



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	PRACTICĂ PEDAGOGICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR OBLIGATORIU (1) (SPECIALIZAREA: SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ)						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de L.P.	Lect. Univ. Dr. Florin Nichifor						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	2.6 Tip de evaluare	C	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	3	din care: 3.2 curs	-	3.3. lucrări practice	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	-	3.6. lucrări practice	42
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					13
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					13
Tutoriat					2
Examinări					-
Alte activități					-
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	Să parcurgă conținutul cursurilor: Bazele generale ale atletismului, Teoria și metodică educației fizice și sportului, Anatomia funcțională, Kinesiologia, Gimnastica de bază, Fundamentele științifice ale jocurilor sportive (volei, fotbal, handbal, baschet), Fiziologia, Refacerea și recuperarea în sportul de performanță, Psihologia educației, Pedagogie I și II, Didactica specializării (Specializarea: Sport și performanță motrică).
4.2 De competențe	<ul style="list-style-type: none">• 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 și sport pentru 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 pedagogic în situații speciale.

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

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Baza materială și dotarea materială adecvate desfășurării în învățământul preuniversitar (primar și gimnazial) a activităților specifice disciplinei Educație fizică și sport în cadrul lecției ca formă de organizare.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</p> <p>CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică).</p> <p>CP3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.</p> <p>CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</p> <p>CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.</p> <p>CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</p> <p>CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție.</p> <p>CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieții muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">Formarea capacității de aplicare în cadrul real al școlii, în lecția de educație fizică, a cunoștințelor și abilităților de predare a conținutului Curriculumului național și Sistemului Național Școlar de Evaluare la disciplina Educația fizică (la clasele primare și gimnaziale).
7.2 Obiectivele specifice	<p>Competențe cognitive (cunoștințe)</p> <ul style="list-style-type: none">Învățarea strategiilor de predare.Formarea abilităților de a transmite informațiile. <p>Competențe funcționale (deprinderi sau capacități de utilizare a cunoștințelor într-o situație de muncă dată).</p> <ul style="list-style-type: none">Dezvoltarea capacității absolventului de a pune în practică în mod <u>autonom</u> cunoștințele dobândite în situații particularizate. <p>Competențe personale</p> <ul style="list-style-type: none">Capacitatea de a gestiona lecția de educație fizică și sport. <p>Competențe generale</p> <ul style="list-style-type: none">Dezvoltarea abilităților personale și valorizarea anumitor caracteristici profesionale în adoptarea celor mai adecvate atitudini și comportamente.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	-	-	-
Bibliografie: Referințe principale: Referințe suplimentare:			



8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
Tematica generală: <ul style="list-style-type: none"> • Tematica activităților de practică pedagogică este condiționată de conținutul proiectării didactice realizate și practicate în școală. • Activitățile de practică pedagogică din semestrul V se realizează în ciclul primar, gimnazial și clasele IX-X de liceu. • Se desfășoară activități informative în școli speciale și clase de elevi cu nevoi speciale (cu dizabilități). 		Prezentarea proiectelor didactice și discuții tematice	36 ore
Tematica lucrărilor practice: <ul style="list-style-type: none"> • Lucrările practice constau în pregătirea conținutului lecțiilor de educație fizică sub îndrumarea mentorului. • Susținerea practică a proiectului didactic și evaluarea complexă a realizărilor conform ghidului de evaluare. • Tematica lecțiilor de educație fizică este conformă cu documentele de proiectare didactică ale mentorului. 		Prezentarea portofoliului și discuții tematice	6 ore
Bibliografie: <ol style="list-style-type: none"> 1. Cârstea G., <i>Teoria și metodica educației fizice și sportului</i>. Ed. Universul, Buc., 1993. 2. Fetescu S., <i>Bazele didacticii educației fizice școlare</i>, Editura Pim, Iași, 2016. 3. Fetescu S., <i>Gimnastica acrobatică în învățământul preuniversitar</i>. Editura Pim, Iași, 2018. 4. Fiedler Paul, <i>Didactica educației fizice și sportive</i>. Ed. Fundației Chemarea, Iași, 2003. 5. Fiedler Paul, <i>Educație fizică și sport. Design instrucțional</i>. Ed. B.I.T., Iași, 2003. 6. M.E.N., <i>Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele V-VIII</i>, București, 2017. 7. M.E.-C.N.P.E.E., <i>Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului național la clasele a IX-a și a X-a în anul școlar 2022-2023 – Învățământ liceal și învățământ profesional</i>, București, 2022. <p>REPERE METODOLOGICE (rocnee.eu)</p>			

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

- Disciplina se pliază pe realitatea din școală, înzestrează studenții cu abilități practice de organizare a colectivelor de elevi, cu strategii de relaționare și comunicare a mesajelor specifice educației fizice și sportului.

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	Evaluarea sumativă a prestațiilor, evaluarea finală sub formă de colocviu a acestora, evaluarea portofoliului de practică pedagogică. <ul style="list-style-type: none"> • Lecții de probă (evaluare pe parcurs) 30% • Lecții finale (evaluare finală) 50% • Caiet de practică (evaluare finală) 20% 	Notarea sumativă	100%
10.6 Standard minim de performanță <ul style="list-style-type: none"> • Punctajul la evaluare să reprezinte o notă de promovare (minim 5). • Se ia în considerare participarea regulamentară în proporție de 100% la activitățile de practică pedagogică; abilitățile practice, creativitatea, atractivitatea, nivel de însușire a conținuturilor, nivel de realizare a obiectivelor, ținuta și comportamentul practicantului. 			

Data completării
18.09.2022

Titular de curs
-

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

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	PRACTICĂ PEDAGOGICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR OBLIGATORIU (2) (SPECIALIZAREA: SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ)						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de L.P.	Lect. Univ. Dr. Florin Nichifor						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	6	2.6 Tip de evaluare	C	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	3	din care: 3.2 curs	-	3.3. lucrări practice	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	36	din care: 3.5 curs	-	3.6. lucrări practice	36
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					-
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					14
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: Bazele generale ale atletismului, Teoria și metodică educației fizice și sportului, Anatomia funcțională, Kinesiologia, Gimnastica de bază, Fundamentele științifice ale jocurilor sportive (volei, fotbal, handbal, baschet), Fiziologia, Refacerea și recuperarea în sportul de performanță, Psihologia educației, Pedagogie I și II, Didactica specializării (SPM), Practica pedagogică în învățământul preuniversitar obligatoriu (1).
4.2 De competențe	<ul style="list-style-type: none">• 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 și sport pentru 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 pedagogic în situații speciale.

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

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Baza materială și dotarea materială adecvate desfășurării în învățământul preuniversitar (primar și gimnazial) a activităților specifice disciplinei Educație fizică și sport în cadrul lecției ca formă de organizare.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</p> <p>CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică).</p> <p>CP3. Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic.</p> <p>CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă.</p> <p>CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.</p> <p>CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</p> <p>CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție.</p> <p>CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none"> Formarea capacității de aplicare în cadrul real al școlii, în lecția de educație fizică, a cunoștințelor și abilităților de predare a conținutului Curriculumului național și Sistemului Național Școlar de Evaluare la disciplina Educația fizică (la clasele primare și gimnaziale).
7.2 Obiectivele specifice	<p>Competențe cognitive (<i>cunoștințe</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> Învățarea strategiilor de predare. Formarea abilităților de a transmite informațiile. <p>Competențe funcționale (<i>deprinderi</i> sau capacități de utilizare a cunoștințelor într-o situație de muncă dată).</p> <ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea capacității absolventului de a pune în practică în mod <u>autonom</u> cunoștințele dobândite în situații particularizate. <p>Competențe personale</p> <ul style="list-style-type: none"> Capacitatea de a gestiona lecția de educație fizică și sport. <p>Competențe generale</p> <ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea abilităților personale și valorizarea anumitor caracteristici profesionale în adoptarea celor mai adecvate atitudini și comportamente.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	-	-	-
Bibliografie: Referințe principale: Referințe suplimentare:			



8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
Tematica generală: <ul style="list-style-type: none">• Tematica activităților de practică pedagogică este condiționată de conținutul proiectării didactice realizate și practicate în școală.• Activitățile de practică pedagogică din semestrul VI se realizează în ciclul primar, gimnazial și clasele IX-X de liceu.• Se desfășoară activități informative în școli speciale și clase de elevi cu nevoi speciale (cu dizabilități). Tematica lucrărilor practice: <ul style="list-style-type: none">• Lucrările practice constau în pregătirea conținutului lecțiilor de educație fizică sub îndrumarea mentorului.• Susținerea practică a proiectului didactic și evaluarea complexă a realizărilor conform ghidului de evaluare.• Tematica lecțiilor de educație fizică este conformă cu documentele de proiectare didactică ale mentorului.		Prezentarea proiectelor didactice și discuții tematice	30 ore
		Prezentarea portofoliului și discuții tematice	6 ore
Bibliografie: <ol style="list-style-type: none">1. Cârstea G., <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului</i>. Ed. Universul, Buc., 1993.2. Fetescu S., <i>Bazele didacticii educației fizice școlare</i>, Editura Pim, Iași, 2016.3. Fetescu S., <i>Gimnastica acrobatică în învățământul preuniversitar</i>. Editura Pim, Iași, 2018.4. Fiedler Paul, <i>Didactica educației fizice și sportive</i>. Ed. Fundației Chemarea, Iași, 2003.5. Fiedler Paul, <i>Educație fizică și sport. Design instrucțional</i>. Ed. B.I.T., Iași, 2003.6. M.E.N., <i>Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele V-VIII</i>, București, 2017.7. M.E.-C.N.P.E.E., <i>Repere metodologice pentru aplicarea curriculumului național la clasele a IX-a și a X-a în anul școlar 2022-2023 – Învățământ liceal și învățământ profesional</i>, București, 2022. REPERE METODOLOGICE (rocee.eu)			

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

- Disciplina se pliază pe realitatea din școală, înzestrează studenții cu abilități practice de organizare a colectivelor de elevi, cu strategii de relaționare și comunicare a mesajelor specifice educației fizice și sportului.

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	Evaluarea sumativă a prestațiilor, evaluarea finală sub formă de colocviu a acestora, evaluarea portofoliului de practică pedagogică. <ul style="list-style-type: none">• Lecții de probă (evaluare pe parcurs) 30%• Lecții finale (evaluare finală) 50%• Caiet de practică (evaluare finală) 20%	Notarea sumativă	100%
10.6 Standard minim de performanță <ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluare să reprezinte o notă de promovare (minim 5).• Se ia în considerare participarea regulamentară în proporție de 100% la activitățile de practică pedagogică; abilitățile practice, creativitatea, atractivitatea, nivel de însușire a conținuturilor, nivel de realizare a obiectivelor, ținuta și comportamentul practicantului.			

