocajului colectiv	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
13.	Metodica predării jocului de volei în lecția de ansamblu sportiv	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
14.	Metodica pregătirii echipei reprezentative școlare (ciclul gimnazial și ciclul liceal)	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
Bibliografie: - Puni A.R., <i>Tehnica jocului de volei</i>, Editura Tehnopress, Iași, 2009 - Ghițescu, R.,E., <i>Metodica predării voleiului în școală – Note de curs</i>, Reșița, 2019 - Bengeanu, C., Rusu, F., Braicu, F., <i>Volei-teorie și metodică</i>, Casa Cărții de Știință Cluj-Napoca, 2000 - Mureșan, A., <i>Volei organizare și competiții</i>, Universitatea Babeș Bolyai, Facultatea de Educație Fizică și Sport, 2004 - Mureșan, A., <i>VOLEI selecția și pregătirea echipelor de juniori</i>, Cluj Napoca, Editura Accent, 2005			

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

- Conținutul disciplinei contribuie la dezvoltarea profesională a viitorilor absolvenți, ca atare contribuie la inserarea acestora pe piața muncii și încadrarea acestora în cerințele actuale ale eventualilor angajatori.

10. Evaluare – Față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare orală	50%
10.5 Lucrări practice	Probe practice	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de la lucrările practice). • Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de la lucrările practice), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
21.09.2022

Titular de curs
Lect. Dr. Alexandru Rareș PUNI

Titular de lucrări practice
Lect. Dr. Alexandru Rareș PUNI

Data avizării în Departament

Director de Departament
Conf.dr. Lucian POPESCU



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	SOCIOLOGIA ÎN ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Univ. Dr. Oana RUSU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conferențiar Univ. Dr. Oana RUSU						
2.4 An de studiu	2	2.5 Semestru	4	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3. seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6. seminar	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					16
Tutoriat					4
Examinări					3
Alte activități					3
3.7 Total ore studiu individual					58
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Număr de credite					4

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5.a. Condiții (dacă este cazul) – față în față

5.1 de desfășurare a cursului	Sala cu minim de locuri astfel încât să se respecte legislația în vigoare, calculator și videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului	Sala cu minim de locuri astfel încât să se respecte legislația în vigoare, calculator și videoproiector

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă, Kinetoterapie și motricitate specială).
Competențe transversale	CT1. Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	• Însușirea și utilizarea unor concepte adaptate educației fizice și sportului • Cunoașterea unor perspective de abordare interdisciplinare a domeniului educației fizice și sportului • Formarea unor abilități de argumentare a domeniului EFS din perspective sociale
7.2 Obiectivele specifice	• Prezentarea, explicarea și însușirea noțiunilor fundamentale de sociologie a educației fizice și sportului • Descrierea, analiza și interpretarea sportului ca fenomen social • Evaluarea tipurilor de relații existente între grupurile de sportivi, între acestea și liderilor formali sau informali • Studiarea relevanței sociale a fenomenului sportiv și a rolului său în educație, precum și în procesul mai amplu de schimbare a mentalităților și de oferire a unui model nou.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Constituirea sociologiei sportului ca disciplină. Obiectul sociologiei sportului	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
2.	Funcțiile socio-politice și culturale ale sportului	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
3.	Sportul ca strategie de socializare a individului	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
4.	Impactul social, politic și cultural al sporturilor extreme	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
5.	Migrația în sport	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
6.	Sportul și stratificarea socială	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
7.	Violența și sportul ca fenomene sociale	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore

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

- Gavriluță, C.; Gavriluță, N. – *Sociologia sportului. Teorii, metode, aplicații*, Ed. Polirom, 2010.
- Ionescu, S. – *Sociologia educației fizice și sportului*, Timișoara, 2009.
- Maxim, S.T., Dascalu, D.I., Popoveniuc, B., Ionescu, E. – *Violența în sport*, Ed. Universității, Suceava, 2006.
- Rusu, O. – *Sociologia educației fizice și sportului*, Ed. Casa Editorială Demiurg, Iași, 2008.
- Ștefan, I. – *Introducere în sociologia educației fizice și sportului*, Ed. Universității Transilvania, Brașov, 2006
- Rusu, O. – *Sociologia educației fizice și sportului. Note de curs*, ed. Universității "Al.I.Cuza" din Iași, 2022

Referințe suplimentare:

- Eibl Eibesfeldt, I. (1995) – *Agresivitatea umană – studiu etologic*, Ed. Trei, București.
- Curșeu, L.P. (2007) – *Grupurile în organizații*, Ed. Polirom, Iași.
- Coakley, J.; Dunning, E. (2000) - *Handbook of sport studies*, Sage Pub., London.
- Barnett, S.A. (1995) – *Biologie și libertate – eseu asupra implicațiilor etologiei umane*, Ed. Științifică, București.
- le Bon, G. (1990)– *Psihologia mulțimilor*, Editura Anima, București.
- Hatos, A. (2002) – *Sport și societate. Introducere în sociologia sportului*, Ed. Universității din Oradea, Oradea.
- Karoly, B. (1995) – *Fără teamă*, Ed. Olimp, București.
- Neculau, A. (coord.) (2003) – *Manual de psihologie socială*, Ed. Polirom, Iași.
- Neculau, A. (2007) – *Dinamica grupului și a echipei*, Ed. Polirom, Iași.
- Paul, L.; Nourescu, A.; Tolontan, C. (1996) – *Teroare și triumf*, Ed. Universul, București

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Influențele globalizării și ale mass mediei asupra sportului	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
2.	Sportul și sănătatea din perspectivă sociologică. Activitățile fizice și sportive la persoane cu dizabilități	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
3.	Sporturile tradiționale – implicații culturale pentru individ și societate	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
4.	Relația sport-religie	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
5.	Relația sport-politică	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
6.	Timpul liber și activitățile sportive	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
7.	Dopajul în sport – comportament deviant. Implicații sociale, culturale, economice și politice	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
8.	Sportul ca fenomen social (cazul marilor evenimente sportive – JO; CM, CE etc.)	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
9.	Forme ale discriminării în sport (rasism, etnicitate, gen în sport)	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
10.	Sportul ca profesie	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
11.	Reprezentarea corpului în sport	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
12.	Strategia socio-culturală a sportului. Spectacolul sportiv ca formă de atragere în practicarea sportului.	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore



13.	Violența în sport ca fenomen social	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
14.	Sportul ca produs social și cultural	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore

Bibliografie:

- MTS, INCS – *Medicamente, sport și politică*, B.I. nr. 551-552, București, 2001.
- Andrews, P. – *Jurnalismul sportiv. O introducere*, Ed. Polirom, Iași, 2006.
- Dumitriu, D.L. – *Sport și media. Analiza unui "joint-venture" de succes*, ed. Tritonic, București, 2014
- Rushton, J.P. – *Rasa, evoluție și comportament. O perspectivă a istoriei de viață*, Transation Publishers, 2000.
- Rusu, O.; Rusu, D. – *CIO ca miză politică în relațiile internaționale*, Ed. PIM, Iași, 2008.
- Radu, L. – *Fenomenul olimpic de la antic la modern*, Ed. Casa Editorială Demiurg, 2009
- Rusu, O. – *Sociologia educației fizice și sportului. Note de curs*, ed. Universității "Al.I.Cuza" din Iași, 2022.

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

- Tematica acestui curs este una de interes interdisciplinar. Temele de curs și seminar propuse sunt subiecte de actualitate, fiind prezentate atât din perspectivă teoretică, cât și din perspectivă practică (sunt aduse în atenție cercetări aplicative), cu particularizare la diferite contexte locale / regionale / naționale / continentale / internaționale.

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	- Prezența la orele de curs în proporție de cel puțin 50% - Participare activă la problematica dezvoltată la orele de curs - Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate și abilitatea de a le aplica în situații noi, prezentate în orele de curs și seminar	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar	- Prezența, în conformitate cu regulamentele în vigoare - Participare activă la problematica abordată la fiecare seminar (intervenții - minim 6/semestru) - Evaluarea activității individuale și elaborarea (referat) - Obținerea notei minime 5 la referatul susținut, condiție de examen pentru a intra în evaluarea finală	Evaluare curentă: - evaluarea activității independente și individuale (elaborarea referatului) - evaluarea participării active pe parcursul activităților de seminar/curs	30% 20%
10.6 Standard minim de performanță			
• Îndeplinirea criteriului de participare, în conformitate cu regulamentele în vigoare (directivele UE, regulamentele UAIC, FEFS) – minim 80% la seminar, minimum 50% la curs • Elaborarea, tehnoredactarea și susținerea de materiale documentare și personale (referat individual) în plenul grupei, pe parcursul celor 14 săptămâni de activitate didactică, și obținerea minimum a notei 5 pentru a putea fi eligibil pentru evaluarea finală (susținerea referatului este condiție de intrare în evaluarea finală) • Participare activă în cadrul orelor de curs și seminar (minim 8 intervenții cumulate curs și seminar pe			



parcursul întregului semestru)

- Obținerea minimum a notei 5 la examenul scris

Data completării

Titular de curs

Titular de seminar

Conferențiar univ. dr. OANA RUSU

Conferențiar univ. dr. OANA RUSU

Data avizării în Departament

Director de Departament