Data completării
18.09.2022

Titular de curs
-

Titular de L.P.
Lect. Univ. Dr. **Florin Nichifor**

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 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EVALUARE MOTRICĂ ȘI SOMATO-FUNCȚIONALĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Univ. Dr. Adrian COJOCARIU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asistent Univ. Florentina-Petruța MARTINAȘ						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	6	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	3.3seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	din care: 3.5 curs	24	3.6seminar	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					23
Tutoriat					5
Examinări					4
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual					102
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 cu 50 locuri, calculator și videoproiector.
5.2 De desfășurare a seminarului	Sală de seminar cu 30 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. 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	<ul style="list-style-type: none">Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea evaluării în cadrul științei sportului și educației fizice.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: <ul style="list-style-type: none">Explice noțiunile și conceptele de bază ale evaluării în EFS;Utilizeze noțiunile specifice disciplinei în cadrul limbajului terminologic;Aplice principiile, metodele și testele de evaluare consacrate specifice domeniului în cadrul activităților practice;Analizeze influențele generale ale practicării exercițiilor fizice asupra subiecților.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Evaluarea în educație fizică și sport. Docimologia în educație fizică și sport	prelegerea interactivă	4 ore
2.	Tipuri de evaluare. Metode și procedee specifice evaluării în educație fizică și sport	prelegerea interactivă	4 ore
3.	Validitatea și fidelitatea – criterii de bază pentru aprecierea calității măsurătorilor	prelegerea interactivă	4 ore
4.	Măsurători utilizate în activitatea de educație fizică și sport	prelegerea interactivă	4 ore
5.	Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport	prelegerea interactivă	8 ore

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

- ***M.E.N. – Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație Fizică și Sport, aprobat prin Ordinul Ministrului nr. 4063/09.07.1999.
- Cojocariu, A, Martinaș, F.P., *Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice*, Editura UAIC, Iași, 2020.
- Cojocariu, A. – *Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului*, Ed. PIM, Iași, 2010.
- Cojocariu, A., *Ghid metodologic pentru evaluarea în educația fizică școlară și antrenamentul sportiv*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2020.
- Dragnea, A. – *Măsurarea și evaluarea în activitățile motrice*, Ed. Universității, Pitești, 2002.
- Tudor, V. - *Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport*, Ed. Moroșan, București, 2008.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Tipuri de evaluare. Metode și procedee specifice evaluării în educație fizică și sport – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
2.	Tipuri de evaluare. Metode și procedee specifice evaluării în educație fizică și sport – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
3.	Măsurători somato-funcționale – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
4.	Măsurare calităților motrice – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
5.	Măsurare calităților motrice – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
6.	Măsurarea deprinderilor motrice – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
7.	Măsurarea deprinderilor motrice – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
8.	Măsurarea capacității de efort – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
9.	Măsurarea capacității de efort – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
10.	Sistemul național școlar de evaluare la educație fizică și sport în ciclul primar și gimnazial – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
11.	Sistemul național școlar de evaluare la educație fizică și sport în liceu și în învățământul profesional – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
12.	Evaluarea psihologică în educație fizică și sport - aplicații	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore

**Bibliografie:**

- ***M.E.N. – Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație Fizică și Sport, aprobat prin Ordinul Ministrului nr. 4063/09.07.1999.
- Cojocariu, A, Martinaș, F.P., Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice, Editura UAIC, Iași, 2020.
- Cojocariu, A. – Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului, Ed. PIM, Iași, 2010.
- Cojocariu, A., Ghid metodologic pentru evaluarea în educația fizică școlară și antrenamentul sportiv, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2020.
- Dragnea, A. – Măsurarea și evaluarea în activitățile motrice, Ed. Universității, Pitești, 2002.
- Tudor, V. - Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport, Ed. Moroșan, București, 2008.

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

- Temele de curs și seminar propuse se bazează pe date de actualitate din literatura de specialitate. Disciplina oferă bazele teoretice și metodologice în ce privește evaluarea motrică și somato-funcțională a indivizilor, care vor consolida competențele subiecților în ceea ce privește dirijarea activităților de educație fizică și sport, facilitând inserția absolvenților pe piața muncii.

10.a Evaluare- online

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

Data completării
22.09.2022

Titular de curs
Prof. univ. dr. **Adrian COJOCARIU**

Titular de seminar
Asistent univ. **Florentina-Petruța MARTINAȘ**

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	TEHNICI ȘI METODE PENTRU DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE						
2.2 Titularul activităților de curs	Asistent Univ. Florentina-Petruța MARTINAȘ						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asistent Univ. Florentina-Petruța MARTINAȘ						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	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					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					5
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	Sală de curs cu 50 locuri, calculator și videoprojector.
5.2 De desfășurare a lucrărilor practice	Teren de sport/ sală de fitness și culturism



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.
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	<ul style="list-style-type: none">Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea în activitatea practică a tehnicilor și a metodelor pentru dezvoltarea calităților motrice
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: <ul style="list-style-type: none">Explice noțiunile și conceptele de bază ale disciplinei;Utilizeze noțiunile specifice disciplinei în cadrul limbajului terminologic;Aplice tehnicile și metodele dobândite în cadrul activităților practice;Analizeze influențele generale ale practicării exercițiilor fizice asupra nivelului calităților motrice ale subiecților.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Metodologia dezvoltării forței	prelegerea interactivă	4 ore
2.	Metodologia dezvoltării vitezei	prelegerea interactivă	4 ore
3.	Metodologia dezvoltării rezistenței	prelegerea interactivă	4 ore
4.	Metodologia dezvoltării aptitudinilor coordinative	prelegerea interactivă	4 ore
5.	Dezvoltarea capacității și puterii sistemului energetic aerob	prelegerea interactivă	4 ore
6.	Dezvoltarea capacității și puterii sistemului energetic anaerob lactacid	prelegerea interactivă	4 ore
7.	Dezvoltarea capacității și puterii sistemului energetic anaerob alactacid	prelegerea interactivă	4 ore

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

- Cojocariu, A, Martinaș, F.P., *Tehnicișimetodepentru dezvoltarea calitațiilor motrice*, Editura UAIC, Iași, 2020.
- Cojocariu, A. – *Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului*, Ed. PIM, Iași, 2010.
- Cojocariu, A., *Ghid metodologic pentru evaluarea în educația fizică școlară și antrenamentul sportiv*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2020.
- Dragnea, A., Bota, A., Iancu, H., Stănescu, M., Șerbănoiu, M., Teodorescu, S., Tudor, V. (2002) – *Teoria educației fizice și sportului*, Ed. FEST, București.

8.2	Lucrare practică	Metode de predare	Observații
1.	Metodologia dezvoltării forței	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
2.	Metodologia dezvoltării forței	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
3.	Metodologia dezvoltării vitezei	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
4.	Metodologia dezvoltării vitezei	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
5.	Metodologia dezvoltării rezistenței	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
6.	Metodologia dezvoltării rezistenței	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
7.	Metodologia dezvoltării aptitudinilor coordinative	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
8.	Metodologia dezvoltării aptitudinilor coordinative	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
9.	Dezvoltarea capacității sistemului energetic aerob	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
10.	Dezvoltarea puterii sistemului energetic aerob	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
11.	Dezvoltarea capacității sistemului energetic anaerob lacticid	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
12.	Dezvoltarea puterii sistemului energetic anaerob lacticid	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
13.	Dezvoltarea capacității sistemului energetic anaerob alacticid	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore
14.	Dezvoltarea puterii sistemului energetic anaerob alacticid	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore

Bibliografie:

- Cojocariu, A, Martinaș, F.P., *Tehnicișimetodepentru dezvoltarea calitațiilor motrice*, Editura UAIC, Iași, 2020.
- Cojocariu, A. – *Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului*, Ed. PIM, Iași, 2010.
- Cojocariu, A., *Ghid metodologic pentru evaluarea în educația fizică școlară și antrenamentul sportiv*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2020.
- Dragnea, A., Bota, A., Iancu, H., Stănescu, M., Șerbănoiu, M., Teodorescu, S., Tudor, V. (2002) – *Teoria educației fizice și sportului*, Ed. FEST, București.

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

- Temele de curs și seminar propuse se bazează pe date de actualitate din literatura de specialitate. Disciplina oferă o prezentare generală a metodelor de dezvoltare a calităților motrice și a sistemelor energetice ale organismului, oferind astfel instrumente concrete de lucru cu subiecții, în cadrul activităților sportive, facilitând astfel formarea unor competențe importante în vederea inserției absolvenților pe piața muncii.

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, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Evaluare finală(orală)	50%
10.5 Lucrări practice	Cunoașterea, prezentarea, explicarea și utilizarea corectă în practică a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Notare curentă	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Punctajul la evaluarea scrisă și la evaluările curente trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
22.09.2022

Titular de curs
Asistent Univ.**Florentina-Petruța
MARTINAȘ**

Titular de lucrări practice
Asistent Univ.**Florentina-Petruța
MARTINAȘ**

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	FIZIOLOGIA EFORTULUI SPORTIV						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. Trofin Petruț-Florin						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Univ. Dr. Trofin Petruț-Florin						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	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					24
Pregătire seminarii, teme, referate, portofolii și eseuri					24
Tutoriat					6
Examinări					2
Alte activități					10
3.7 Total ore studiu individual					94
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Număr de credite					6

4. Precondiții (dacă este cazul)

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

5.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 seminarului	Sală de curs dotată cu videoproiector, laptop



6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

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

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Introducere în fiziologia efortului sportiv	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore
2.	Musculatura: structură, funcții și metabolism	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore
3.	Musculatura: control neuronal și consum energetic	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore
4.	Sistemul cardiovascular al sportivului	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore
5.	Sistemul respirator al sportivului	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore
6.	Principiile antrenamentului fizic	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore
7.	Adaptarea indusă de antrenamentele cu rezistență	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore
8.	Adaptarea indusă de antrenamentele aerobe și anaerobe	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore
9.	Influențe ale temperaturii asupra pregătirii sportive	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore
10.	Influențe ale altitudinii asupra pregătirii sportive	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore



11.	Antrenare și dezantrenare	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore
12.	Compoziție corporală și suplimente alimentare	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore
13.	Efecte fiziologice ale sportului legate de vârsta practicantilor	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore
14.	Lección recapitulativă	Expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Hăulică I. (2009) – Fiziologie umană. Editura Medicală, București.
- Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași.
- Millet G. & Perrey S. (2005) – Physiologie de l'exercice musculaire. Edition Ellipses, Paris.
- Mușat C. (2004) - Modificări ale unor indici fiziologici la sportivii de performanță, Edit. Fundației Univ. „Dunărea de Jos”, Galați.
- Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

Referințe suplimentare:

- Apostol I. (1998) - Curs de Ergofiziologie, Editura Universității „Al.I.Cuza”, Iași.
- Bota C. (2002) – Fiziologie generală. Aplicații la efortul fizic. Editura Medicală, București.
- Cojocar D. (2005) – Enzimologie practică. Editura Tehnopress, Iași.
- Dănoiu M. (2001) – Fiziologie. Noțiuni fundamentale pentru studenții facultăților de educație fizică și sport. Editura Universitaria, Craiova.
- Voiculescu B. (2007) – Anatomia și fiziologia omului. Compendiu. Editura Corint, București.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Seminar introductiv: condiții, structură, tematică	Explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	2 ore
2.	Caracteristici morfologice specifice în funcție de disciplina sportivă practică	Explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	2 ore
3.	Parametrii efortului fizic în diverse discipline sportive	Explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	2 ore
4.	Utilitatea monitorizării parametrilor fiziologici în pregătirea fizică	Explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	2 ore
5.	Evaluarea capacității aerobe în condiții de laborator sau teren	Explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	2 ore
6.	Evaluarea capacității anaerobe în condiții de laborator sau teren	Explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	2 ore
7.	Implicații fiziologice ale evaluării puterii musculare	Explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	2 ore
8.	Adaptarea organismului la variațiile de temperatură	Explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	2 ore
9.	Suportul energogen al efortului sportiv	Explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	2 ore
10.	Utilizarea noțiunilor de fiziologie în construirea unui microciclu de antrenament	Explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	2 ore
11.	Utilizarea noțiunilor de fiziologie în construirea unui macrociclu de antrenament	Explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	2 ore
12.	Efecte fiziologice ale stretchingului	Explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	2 ore
13.	Efectele factorilor de mediu asupra organismului sportivului	Explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	2 ore



14.	Lecție recapitulativă	Explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	2 ore
Bibliografie: <ul style="list-style-type: none">Hăulică I. (2009) – Fiziologie umană. Editura Medicală, București.Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași.Millet G. & Perrey S. (2005) – Physiologie de l'exercice musculaire. Edition Ellipses, Paris.Mușat C. (2004) - Modificări ale unor indici fiziologici la sportivii de performanță, Edit. Fundației Univ. „Dunărea de Jos”, Galați.Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.			

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

- Temele propuse pentru activitatea didactică a disciplinei 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.
- Informațiile despre comportamentul organismului uman în echilibru și dezechilibru funcțional, ultimul fiind creat de efortul fizic, îmbogățesc bagajul informațional și aptitudinal al absolventului. Acest fapt îi conferă capacitatea de a face față cerințelor reale ale unui post pe care îl poate ocupa.

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	<ul style="list-style-type: none">participare activă în timpul semestrului la curs – 10%înșușirea noțiunilor teoretice și utilizarea corectă a acestora – 40%	Examen	50%
10.5 Seminar	<ul style="list-style-type: none">implicare activă – 10%elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale personale documentate (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare (minim 2 materiale) – 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 <ul style="list-style-type: none">Cunoașterea principalilor parametri fiziologici prin intermediul cărora se poate aprecia starea organismului unui sportiv.Înțelegerea semnificației evoluției unor parametri fiziologici în timpul efortului fizic.Corelarea nivelului caracteristicilor efortului sportiv cu reacțiile fiziologice ale organismului 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 (seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
22.09.2022

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

Titular de seminar
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	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – AVANSAȚI (3) - HANDBAL						
2.2 Titularul activităților de curs	Asist. Drd. Muntianu Vlad-Alexandru						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asist. Drd. Muntianu Vlad-Alexandru						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	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					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					4
Examinări					2
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 de minimum 15 locuri, videoretroproiector, laptop
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sală de jocuri sportive, teren exterior, mingi de handbal, jaloane, tricouri colorate (două culori distincte pentru joc bilateral), bănci, corzi;

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	<p>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.</p> <p>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).</p> <p>CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport.</p> <p>CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.</p> <p>CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.</p> <p>CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
Competențe transversale	<p>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.</p> <p>CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție.</p> <p>CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">Obținerea unei baze de informații profesionale pentru viitorii antrenori (profesori) ce lucrează cu grupe de copii și juniori.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Identificarea metodelor și mijloacelor propice pentru o bună orientare în cadrul selecției copiilor și juniorilor (IV, III).Însușirea metodelor și mijloacelor specifice pentru învățarea și consolidarea elementelor și procedeele în cadrul jocului de handbal la nivel de juniori.Aplicarea mijloacelor instructiv-educative pentru antrenarea optimă a copiilor și juniorilor;Dezvoltarea capacității de a proiecta, conduce și evalua lecțiile metodice specifice jocului de handbal.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Prezentarea cerințelor cursului teoretic la disciplina <i>Metodica antrenamentului pe ramură de sport – avansați (3) – Handbal</i> (bibliografie, condiții de evaluare) Prezentarea fișei disciplinei și parcurgerea elementelor specifice urmărite pe parcursul semestrului	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
2.	Obiectivele, modul de organizare și actualitatea dezvoltării jocului de handbal la nivel de performanță	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
3.	Concepția jocului în școala românească	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
4.	Criterii și probe de control (generale)	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore



5.	Criterii și probe de control (specifice)	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
6.	Acțiunile tehnico-tactice pentru predare la nivelul copiilor și juniorilor	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
7.	Acțiunile tehnico-tactice pentru predare la nivelul copiilor și juniorilor cu specializare pe posturi și nivel de instruire	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
8.	Metodologia antrenamentului sportiv	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
9.	Metodologia antrenamentului sportiv	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
10.	Obiectivele, conținutul și organizarea antrenamentului juniorilor	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
11.	Documente de planificare a instruirii copiilor și juniorilor	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
12.	Sistemul competițional	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
13.	Organizarea de competiții sportive	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
14.	Evaluarea cunoștințelor teoretice dobândite în cadrul cursului	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Alexandru E., Axinte A.(2000) Handbal - de la inițiere la marea performanță, Editura Media, Bacău;
- Igorov Bosi., M., (2009), *Handbal - Metodică*, Ed. Moroșan, București;
- Igorov Bosi., M., (2011), *MDS Handbal- Curs universitar*, Ed. A.N.E.F.S., București;
- Hantău, C., (2000), *Handbal*, Editura Alphina, București, pp. 76;
- Hantău, C., (2002), *Handbal- jocul in apărare*, Ed. Printech, București;

Referințe suplimentare:

- www.frh.ro - Regulamentul Jocului de Handbal.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Instruirea prinderii și pasării mingii pentru toate fazele atacului.	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
2.	Instruirea acțiunilor de intrare în posesia mingii, recuperarea și degajarea mingii. Instruirea startului rapid și alergării de viteză	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
3.	Instruirea driblingului simplu și multiplu. Instruirea aruncărilor la poartă specifice fazelor atacului.	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore



4.	Instruirea driblingului simplu și multiplu. Instruirea aruncărilor la poartă specifice fazelor atacului.	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
5.	Antrenarea mijloacelor tehnico-tactice pentru realizarea replierii. Oprirea contraatacului, marcajul adversarului, scoaterea mingii din dribling.	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
6.	Instruirea globală a fazei I,II, III, IV a atacului	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
7.	Instruirea globală a fazei I,II, III, IV a atacului	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
8.	Instruirea globală a fazei I,II, III, IV a atacului	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
9.	Instruirea globală a fazei I, II, III, IV a apărării.	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
10.	Instruirea globală a fazei I, II, III, IV a apărării.	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
11.	Instruirea globală a fazei I, II, III, IV a apărării.	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
12.	Organizarea de competiții sportive	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
13.	Organizarea de competiții sportive	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
14.	Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control: A: aruncare la poartă din săritură B: încrucișări simple și duble (cu/fără prezența adversarului)	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore

Bibliografie:

- Alexandru E., Axinte A.(2000) Handbal - de la inițiere la marea performanță, Editura Media, Bacău;
- Hantău, C., (2000), *Handbal*, Editura Alphina, București, pp. 76;
- Hantău, C., (2002), *Handbal- jocul in apărare*, Ed. Printech, București;

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

• Subiectele alese pentru desfășurarea cursurilor și lucrărilor practice sunt considerate ca fiind utile în ceea ce privește bazele viitorilor specialiști ai domeniului, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe proiecția literaturii de specialitate în activitatea practică. De asemenea, această tematică acoperă concepte necesare coordonării și conceperii activităților specifice din sportul de performanță.

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode	10.3 Pondere în
----------------	---------------------------	-------------	-----------------



		de evaluare	nota finală (%)
10.4 Curs	Proba de examen la disciplina „Metodica antrenamentului pe ramură de sport – avansați (1): Handbal” va fi realizată sub formă de verificare orală a cunoștințelor dobândite pe parcursul semestrului. Notarea se va realiza de la 1 la 10, cu acordarea unui punct din oficiu.	Examen oral	50%
10.5 Lucrări practice	Formele principale de evaluare în cadrul lucrărilor practice vor fi: expunerea orală, explicația și demonstrația tehnicii de execuție a elementelor și procedeele tehnice predate/înșușite. Notarea se va realiza de la 1 la 10, cu acordarea unui punct din oficiu.	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Îndeplinirea activităților practice este obligatorie• Comunicarea unor informații utilizând limbajul de specialitate• Cunoașterea elementelor fundamentale de teorie legate de disciplina handbal.• Cunoașterea regulamentului de joc.			

Data completării
22.09.2022

Titular de curs
Asist. Drd. Muntianu Vlad-
Alexandru

Titular de L.P.
Asist. Drd. Muntianu Vlad-
Alexandru

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 – AVANSAȚI (4) - HANDBAL						
2.2 Titularul activităților de curs	Asist. Drd. Muntianu Vlad-Alexandru						
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asist. Drd. Muntianu Vlad-Alexandru						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	6	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	48	din care: 3.5 curs	24	3.6. lucrări practice	24
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					6
Examinări					4
Alte activități					4
3.7 Total ore studiu individual					77
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 de minimum 15 locuri, videoretroproiector, laptop
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Sală de jocuri sportive, teren exterior, mingi de handbal, jaloane, tricouri colorate (două culori distincte pentru joc bilateral), bănci, corzi;



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale disciplinei la nivel de performanță.</p> <p>CP2. Organizarea curriculumului și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică).</p> <p>CP3. Identificarea elementelor cheie pentru îmbunătățirea dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor ramurii de sport.</p> <p>CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice jocului de handbal.</p> <p>CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.</p> <p>CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
Competențe transversale	<p>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.</p> <p>CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție.</p> <p>CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">Obținerea unei baze de informații profesionale pentru viitorii antrenori (profesori) ce lucrează cu grupe de copii și juniori.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Identificarea metodelor și mijloacelor propice pentru o bună orientare în cadrul selecției copiilor și juniorilor (IV, III).Însușirea metodelor și mijloacelor specifice pentru învățarea și consolidarea elementelor și procedeele în cadrul jocului de handbal la nivel de juniori.Aplicarea mijloacelor instructiv-educative pentru antrenarea optimă a copiilor și juniorilor;Dezvoltarea capacității de a proiecta, conduce și evalua lecțiile metodice specifice jocului de handbal.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Prezentarea cerințelor cursului teoretic la disciplina <i>Metodica antrenamentului pe ramură de sport – avansați (4) – Handbal</i> (bibliografie, condiții de evaluare) Prezentarea fișei disciplinei și parcurgerea elementelor specifice urmărite pe parcursul semestrului	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
2.	Obiectivele, modul de organizare și actualitatea dezvoltării jocului de handbal la nivel de performanță	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
3.	Pregătirea copiilor și juniorilor din baza de masă a handbalului	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
4.	Selecția la copii și juniori	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
5.	Selecția la copii și juniori (etapizare și criterii)	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore



6.	Modele actuale ale selecției la nivelul juniorilor	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
7.	Etapele de pregătire pentru CSS și LPS	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
8.	Componentele antrenamentului sportiv	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
9.	Metodologia antrenamentului sportiv	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
10.	Refacerea capacității de efort la juniori	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
11.	Documente de planificare a instruirii copiilor și juniorilor	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
12.	Evaluarea cunoștințelor teoretice dobândite în cadrul cursului	prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Alexandru E., Axinte A.(2000) Handbal - de la inițiere la marea performanță, Editura Media, Bacău;
- Bota, I., Bota, M. (1990), *Handbal - 500 de exerciții pentru învățarea jocului*, Ed.Sport-Turism, București;
- Cercel, P. (1980), *Handbal- Exerciții pentru fazele dejoc*, Ed.Sport-Turism, București;
- Hantău, C., (2000), *Handbal*, Editura Alphina, București, pp. 76;
- Hantău, C., (2002), *Handbal- jocul in apărare*, Ed. Printech, București;

Referințe suplimentare:

- Igorov Bosi., M., (2009), *Handbal - Metodică*, Ed. Moroșan, București;
- Igorov Bosi., M., (2011), *MDS Handbal- Curs universitar*, Ed. A.N.E.F.S., București;
- Kunsl-Ghermanescu, I., Gogâltan, V., Jianu, E., Negulescu, I., (1983), *Teoria și metodică handbalului*, Ed. Didactică și Pedagogică, București;
- www.frh.ro - Regulamentul Jocului de Handbal.

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Prinderea și pasarea mingii pentru fazele atacului	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
2.	Intrarea în posesia mingii (recuperarea și transmiterea acesteia)	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
3.	Repetarea/consolidarea driblingului simplu și multiplu	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
4.	Repetarea/consolidarea aruncărilor la poartă specifice fazelor atacului	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
5.	Indicații tehnico-tactice pentru realizarea replierii	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
6.	Oprirea atacului rapid (marcajul, scoaterea mingii din dribling)	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
7.	Instruirea analitică a fazelor atacului	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
8.	Instruirea analitică a fazelor apărării	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
9.	Fazele atacului	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore



10.	Fazele apărării	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
11.	Lucrare practică cu caracter recapitulativ	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
12.	Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control: A: parcurgerea unui traseu tehnic prin utilizarea driblingului multiplu B: Transmiterea mingii specifică fazelor atacului	Demonstrația, exerciții, jocuri și ștafete cu caracter dinamic	2 ore
Bibliografie: • .			

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

- Subiectele alese pentru desfășurarea cursurilor și lucrărilor practice sunt considerate ca fiind utile în ceea ce privește bazele viitorilor specialiști ai domeniului, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe proiecția literaturii de specialitate în activitatea practică. De asemenea, această tematică acoperă concepte necesare coordonării și conceperii activităților specifice din sportul de performanță.

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	Proba de examen la disciplina „Metodica antrenamentului pe ramură de sport – avansați (1): Handbal” va fi realizată sub formă de verificare orală a cunoștințelor dobândite pe parcursul semestrului. Notarea se va realiza de la 1 la 10, cu acordarea unui punct din oficiu.	Examen oral	50%
10.5 Lucrări practice	Formele principale de evaluare în cadrul lucrărilor practice vor fi: expunerea orală, explicația și demonstrația tehnicii de execuție a elementelor și procedeele tehnice predate/înșușite. Notarea se va realiza de la 1 la 10, cu acordarea unui punct din oficiu.	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Îndeplinirea activităților practice este obligatorie• Comunicarea unor informații utilizând limbajul de specialitate• Cunoașterea elementelor fundamentale de teorie legate de disciplina handbal.• Cunoașterea regulamentului de joc.			

Data completării
22.09.2022

Titular de curs
Asist. Drd. Muntianu Vlad-
Alexandru

Titular de L.P.
Asist. Drd. Muntianu Vlad-
Alexandru

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	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN STRUCTURI ALE SPORTULUI						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Asist.univ.dr. Muntianu Vlad-Alexandru						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	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, Clubul Sportiv Școlar “Unirea”, Clubul Sportiv Municipal Iași, Clubul Sportiv CFR Iași, Facultatea de Educație Fizică și Sport Iași etc

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	<p>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.</p> <p>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).</p> <p>CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport.</p> <p>CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.</p> <p>CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.</p> <p>CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
Competențe transversale	<p>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.</p> <p>CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție.</p> <p>CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieții muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> Conturarea unei perspective manageriale a activității evenimentelor sportive precum și a centrelor de inițiere în sport; Stăpânirea metodelor, procedeele 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.	<ul style="list-style-type: none"> Prezentarea aspectelor generale privind managementul centrelor de inițiere în sport. 	Prelegere interactivă	2 ore
2.	<ul style="list-style-type: none"> Fundamentele marketingului în organizarea unui eveniment sportiv în Iași; 	Prelegere interactivă	2 ore
3.	<p>Liceul cu Program Sportiv Iași</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analiza managementului liceului; - Oferta de discipline sportive propuse de către liceu; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de 	Studiu de caz, dezbateri în grup	2 ore



	<ul style="list-style-type: none">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 <ul style="list-style-type: none">- 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, dezbateri în grup	2 ore
5.	Clubul Sportiv CFR Iași <ul style="list-style-type: none">- 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, dezbateri în grup	2 ore
6.	Clubul Sportiv Municipal Politehnica Iași <ul style="list-style-type: none">- 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, dezbateri în grup	2 ore
7.	Club Sportiv Navobi Iași <ul style="list-style-type: none">- 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, dezbateri în grup	2 ore



8.	Baschet Club “Junior” Iași <ul style="list-style-type: none">- 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 acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet;- Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz, dezbateri în grup	2 ore
9.	Club Sportiv Pumas Iasi <ul style="list-style-type: none">- 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 acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet;- Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz, dezbateri în grup	2 ore
10.	Centru de Fitness Oxygen Iasi <ul style="list-style-type: none">- 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 acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet;- Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz, dezbateri în grup	2 ore
11.	Centru de Fitness Body Line Iasi <ul style="list-style-type: none">- 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 acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet;- Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz, dezbateri în grup	2 ore
12.	Centru de Fitness Vivertine Iasi <ul style="list-style-type: none">- Analiza managementului clubului;- Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club;	Studiu de caz, dezbateri în grup	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:			
<ul style="list-style-type: none"> • . Datculescu, P. (2012) <i>Cercetarea practică de marketing</i>, Ed. Brandbuilders Grup, Otopeni; • Negrea, C. (2012) <i>Nivelul de fitness, expresie a stării de sănătate</i>, Ed. Eurobit, Timișoara; • Nicolae, E. (2013) <i>Tendențe metodologice în elaborarea unui proiect strategic de dezvoltare a bazei materiale din cadrul unui club sportiv</i>, Ed. Printech, București; • Turcu, D.M. (2011) <i>Managementul structurilor și activităților sportive</i>, 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.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	Evaluare globală	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Portofoliu individual: studiu de caz pentru un centru de inițiere în sport din Municipiul Iași (50%); ➢ Participarea la activități în cadrul unui centru de inițiere în sport din Municipiul Iași (50%). 	100%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Nota 5 pentru evaluarea globală; • Prezență 100% la activitățile practice desfășurate. 			

Data completării
22.09.2022

Titular de curs

-

Titular de L.P.
Asist.univ.dr. Muntianu Vlad-
Alexandru

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: AVANSAȚI - FOTBAL (3)						
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	3	2.5 Semestru	5	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					14
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					4
Examinări					4
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	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, videoprojector
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Teren sintetic, mingi, materiale auxiliare

**6. Competențe specifice acumulate**

Competențe profesionale	<p>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.</p> <p>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).</p> <p>CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport.</p> <p>CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.</p> <p>CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.</p> <p>CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
Competențe transversale	<p>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.</p> <p>CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție.</p> <p>CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieții muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.	Factorii de antrenament și joc în cadrul planificării procesului de antrenament	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
2.	Macro ciclul, mezociclul și microciclul de antrenament,	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
3.	Forme didactice de organizare a activității practice	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore



4.	Adaptarea lecției de antrenament la condițiile neprevăzute în planificare	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
5.	Metode didactice de instruire în stadiul de învățare	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
6.	Metode didactice de instruire în stadiul de consolidare	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
7.	Metode didactice de instruire în stadiul de perfecționare	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
8.	Evaluarea factorului tehnic / tactic	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
9.	Evaluarea factorului fizic / psihologic / teoretic	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
10.	Filosofia de joc de la teorie la practică	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
11.	Jocul prin impunerea punctelor forte	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
12.	Jocul în funcție de punctele forte și vulnerabile ale echipei adverse	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
13.	Vizionarea meciurilor, forme, obiective și importanță	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.	Lecția de antrenament, forme, structură, organizare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
2.	Metode de predare ale tehnicii la începători (învățare)	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
3.	Metode de predare ale tacticii la începători (învățare)	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
4.	Metode de predare ale tehnicii la stadiul de consolidare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
5.	Metode de predare ale tacticii la stadiul de consolidare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
6.	Metode de predare ale tehnicii la stadiul de perfecționare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
7.	Metode de predare ale tacticii la stadiul de perfecționare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
8.	Pregătirea jocului la 4 + 1 / obiective tehnico-tactice	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
9.	Pregătirea jocului la 5 + 1 / obiective tehnico-tactice	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
10.	Pregătirea jocului la 8 + 1 / obiective tehnico-tactice	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
11.	Pregătirea jocului la 11 & 11 / obiective tehnico-tactice	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
12.	Pregătirea jocului la 11 & 11 / aspekte ale factorului fizic	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
13.	Jocul bilateral	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
14.	Probe și norme de control	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore

Bibliografie:

- 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.

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 metodică 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.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	Evaluare pe parcurs	Examen	50%
10.5 Lucrări practice	Evaluare pe parcurs	Probe practice	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Minim nota 6 la probele practice			

Data completării

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

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: AVANSAȚI - FOTBAL (4)						
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	3	2.5 Semestru	6	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	48	din care: 3.5 curs	24	3.6. lucrări practice	24
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					16
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					16
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități					5
3.7 Total ore studiu individual					77
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 lucrărilor practice	Teren sintetic, mingi, materiale auxiliare



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>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.</p> <p>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).</p> <p>CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport.</p> <p>CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.</p> <p>CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.</p> <p>CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
Competențe transversale	<p>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.</p> <p>CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție.</p> <p>CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">• 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	<p>La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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.	Corelația dintre factorul tehnic și tactic în cadrul programării și planificării procesului de antrenament	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
2.	Corelația dintre factorul fizic cu ceilalți factori în cadrul programării și planificării procesului de antrenament	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
3.	Metode și mijloace de evaluare a factorului tehnic. Cum utilizăm rezultatele?	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore



4.	Metode și mijloace de evaluare a factorului fizic. Cum utilizăm rezultatele?	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
5.	Metode și mijloace de evaluare a factorului fizic. Cum utilizăm rezultatele?	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
6.	Metode și mijloace de evaluare a factorului teoretic. Cum utilizăm rezultatele?	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
7.	Metode și mijloace de evaluare a factorului psihologic. Cum utilizăm rezultatele?	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
8.	Mezociclul de pregătire în perioada competițională & perioada de pregătire sau precompetițională	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
9.	Microciclul de pregătire în perioada competițională & perioada de pregătire sau precompetițională	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
10.	Lecția de antrenament în cadrul ciclului săptămânal în perioada competițională	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore
11.	Relația antrenorului cu clubul	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	1 oră
12.	Relația antrenorului cu media, părinții și suporterii	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	1 oră
13.	Parcursul profesional al antrenorului și autoperfecționarea	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	1 oră
14.	Curs cu caracter recapitulativ	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	1 oră

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.	Încălzirea în funcție de obiectivele antrenamentului. Joc bilateral	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
2.	Încălzirea specifică de joc. Joc bilateral.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
3.	Prezentare, susținere practică a temei de antrenament. Joc bilateral cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
4.	Prezentare, susținere practică a temei de antrenament. Joc bilateral cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
5.	Prezentare, susținere practică a temei de antrenament. Joc bilateral cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
6.	Prezentare, susținere practică a temei de antrenament. Joc bilateral cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
7.	Prezentare, susținere practică a temei de antrenament. Joc bilateral cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
8.	Prezentare, susținere practică a temei de antrenament. Joc bilateral cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
9.	Prezentare, susținere practică a temei de antrenament. Joc bilateral cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
10.	Prezentare, susținere practică a temei de antrenament. Joc bilateral cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore
11.	Prezentare, susținere practică a temei de antrenament. Joc bilateral cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	1 oră
12.	Probe și norme de control privind tehnica	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	1 oră
13.	Probe și norme de control privind partea fizică	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	1 oră
14.	Probe și norme de control privind jocul bilateral	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	1 oră

Bibliografie:

- 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.

**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 metodică 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.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	Evaluare pe parcurs	Examen	50%
10.5 Lucrări practice	Evaluare pe parcurs	Probe practice	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Minim nota 6 la probele practice			

Data completării

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

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	METODE DE CERCETARE ÎN ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIE FIZICE						
2.2 Titularul activităților de curs	Lector Univ. Dr. Renato-Gabriel PETREA						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lector Univ. Dr. Renato-Gabriel PETREA						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	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					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					2
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 cu minim 35 de locuri, laptop și videoproiector.
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală de seminar cu minim 35 de locuri, laptop și videoproiector.



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CP1. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. CP2. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport. CP3. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport. CP4. 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. CT2. 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 (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Formarea deprinderilor de utilizare a metodelor de cercetare în domeniul sportului și performanței motrice.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Familiarizarea studenților cu terminologia specifică activității de cercetare în domeniul sportului și performanței motrice;Introducere în problematica cercetării în domeniul sportului și performanței motrice ;Formarea cunoștințelor necesare realizării unei lucrări de cercetare (lucrare de licență, articol etc.).

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Știința – delimitări conceptuale; Încadrarea educației fizice și sportului în cadrul celorlalte științe. Prezentarea activității de cercetare și a principalelor tipuri de cercetare utilizate în domeniul sportului și performanței motrice.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
2.	Cercetarea științifică, metodă, metodologie. Prezentarea tehnicilor de măsurare și evaluare în domeniul sportului și performanței motrice .	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
3.	Metode de cercetare cu caracter general: Hermeneutică; Axiomatică; Euristică; Analogiei și Modelării.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
4.	Metoda Istorică; Metoda Studiul Literaturii de Specialitate (documentarea științifică în domeniul sportului și performanței motrice).	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
5.	Metoda Studiului de Caz; Metoda Statistico-Matematică (prelucrarea statistică a datelor în domeniul sportului și performanței motrice).	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
6.	Metoda Observației; Metoda Comparativă (longitudinală și transversală).	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
7.	Metoda Anchetei (anchetă, sondaj, populație, eșantion, eșantionare); Metode și tehnici de tabelare și reprezentare grafică în domeniul sportului și performanței motrice.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore

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

- Petrea, R.G. (2022), *Metode de Cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice - Note de curs*, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași.
- Chirazi, M., Petrea, R.G. (2016), *Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport*, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași.
- Epuran M., Vâjială G.E. (2008), *Metodologia cercetării în educație fizică și sport*, Ed. Fundației România de mâine, București.
- Epuran M. (2005), *Metodologia cercetării activităților corporale: exerciții fizice, sport, fitness*, Editura FEST, București.
- Epuran M., Marolicaru M (2000), *Metodologia cercetării în educație fizică și sport*, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.

Referințe suplimentare:

- Petrea, R.G. (2019), *Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei*, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
- Eco, U. (2014), *Cum se face o teză de licență*, Ediție revăzută, Ed. Polirom, Iași.
- Galea, I., Ardelean, V., Istvan, G. (2010), *Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport : sinteze și aplicații*, Ed. Universității "Aurel Vlaicu", Arad.
- Chelcea, S. (2007), *Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative și calitative*, Ed. Economică, București.
- Turcu I. (2007), *Metodologia cercetării în educație fizică și sport*, Ed. Universității Transilvania, Brașov.
- Gagea A. (1999), *Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport*, Ed. Fundației România de mâine, București.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Direcții de cercetare, tematică, condiții de realizare a titlului unei cercetări (lucrare de licență, articol științific) în domeniul sportului și performanței motrice.	Metoda interactivă	2 ore
2.	Conținutul și structura unei lucrări de cercetare (lucrare de licență, articol științific) în domeniul sportului și performanței motrice.	Prelegere academică Metoda interactivă	2 ore
3.	Condiții de redactare și prezentare a unei lucrări de cercetare (lucrare de licență, articol științific) în domeniul sportului și performanței motrice.	Prelegere academică Metoda interactivă	2 ore
4.	Identificarea și prezentarea variabilelor (independentă, dependentă), formularea ipotezelor, a scopului, obiectivelor și a sarcinilor de lucru în cadrul unei lucrări de cercetare (lucrare de licență, articol științific) în domeniul sportului și performanței motrice.	Metoda interactivă Dezbateri, activități de grup	2 ore
5.	Măsurarea în domeniul sportului și performanței motrice - în concordanță cu titlul lucrării de licență.	Metoda interactivă	2 ore
6.	Evaluare în domeniul sportului și performanței motrice - în concordanță cu titlul lucrării de licență.	Metoda interactivă	2 ore
7.	Realizarea și aplicarea unei fișe de observație în domeniul sportului și performanței motrice.	Prelegere academică Metoda interactivă	2 ore
8.	Realizarea și aplicarea unei fișe de observație în domeniul sportului și performanței motrice.	Prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
9.	Construirea și aplicarea unor itemi sub formă de chestionar și/sau interviu în domeniul sportului și performanței motrice.	Prelegere academică Metoda interactivă	2 ore



10.	Verificarea nivelului de încredere a itemilor (variabilelor/constructelor) prin intermediul softului SPSS, Coeficientul Alpha Cronbach, în domeniul sportului și performanței motrice.	Prelegere academică Demonstrare, exersare	2 ore
11.	Testarea ipotezelor prin intermediul indicatorilor statistico-matematici, Coeficientul Spearman și Pearson, în domeniul sportului și performanței motrice.	Prelegere academică Demonstrare, exersare	2 ore
12.	Aplicarea și semnificația (interpretarea) indicatorilor statistici: tendinței centrale, dispersiei, în domeniul sportului și performanței motrice.	Prelegere academică Metoda interactivă	2 ore
13.	Tabelarea, cuantificarea și reprezentarea grafică a rezultatelor unei cercetări în domeniul sportului și performanței motrice.	Prelegere academică Demonstrare, exersare	2 ore
14.	Realizarea și prezentarea unui proiect pe baza temei de licență: plan, subiecți, probe, variabile, ipoteze, anticiparea unor rezultate etc., în domeniul sportului și performanței motrice.	Prezentare de referate și discuții tematice	2 ore

Bibliografie:

- Petrea, R.G. (2022) - *Metode de Cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice* - Note de curs, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași.
- Petrea, R.G. (2019) - *Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei*, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
- Chirazi, M., Petrea, R.G. (2016) - *Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport*, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași.
- Chelcea S. (2010) - *Cum să redactăm o lucrare de licență, o teză de doctorat, un articol științific în domeniul științelor socioumane*, Ediția a IV-a, Ed. Comunicare.ro, București.
- Yin R.K. (2005) - *Studiu de caz, desingnul, colectarea și analiza datelor*, Ed. Polirom, Iași.

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

- Studenții vor avea capacitatea de a întocmi proiecte de cercetare, vor putea realiza lucrări de licență, articole științifice în domeniul sportului și performanței motrice. De asemenea, vor putea realiza studii de piață, sondaje de opinii cu privire la fenomenul sportului și performanței motrice în contextul social, economic și politic actual.

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	Învățarea, redarea și aplicarea corectă a noțiunilor și conceptelor specifice disciplinei <i>Metode de cercetare în Știința Sportului și Educație Fizice</i>	Examen oral	60 %
10.5 Seminar	Realizarea și prezentarea unui referat cu temă la alegere folosind corect noțiunile și terminologia specifică domeniului sportului și performanței motrice	Notare curentă	20 %
	Intervenții la discuții pe parcursul semestrului	Notare curentă	20 %
10.6	Standard minim de performanță		



- Punctajul final calculat (media în procente), se realizează prin însumarea rezultatului la examenul oral (60%) și activitățile de seminar (susținerea referatului 20% și intervenții pe parcurs 20%), punctaj care trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5);
- 50% prezență la cursul teoretic și 100% prezență la seminarii;
- Realizarea și prezentarea referatului cu temă aleasă din subiectele de seminar. Nerealizarea referatului va determina scăderea notei finale cu două puncte;
- Participarea activă și conștientă la toate activitățile teoretice și practice de la cursuri și seminarii.

Data completării
19.09.2022

Titular de curs
Petrea Renato Gabriel

Titular de seminar
Petrea Renato Gabriel

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	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN ACȚIUNI ȘI EVENIMENTE SPORTIVE						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de lucrări practice	Lect. dr. Iulian Dumitru						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	6	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	3	din care: 3.2 curs	-	3.3. lucrări practice	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	36	din care: 3.5 curs	-	3.6. lucrări practice	36
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					14
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					39
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	
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Bază sportivă în aer liber / sală sport



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). CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice 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	<ul style="list-style-type: none">• Capacitarea studentului cu un set de cunoștințe privind politicile și strategiile organizatorice ale evenimentelor sportive, implementarea acestora și evaluarea rezultatelor.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• Formarea unui bagaj de cunoștințe privind problematica conceptuală și tipologică a evenimentelor specifice și nespecifice;• Formarea cunoștințelor privind designul organizatoric al unui eveniment sportiv;• Capacitatea de aplicare a cunoștințelor specifice în efortul de evaluare a succesului organizatoric.

8. Conținut

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Noțiuni conceptuale – discuții	Dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	3 ore
2.	Competiție sportivă – eveniment; identificarea tipurile de evenimente	Dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	3 ore
3.	Problematica organizării și desfășurării: fazele competiției; condiții de participare și calificare; sistematizarea probelor; titluri și premii	Dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	3 ore
4.	Promovarea evenimentului sportiv: tehnici și instrumente; promovare cu costuri reduse	Dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	3 ore
5.	Sponsorizare sportivă: aspecte teoretice; parteneriat	Dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	3 ore
6.	Conceperea unui calendar competițional pe discipline sportive cu respectarea prevederilor metodologice	Dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	3 ore
7.	Identificarea surselor de finanțare; metodologia construirii bugetului	Dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	3 ore
8.	Selectarea și utilizarea tehnicilor și instrumentelor de promovare; strategii de promovare cu costuri reduse	Dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	3 ore



9.	Construirea unui parteneriat	Dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	3 ore
10.	Repere legislativ-financiare: aspecte legislative; finanțare; bugetarea	Dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	3 ore
11.	Cuantificarea rezultatelor și analiza acestora	Dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	3 ore
12.	Evaluare și control	Dezbateri în grup, joc de rol, aplicații situaționale.	3 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Dumitru, I., De la competiție școlară la eveniment sportiv, Revista "Sport și societate", Nr. 2/2010.
- Dumitru, I. (2014). Managementul și marketingul evenimentelor sportive. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
- Popovici, I.M. Jocuri dinamice și ștafete pentru învățământul primar și preșcolar. Editura Performantica. Iași. 2014

Referințe suplimentare:

- Abălașei, B., Teoria jocurilor și a competițiilor. Editura Universității Al.I.Cuza din Iași. 2003.
- Abălașei, B., Educație prin jocuri dinamice. Editura: Risoprint. Cluj-Napoca, 2018

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

- Formarea unor cunoștințe privind planificarea, coordonarea, controlul și evaluarea activităților și resurselor în efortul de marketing și strategiile de management al evenimentului sportiv.
- Cunoașterea modului de colectare, analiză și interpretare a datelor privind consumatorul de sport, bunurile și serviciile sportive, piața evenimentelor sportive în general.
- Formarea unor repere privind designul unei efort concertat de punere în scenă a unui eveniment sportiv dedicat.

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	Evaluare finală	Evaluare orală și referat Conceperea și prezentarea unui referat individual cu alegerea unui subiect din tematica disciplinei	50%
	Evaluare curentă	Alcătuirea și prezentarea unor jocuri și/sau parcursuri aplicative sub formă de competiție la nivelul orei de EF	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Minim nota 5 la examinarea finală;• 75% prezență la lucrările practice.			

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	STAGIU DE PREGĂTIRE ȘI ELABORARE A LUCRĂRII DE LICENȚĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților de seminarii	Lector Univ. Dr. Renato Gabriel PETREA						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	6	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	OB

* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	-	3.3. seminarii	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	24	din care: 3.5. curs	-	3.6. seminarii	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suportul de curs, bibliografie și altele					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminarii/ lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					2
3.7 Total ore studiu individual					26
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Număr de credite					2

4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Participarea la cursurile și seminariile disciplinei <i>Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice</i> .
4.2 De competențe	Cunoașterea conținutului disciplinei <i>Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice</i> (modul de aplicare a metodelor de cercetare științifică).

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

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a seminarilor	Sală de seminar cu minim 35 de locuri, laptop și videoproiector etc.

**6. Competențe specifice acumulate**

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

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea metodologiei și cunoștințelor de organizare și etapizare pentru realizarea lucrării de licență.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea etapelor în efectuarea unui demers științific; • Identificarea surselor bibliografice la tema aleasă; • Stabilirea elementelor de referință (scop, ipoteză, metode de cercetare) din cadrul studiului propus.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
-	-	-	-
Bibliografie:			
8.2	Seminarii	Metode de predare	Observații
1.	Identificarea titlului propus de îndrumător pentru realizarea lucrării de licență.	Prelegere interactivă, prezentare	2 ore
2.	Stabilirea bibliografiei utilizate și aprobarea de către îndrumătorul științific. Realizarea planului lucrării de licență.	Prelegere interactivă, prezentare	2 ore
3.	Prezentarea standardelor de tehnoredactare și a modului de folosire a surselor bibliografice (sistemele de citare).	Prelegere interactivă, prezentare	2 ore
4.	Verificarea și analiza părții întâi a lucrării de licență - <i>Fundamentarea teoretică a lucrării.</i>	Prelegere interactivă, prezentare	4 ore
5.	Realizarea și prezentarea subcapitolelor despre <i>Actualitatea temei de cercetare și Motivația alegerii acestei teme de licență.</i>	Prelegere interactivă, prezentare	2 ore
6.	Determinarea și analiza ipotezei (ipotezelor), scopului, obiectivelor și sarcinilor lucrării de licență.	Prelegere interactivă, prezentare	2 ore
7.	Stabilirea direcțiilor de acționare pentru organizarea cercetării. Stabilirea măsurătorilor, testelor și probelor de control.	Prelegere interactivă, prezentare	2 ore



8.	Verificarea confirmării sau infirmării ipotezelor propuse în cadrul studiului.	Prelegere interactivă, prezentare	2 ore
9.	Stabilirea concluziilor, propunerilor și activităților de cercetare care se pot desprinde din studiul propriu zis; Acordul profesorului îndrumător pentru forma finală a lucrării de licență.	Prelegere interactivă, prezentare	2 ore
10.	Prezentarea rezumatului corespunzător titlului ales în fața grupei de seminar.	Prelegere interactivă, prezentare	4 ore

Bibliografie:

- Petrea, R.G. (2022), *Metode de Cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice - Note de curs*, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași.
- Petrea, R.G. (2019), *Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei*, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
- Petrea, R.G. (2016), *Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență și disertație*, <http://www.sport.uaic.ro/studenti/finalizare-studii>
- Chirazi, M., Petrea, R.G. (2016), *Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport*, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași.
- Eco, U. (2014), *Cum se face o teză de licență*, Ediție revăzută, Ed. Polirom, Iași.
- Chelcea, S. (2010), *Cum să redactăm o lucrare de licență, o teză de doctorat, un articol științific în domeniul științelor socioumane*, Ediția a IV-a, Ed. Comunicare.ro, București.
- Epuran, M., Vâjială, G.E. (2008), *Metodologia cercetării în educație fizică și sport*, Ed. Fundației România de Mâine, București.

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

- La finalul disciplinei, studenții vor fi capabili să elaboreze studii și cercetări științifice conform standardelor de competență națională și internațională.

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 Seminarii	Colaborarea pe parcursul semestrului	Notare curentă	40%
	Prezentarea lucrării de licență	Verificare practică Colocviu	60%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Participarea activă și conștientă la toate activitățile teoretice și practice de la seminarii;• Prezența la seminarii este obligatorie și pentru a intra în procesul de evaluare trebuie să fie într-un procent de 85% (obligatoriu 10 prezențe din 12);• Prezentarea rezumatului temei de licență.			

Data completării
19/09/2022Titular de curs
-Titular de seminar
Petrea Renato Gabriel

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	ȘAH						
2.2 Titularul activităților de curs	Asist. univ. drd. Vlad – Ionuț STEGARIU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. univ. drd. Vlad – Ionuț STEGARIU						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	6	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. seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	36	din care: 3.5 curs	12	3.6. seminar	24
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					12
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					3
3.7 Total ore studiu individual					39
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, videoproiector, laptop.
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală, table cu piese de joc, ceas de joc.



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>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.</p> <p>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).</p> <p>CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport.</p> <p>CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.</p> <p>CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.</p> <p>CP6. Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p>
Competențe transversale	<p>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.</p> <p>CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție.</p> <p>CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">• Dobândirea cunoștințelor necesare pentru practicarea jocului de șah.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• Cunoșterea deschiderilor specifice pieselor albe și negre;• Utilizarea cu succes a jocului de mijloc;• Însușirea strategiilor pentru finalurile de joc.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Istoricul jocului de șah, tabla și piesele de șah.	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Noțiuni de bază în jocul de șah.	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Principii în deschidere și mutări speciale.	Prelegere interactivă	2 ore
4.	Procedee tactice de bază	Prelegere interactivă	4 ore
5.	Principii de bază în final.	Prelegere interactivă	2 ore

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

- Culapov, M. (2012) *Manual de șah pentru începători*, Ed. Didactică și Pedagogică, București;
- Dumitrescu, R. (2012) *Jocul de șah – fundamente teoretice*, Ed. Universității București, București;
- Noir, M., Mihăescu-Cîrsteanu, S. (2008) *Inițiere în șah*, Ed. Teora, București;
- Onose, I., Stegariu, V.I. (2020) *Șahul pentru începători*. Curs teoretic pentru uzul studenților;
- Stoicescu, H. (2005) *Leții de tactică șahistă*, Ed. Homex, Ploiești.

Referințe suplimentare:

- Culapov, M. (2014) *Carte de șah pentru începători*, Ed. Didactică și Pedagogică, București;
- Reicher, E. (1998) *Fantastica istorie a jocului de șah*, Ed. Tritonic, București;
www.frshah.ro

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Mutarea figurilor pe tabla de șah conform regulilor specifice.	Explicație, demonstrație	2 ore
2.	Valoarea și forța de acțiune a pieselor în funcție de plasamentul lor.	Explicație, demonstrație	2 ore
3.	Observarea oportunității capturării figurilor în timpul partidei.	Explicație, demonstrație	2 ore
4.	Identificarea matului ca modalitate de finalizare a unei partide de șah.	Explicație, demonstrație	2 ore
5.	Principii în deschideri și mutări speciale, etapele dezvoltării figurilor.	Explicație, demonstrație	2 ore
6.	Aplicarea unor procedee tactice simple care se regăsesc în jocul de șah.	Explicație, demonstrație	2 ore
7.	Procedee tactice abordate în timpul jocului de mijloc.	Explicație, demonstrație	2 ore
8.	Descrierea criteriilor strategice de evaluare a pozițiilor.	Explicație, demonstrație	2 ore
9.	Determinarea soluțiilor adecvate pentru poziții date.	Explicație, demonstrație	2 ore
10.	Identificarea consecințelor unor acțiuni, fenomene, strategii de rezolvare a unor situații problematice.	Explicație, demonstrație	2 ore
11.	Diferite cazuri de egalitate.	Explicație, demonstrație	2 ore
12.	Principii de bază în final.	Explicație, demonstrație	2 ore

Bibliografie:

- Diaconu, C.S. (2004) *Studiu asupra deschiderii și trecerea către jocul de mijloc*, Ed. Accent Print, Suceava;
- Dumitrescu, R. (2012) *Jocul de șah – fundamente teoretice*, Ed. Universității București, București;
- Onose, I., Stegariu, V.I. (2020) *Șahul pentru începători*. Curs teoretic pentru uzul studenților;
- Stoicescu, H. (2005) *Leții de tactică șahistă*, Ed. Homex, Ploiești.

9. Coroborarea conținutului disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor

**profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului**

- Disciplina răspunde, prin conținut, cerințelor societății contemporane, dezvoltând gândirea creativă și abilitățile de rezolvare ale problemelor. Se oferă oportunități practice pentru luarea de decizii rapide și corecte sub presiunea timpului, demonstrând importanța unei planificări flexibile și acceptării consecințelor propriilor decizii.

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	Prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei.	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar	Prezentarea unei deschideri, realizarea profilului unui campion mondial.	Evaluare sub formă de referat	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Nota 5 pentru verificarea practică;• Nota 5 pentru verificarea teoretică.			

Data completării

Titular de curs
Asist. univ. drd. Vlad-Ionuț STEGARIUTitular de seminar.
Asist. univ. drd. Vlad-Ionuț STEGARIU

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	COMUNICARE ÎN ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE						
2.2 Titularul activităților de curs	PROF. ABALAȘEI BEATRICE AURELIA						
2.3 Titularul activităților de seminar	ASIST. STEGARIU VLAD-IONUT						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestru	VI	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	48	din care: 3.5 curs	24	3.6. seminar	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studii după manual, suport de curs, bibliografie și altele					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat					18
Examinări					7
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual					102
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, tablă inteligentă
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală de seminar cu minim 25 locuri, laptop și videoproiector



6. Competențe specifice acumulate

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

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei sportului și educarea abilității de a comunica eficient.
7.2 Obiectivele specifice	<p>Obiective specifice vizând competențele concretizate în cunoștințe, deprinderi și/sau competențe generale</p> <p>Competențe cognitive (cunoștințe):</p> <ul style="list-style-type: none">• Învățarea strategiilor de comunicare eficientă;• Formarea abilităților de a transmite mesaje constructive, clare, concrete. <p>Competențe funcționale (deprinderi sau capacități de utilizare a cunoștințelor într-o situație de muncă dată):</p> <ul style="list-style-type: none">• Dezvoltarea capacității absolventului de a pune în practică în mod autonom cunoștințele dobândite în situații particularizate. <p>Competențe personale:</p> <ul style="list-style-type: none">• Capacitatea de a gestiona situații conflictuale;• Abilitatea de a organiza colective eterogene prin intermediul "cuvintelor". <p>Competențe generale:</p> <ul style="list-style-type: none">• Dezvoltarea abilităților personale și valorizarea anumitor caracteristici profesionale în adoptarea celor mai adecvate atitudini și comportamente.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Comunicarea-proces de transmitere a informațiilor	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Formele de comunicare	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Rolul educației în procesul de comunicare	Prelegere interactivă	2 ore
4.	Bariere în comunicare, în educație fizică și sport	Prelegere interactivă	2 ore
5.	Strategii eficiente de comunicare în lecția de educație fizică	Prelegere interactivă	2 ore



6.	Formele instrumentale de comunicare utilizate în domeniul științei sportului și educației fizice	Prelegere interactivă	2 ore
7.	Comunicarea didactică în educație fizică și sport	Prelegere interactivă	2 ore
8.	Rolul profesorului/antrenorului în procesul de transmitere al informațiilor	Prelegere interactivă	2 ore
9.	Grupul sportiv și conducerea lui	Prelegere interactivă	2 ore
10.	Strategii de rezolvare a conflictelor în grupul sportiv	Prelegere interactivă	2 ore
11.	Scrieri oficiale în lumea sportului	Prelegere interactivă	2 ore
12.	Curs recapitulativ	Prelegere interactivă	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași
- Abalașei B.A., (2013). Conflicte și mediere în sport, Editura Tehnopress, Iași
- Moscovici, S., (2001). Epoca maselor, Institutul European, Iași
- Muchieli, A., (2002). Arta de a influența, Editura Polirom, Iași

Referințe suplimentare:

- Boncu, Șt. (1999). Psihologie și societate, Editura Erola, Iași
- Pruteanu, Șt. (2004). Antrenamentul abilităților de comunicare, Editura Polirom, Iași

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Comunicarea în educație fizică și sport	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
2.	Tipologia comunicării și rolul ei în lecția de educație fizică și sport	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
3.	Rolul formelor de comunicare în lecția de educație fizică	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
4.	Comunicare vs. Tăcere	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
5.	Variabile distructive în procesului de comunicare	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
6.	Variabile constructive în procesul de comunicare	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
7.	Metalimbajul în lecția de educație fizică –studiu de caz	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
8.	Comunicarea nonverbală în lecția de educație fizică și sport	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
9.	Tipologia profesorului și eficiența comunicării	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
10.	Liderul grupului sportiv	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
11.	Strategii de rezolvare a conflictelor în lecția de educație fizică	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
12.	Mass-media și simbolistica în activitățile motrice	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore

**Bibliografie:**

- Abalășei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași
- Abalășei B.A., (2013). Conflicte și mediere în sport, Editura Tehnopress, Iași
- Epuran, M., (2001). Psihologia sportului de performanță, teorie și practică, Ed. Fest, București
- Pruteanu, Șt. (2004). Antrenamentul abilităților de comunicare, Ed. Polirom, Iași

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

- Temele de curs și seminar sunt subiecte de interes major în coordonarea lecției de educație fizică, de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă în domeniul Educației Fizice și Sportului. În același sens, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante prin transdisciplinaritate și acumularea cunoștințelor necesare coordonării, orientării activităților ce influențează procesul de dezvoltare fizică armonioasă, de educare a calităților și deprinderilor motrice, de educare psihomotrică. Mai mult, comunicarea în procesul de predare-învățare este cheia evoluției personalității umane.

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	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific educației fizice și sportului	Evaluare curentă	50%
10.5 Seminar	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice comunicării în educație fizică și sport	Evaluare orală, finală	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluare 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 orală și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
20.09.2022

Titular de curs
Prof. Abalășei Beatrice Aurelia

Titular de seminar.
Asist. Stegariu Vlad-Ionuț

Data avizării în Departament

Director de Departament
Conf. 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 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PSIHOLOGIA SPORTULUI						
2.2 Titularul activităților de curs	PROF. ABALAȘEI BEATRICE AURELIA						
2.3 Titularul activităților de seminar	ASIST. STEGARIU VLAD-IONUȚ						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestru	VI	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	48	din care: 3.5 curs	24	3.6. seminar	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					23
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					10
Examinări					4
Alte activități					10
3.7 Total ore studiu individual					77
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 cu minimum 50 de locuri, videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală cu 25 de locuri, videoproiector, flipchart



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. 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	<ul style="list-style-type: none">Înțelegerea rolului psihologiei sportului în obținerea performanțelor sportive
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Prezentarea conceptelor, metodelor și instrumentelor specifice psihologiei sportuluiFormarea capacității de utilizare a strategiilor specifice psihologiei sportului

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Obiectul, istoric și metodele de cercetare ale psihologiei sportului	Prelegere, discurs interactiv	4 ore
2.	Importanța psihomotricității în activitatea motrică	Prelegere, discurs interactiv	4 ore
3.	Formarea deprinderilor psihice pentru sportivi	Prelegere, discurs interactiv	4 ore
4.	Reglarea și autoreglarea stărilor psihice	Prelegere, discurs interactiv	4 ore
5.	Relația dintre personalitate și performanță	Prelegere, discurs interactiv	4 ore
6.	Strategii de stimulare a motivației pentru performanță	Prelegere, discurs interactiv	4 ore

Bibliografie:

Referințe principale:

- Epuran, M. (2001). Psihologia sportului de performanță, Ed. FEST, București.
- Abalasei, B. (2021). Psihologia sportului (curs), Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași

Referințe suplimentare:

- Epuran, M., Stănescu M. (2010). Învățarea motrică, aplicații în activitățile corporale, Editura Discobolul, București

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Psihologia sportivă ca ramură a psihologiei generale	Prelegere interactivă, brainstorming	2 ore



2.	Caracteristici psihologice ale activității sportive	Prelegere interactivă, joc de rol	2 ore
3.	Conduitele psihomotrice și rolul lor în dezvoltarea personalității sportivului	Prelegere interactivă, focus-grup	2 ore
4.	Relația dintre conduitele motrice și cele perceptiv motrice	Prelegere interactivă, studiu de caz	2 ore
5.	Ideomotricitatea, și rolul ei în performanța sportivă	Prelegere interactivă, evaluare	2 ore
6.	Cei patru A ai performanței	Prelegere interactivă, studiu de caz	2 ore
7.	Accepțiuni privind combativitatea și agresivitatea în sport	Prelegere interactivă, studiu de caz	2 ore
8.	Eustresul și distresul ca variabile ce pot influența randamentul sportivului	Prelegere interactivă, dezbateri	2 ore
9.	Motivația și strategii de stimulare a sa (teorii și metode de abordare a sportivilor înainte de competiție, în timpul ei și după)	Prelegere interactivă, dezbateri	2 ore
10.	Tipuri de temperament adaptate ramurilor sportive	Prelegere interactivă, dezbateri	2 ore
11.	Profilul sportivului de performanță	Prelegere interactivă, studiu de caz	2 ore
12.	Caracteristicile liderului în sportul de performanță	Prelegere interactivă, focus grup	2 ore

Bibliografie:

- Epuran, M., Stănescu Monica (2010). *Învățarea motrică, aplicații în activitățile corporale*, Editura Discobolul, București
- Epuran, M. (2001). *Psihologia sportului de performanță*, Ed. FEST, București
- Epuran, M., (1989). *Asistența psihologică în antrenamentul sportiv, în Drăgan I. (coord.) Practica medicinei sportive*, Ed. Medicală, București

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

- Psihologia sportului vine să completeze nevoia antrenorilor, în lipsa unei specializări în domeniul Psihologie care să abordeze profesionist această componentă a antrenamentului, de a motiva sportivii prin instrumente primare și cu eficiență în activitatea de modelare a celor care practică sportul de performanță.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Gradul de stăpânire al informațiilor. Parcurgerea materialului bibliografic. Capacitatea de a aplica, de a transfera informațiile în situații noi.	Examen oral	50%
10.5 Seminar	Parcurgerea materialului bibliografic propus. Asimilarea corectă și acomodarea eficientă a informațiilor prezentate. Capacitatea de a	Elaborarea unui referat	50%



	problematiza și de a privi critic aspectele discutate. Capacitatea de a transmite în manieră clară și sistematizată un conținut teoretic.		
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Fiecare evaluare cere nota minimă 5, criteriu de accedere în etapa următoare.• Îndeplinirea sarcinilor la activitățile de seminar (75% din totalul activităților prezentate la subpunctul 8.2).			

Data completării
20.09.2022

Titular de curs
Prof. Abalășei Beatrice Aurelia

Titular de seminar.
Asist. Stegariu Vlad-Ionuț

Data avizării în Departament

Director de Departament
Conf. 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 Ciclul de studii	Studii universitare de licență
1.6 Programul de studii	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PSIHOPEDAGOGIE						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. POPOVICI Ileana-Monica						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. POPOVICI Ileana-Monica						
2.4 An de studiu	3	2.5 Semestru	5	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					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminarii, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					4
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	Sală de curs de minimum 32 locuri, videoretroproiector, laptop
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală de curs de minimum 32 locuri, videoretroproiector, laptop



6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP1. Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.</p> <p>CP2. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică).</p> <p>CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.</p> <p>CP5. Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport.</p>
Competențe transversale	<p>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.</p> <p>CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție/de pregătire/competiție.</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">• Dobândirea și înțelegerea bazei teoretice specifice <i>Psihopedagogiei</i>, a abilităților de aplicare în practică a acestor cunoștințe, ca și formarea deprinderii de a acționa autonom pentru a observa, analiza, interpreta și oferi soluții problemelor concrete apărute în cadrul orelor de educație fizică și a antrenamentelor sportive.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• familiarizarea cu noțiunile fundamentale ale psihopedagogiei educației fizice și sportului;• cunoașterea proceselor psihice implicate în procesul de învățare, a tipurilor de personalitate;• dezvoltarea aptitudinilor de comunicare în contexte educaționale și sportive și identificarea barierelor ce pot interveni în procesul de comunicare;• cunoașterea proceselor regulatorii și a mecanismelor acestora;• cunoașterea unor strategii de management a stresului și a anxietății;• familiarizarea studenților cu elementele de bază din cadrul pregătirii psihice a sportivilor;• formarea și exersarea capacităților de lucru în echipă;• cunoașterea modalităților, strategiilor de prevenire și înlăturare a potențialelor pericole și a comportamentelor nedorite în aria sportului.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	<ul style="list-style-type: none">• Prezentarea temelor cursului și seminariilor, a bibliografiei, a cerințelor și modalităților de evaluare• Domeniul <i>Psihopedagogiei</i> cu aplicații în educație fizică și sport<ul style="list-style-type: none">- Scurt istoric- Terminologie- Delimitarea obiectului de studiu al psihologiei și pedagogiei educației fizice și sportului	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
2.	<ul style="list-style-type: none">• Principii didactice• Factorii dezvoltării umane: ereditatea, mediul și educația	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
3.	<ul style="list-style-type: none">• Abordări ale personalității în contextul educației fizice și sportului<ul style="list-style-type: none">- Definierea conceptului de personalitate- Investigarea personalității (temperament, caracter, aptitudini)	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore



4.	<ul style="list-style-type: none">• Procese psihice implicate în învățare: procese senzoriale, procese de trecere și procese cognitive superioare	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
5.	<ul style="list-style-type: none">• Procesul de învățare în educație fizică și sport<ul style="list-style-type: none">- Conceptul de învățare – delimitări conceptuale- Formele (tipurile) învățării- Condițiile învățării- Învățarea în educație fizică și sport- Formarea și sistematizarea deprinderilor motrice- Îndrumarea corectă a învățării	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
6.	<ul style="list-style-type: none">• Comunicarea și relațiile interpersonale în activitatea de educație fizică și sport<ul style="list-style-type: none">- Delimitări conceptuale- Tipuri de comunicare- Comunicarea didactică	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
7.	<ul style="list-style-type: none">• Profesorul de educație fizică/antrenorul<ul style="list-style-type: none">- Competențele profesorului de educație fizică- Impactul personalității antrenorului asupra evoluției sportivilor	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
8.	<ul style="list-style-type: none">• Performanța sportivă<ul style="list-style-type: none">- Conceptul de performanță- Factorii performanței sportive	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
9.	<ul style="list-style-type: none">• Motivație, voință și atenție în educație fizică și sport<ul style="list-style-type: none">- Definierea conceptului de motivație și dimensiunile acesteia- Teorii ale motivației- Tipuri de motivație- Mecanisme reglatorii: voința și atenția	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
10.	<ul style="list-style-type: none">• Stresul și anxietatea la sportivii de performanță și de înaltă performanță<ul style="list-style-type: none">- Delimitări conceptuale- Problematizarea stresului și a anxietății în contextul activității sportive de performanță și de înaltă performanță- Teorii asupra nivelului optim al anxietății și activării în sportul de elită	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
11.	<ul style="list-style-type: none">• Pregătirea psihică – componentă importantă a antrenamentului sportiv modern<ul style="list-style-type: none">- Conținutul psihologic al antrenamentului sportiv- Tipuri ale pregătirii psihice- Pregătirea psihică generală a sportivului	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
12.	<ul style="list-style-type: none">• Psihologia competiției<ul style="list-style-type: none">- Accepțiuni ale termenului de competiție/concurs- Stările emoționale ale sportivului în concurs- Autocontrol și performanță sportivă- Mentalitatea talentului fix versus mentalitatea talentului cultivat prin efort	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
13.	<ul style="list-style-type: none">• Grupul sportiv. Agresivitatea în sport<ul style="list-style-type: none">- Grupul sportiv și conducerea acestuia: delimitări conceptuale, coeziunea grupului sportiv- Agresivitatea în sport: definiție, tipuri, cauze și teorii ale agresivității• <ul style="list-style-type: none">- Agresivitatea în arenele sportive. Implicații pentru sportivi, antrenori și spectatori	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
14.	<ul style="list-style-type: none">• Pericole potențiale ce pot interveni în evoluția performanțială a sportivilor<ul style="list-style-type: none">- Riscul competițional și accidentările sportive	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore



- Factori psihopatologici în activitatea sportivă
- Aspecte etice și utilizarea doping-ului în sport
- Fenomenul de burnout manifestat la sportivi

Bibliografie

Referințe principale:

- Ceobanu, C. (2002). *Elemente de Psihologie a Educației Fizice și Sportului*, Iași: Editura Universității “Al. I. Cuza”
- Crăciun, M. (2008). *Psihologia sportului*, Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
- Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. (2001). *Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică*, București: Editura FEST
- Popovici, I.M. (2021). *Psihopedagogie*, curs universitar Studii de Licență, Iași: Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza”
- Popovici, I.M. (2015). *Elemente de psihopedagogie cu aplicații în educație fizică și sport*, Iași: Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza”

Referințe suplimentare:

- Allport, G. W. (1991). *Structura și dezvoltarea personalității*, București: Editura Didactică și Pedagogică
- Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002). *Teoria sportului*, București: Editura FEST
- Epuran, M. (1990). *Modelarea conduitei sportive*, București: Editura Sport-Turism
- Niculescu, M. (1999). *Elemente de psihologia sportului de performanță și mare performanță*, București: Editura Didactică și Pedagogică
- Popovici, I.M. (2014). *Exceleța aptitudinală în sportul românesc*, Iași: Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza”

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	<ul style="list-style-type: none">• Repartizarea temelor studenților pentru realizarea și susținerea referatelor• « De ce se studiază psihopedagogia educației fizice și sportului ? »• Contribuția activității educației fizice și sportului la dezvoltarea psihosocială a individului	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
2.	<ul style="list-style-type: none">• Instruirea prin joc. Modalități de eficientizare a instruirii (exemple de jocuri dinamice, utilizate pe verigile lecției de educație fizică sau de antrenament sportiv)	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
3.	<ul style="list-style-type: none">• Personalitatea umană	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
4.	<ul style="list-style-type: none">• Factorii dezvoltării umane: ereditatea, mediul și educația• Componentele psihomotricității	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
5.	<ul style="list-style-type: none">• Învățarea în educație fizică și sport (motrică și inteligentă)• Formarea și sistematizarea deprinderilor motrice	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
6.	<ul style="list-style-type: none">• Bariere în calea unei comunicări optime• Tehnici de eficientizare a procesului de comunicare• Erori în evaluarea didactică	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
7.	<ul style="list-style-type: none">• Profesorul de educație fizică: perspective de abordare a personalității profesorului, autoritatea și competențele sale• Antrenorul – personalitate și model pentru sportiv	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore



8.	<ul style="list-style-type: none">Factorii performanței sportiveModalități de optimizare a performanței	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
9.	<ul style="list-style-type: none">Stabilirea obiectivelor în sportErori în stabilirea scopurilor care conduc la un dezechilibru motivaționalStrategii de stimulare a motivației sportivilorProcese reglatorii: reglare, autoreglare, autocontrol în conduita volitiv-decizională	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
10.	<ul style="list-style-type: none">Strategii de management al stresului și al anxietății	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
11.	<ul style="list-style-type: none">Pregătirea psihică de ramură (exemple pentru diferite sporturi)	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
12.	<ul style="list-style-type: none">Profilul psihocomportamental al sportivului de elită (exemple)	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
13.	<ul style="list-style-type: none">Familia, școala și efectul de condiționare a reușitei sportiveGrupul sportiv și caracteristicile acestuiaNoțiuni de coeziune în cadrul grupului sportivAgresivitatea în arenele sportive. Implicații pentru sportivi, antrenori și spectatori (exemplificări)	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
14.	<ul style="list-style-type: none">Aspecte etice și utilizarea doping-ului în sportFenomenul de burnout manifestat la sportivi	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore

Bibliografie:

- Crăciun, M. (2008). *Psihologia sportului*, Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
- Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. (2001). *Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică*, București: Editura FEST
- Popovici, I.M. (2021). *Psihopedagogie*, curs universitar Studii de Licență, Iași: Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza”
- Popovici, I.M. (2015). *Elemente de psihopedagogie cu aplicații în educație fizică și sport*, Iași: Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza”

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

- Conținutul disciplinei este coroborat cu expectanțele reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (instituții educaționale, cluburi sportive școlare, asociații sportive, cluburi particulare) respectând cerințele 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	Evaluarea cunoștințelor dobândite, specifice disciplinei <i>Psihopedagogie</i>	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar	Prezentarea referatului și activitatea de la seminar <i>Criterii evaluare:</i> - minimum 3 surse bibliografice, capacitate de prezentare orală, abilitatea de a formula	Evaluare orală	50%



	și de a răspunde la întrebări - participare activă la minimum 2 seminarii pentru fiecare student		
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minimum 5), indiferent de nota obținută la evaluarea de la seminar (referat și activitatea de seminar).• Punctajul final (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluarea de la seminar, să reprezinte o notă de promovare (minimum 5).			

Data completării

22.09.2022

Titular de curs

Conf. univ. dr. **POPOVICI Ileana-Monica**

Titular de seminar

Conf. univ. dr. **POPOVICI Ileana-Monica**

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 ALTE RAMURI SPORTIVE: TENIS DE CÂMP						
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	3	2.5 Semestru	5	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					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					9
Pregătire lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					2
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. Condiții (dacă este cazul) – față în față

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs, laptop, videoproiector.
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Teren de tenis, rachete de tenis, mingi de tenis, perete de antrenament.



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. 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.

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">Cunoașterea noțiunilor de regulament și însușirea tehnicii și metodicii de bază din tenisul de câmp.
7.2 Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: <ul style="list-style-type: none">Explice noțiunile de regulament din tenis;Descrie principalele procedee tehnice;Utilizeze tehnica de bază în condiții izolate;Aplice tehnica de bază în cadrul jocului.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Istoria jocului de tenis de câmp; Prezentarea noțiunilor de regulament și a definițiilor specifice; Prezentarea prizelor rachetei, a pozițiilor și deplasării în teren.	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Tehnica jocului de tenis de câmp. Prezentarea noțiunilor de terminologie caracteristice jocului; Lovitura de pe partea dreaptă (forehand): metode și mijloace de realizare.	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Lovitura de pe partea stângă (backhand): metode și mijloace de realizare.	Prelegere interactivă	2 ore
4.	Lovitura tăiată și lovitura scurtă: metode și mijloace de realizare.	Prelegere interactivă	2 ore
5.	Serviciul în jocul de tenis de câmp: importanța, metode și mijloace de realizare.	Prelegere interactivă	2 ore
6.	Voleul și smeciul: metode și mijloace de realizare; Prezentarea de jocuri oficiale și metodelor de antrenament moderne pentru jocul de tenis de câmp (suport video).	Prelegere interactivă	2 ore
7.	Prezentarea de jocuri oficiale și metode de antrenament moderne pentru jocul de tenis de câmp (suport video).	Prelegere interactivă	2 ore

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

- Cojocariu, A. (2016) *Inițiere în tenisul de câmp*, Ed. PIM, Iași;
- Cojocariu, A., Onose, I. (2019) *Tenis de câmp*. Curs pentru uzul studenților;
- Ionescu, A.A. (2014) *Tenis de câmp – inițiere: tehnica și metodică învățării*, Ed. Arges Press, Pitești;
- Popovici, C. (2014) *Tenis de câmp*, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca;
- Teușdea, C. (2009) *Tenis de câmp – caiet de lucrări practice*, Ed. Fundației România de Măine, București

Referințe suplimentare:

- Smîdu N, Smîdu D. (2016) *Tenis de câmp pentru începători*, Ed. ASE, București;
- www.frt.ro

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Acomodarea cu materialele de joc; Învățarea prizelor rachetei, a pozițiilor și formelor de deplasare în teren.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
2.	Consolidarea prizelor rachetei, a pozițiilor și formelor de deplasare în teren; Învățarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand) plată și liftată, de pe loc și din deplasare.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
3.	Consolidarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand) plată și liftată, de pe loc și din deplasare.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
4.	Învățarea loviturii de pe partea stângă (backhand), cu două mâini, plată și liftată, de pe loc și din deplasare.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
5.	Consolidarea loviturii de pe partea stângă (backhand), cu două mâini, plată și liftată, de pe loc și din deplasare.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
6.	Utilizarea ambelor lovituri (forehand și backhand) în diferite structuri de exerciții.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
7.	Învățarea loviturilor de forehand și backhand tăiate.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
8.	Consolidarea loviturilor tăiate de forehand și backhand.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
9.	Învățarea smeciului.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
10.	Învățarea serviciului plat. Învățarea serviciului liftat.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
11.	Consolidarea serviciului plat. Consolidarea serviciului liftat.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
12.	Învățarea jocului de dublu în tenisul de câmp.	Demonstrația, exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
13.	Joc 1x1; Joc 2x2.	Exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore
14.	Repetarea elementelor tehnice corespunzătoare evaluării practice.	Exersarea pe grupuri și individuală.	2 ore

**Bibliografie:**

- Cojocariu, A. (2016) *Inițiere în tenisul de câmp*, Ed. PIM, Iași;
- Cojocariu, A., Onose, I. (2019) *Tenis de câmp*. Curs pentru uzul studenților;
- Ionescu, A.A. (2014) *Tenis de câmp – inițiere: tehnica și metodică învățării*, Ed. Arges Press, Pitești;
- Popovici, C. (2014) *Tenis de câmp*, Ed. Napoca Star, Cluj Napoca;
- Teușdea, C. (2009) *Tenis de câmp – caiet de lucrări practice*, Ed. Fundației România de Măine, București.

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

- Temele de curs și de lucrări practice propuse, se bazează pe lucrări relativ recente din literatura de specialitate cu privire la practicarea tenisului de câmp. Disciplina oferă posibilitatea diversificării competențelor studenților în ceea ce privește disciplinele sportive în vederea inserției facile a absolvenților pe piața muncii.

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	Cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei.	Evaluare scrisă	50%
10.5 Lucrări practice	Executarea corectă a elementelor și procedeele tehnice de bază.	Verificare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Nota 5 pentru verificarea teoretică;• Nota 5 pentru verificarea 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 - AVANSAȚI (3) - ATLETISM						
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	3	2.5 Semestru	5	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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					2
Examinări					2
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	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	<p>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.</p> <p>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).</p> <p>CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport.</p> <p>CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.</p>
Competențe transversale	<p>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.</p> <p>CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție.</p> <p>CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieții muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">• Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la metodica antrenamentului în atletism; planificarea conținuturilor de bază; noțiuni de regulament.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• Utilizarea terminologiei și noțiunilor de specialitate, cunoașterea aprofundată a tehnicii probelor atletice, a particularităților probelor în etapa de consolidare și perfecționare, precum și a noțiunilor de regulament.• Însușirea succesiunii metodice de exerciții în vederea planificării antrenamentului pe probe.• Dobândirea abilităților de organizare a mediului de instruire și învățare în lecția de antrenament în atletism.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Introducerea în teoria antrenamentului sportiv în probele atletice	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
2.	Performanță. Capacitatea de performanță	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
3.	Efortul de antrenament și de concurs	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
4.	Principalele tipuri de efort	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
5.	Parametrii principali ai efortului	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
6.	Măsurare, evaluare și prognoză în atletism	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
7.	Solicitarea de antrenament și metode de evaluare. Probe și norme de control	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
8.	Planificarea, programarea și evidența antrenamentelor în atletism	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore



9.	Principalele documente de planificare	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
10.	Plan de lecție, microciclu, mezociclu	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
11.	Planul anual de antrenament	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
12.	Selecția în atletism	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
13.	Atletismul la copii și juniori	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
14.	Recapitulare	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Bac, O. (2005). Teoria și metodică antrenamentului sportiv, Editura Universității, Oradea.
- Gârleanu, D. (1987). Atletism de performanță, Editura Sport Turism, București.
- Drăgan, I. (1977). Selecția medico-biologică în sport, Editura Sport Turism, București

Referințe suplimentare:

- .

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Lecție introductivă. - Prezentarea cerințelor și a noțiunilor de regulament	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
2.	Particularitățile antrenamentului la avansați în probele de garduri (învățarea, consolidarea și perfecționarea acțiunilor piciorului de atac și a celui de bătaie, consolidarea ritmului cu trecere peste obstacole joase).	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
3.	Particularitățile antrenamentului la avansați în probele de garduri (învățarea, consolidarea și perfecționarea trecerii peste garduri)	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
4.	Particularitățile antrenamentului la avansați în probele de garduri (învățarea, consolidarea și perfecționarea startului de jos și a lansării de la start cu trecere peste 1-3 garduri)	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
5.	Particularitățile antrenamentului la avansați în proba de aruncarea suliței (acomodarea cu obiectul, învățarea, consolidarea și perfecționarea aruncării de pe loc)	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
6.	Particularitățile antrenamentului la avansați în proba de aruncarea suliței (învățarea, consolidarea și perfecționarea pașilor de aruncare și a elanului)	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
7.	Evaluare pe parcurs: alergarea peste garduri, aruncarea suliței (descrierea tehnică, exerciții, noțiuni de regulament, execuție tehnică)	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
8.	Particularitățile antrenamentului la avansați în proba de triplusalt (exerciții pregătitoare pentru sărituri, plurisalturi)	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
9.	Particularitățile antrenamentului la avansați în proba de triplusalt (învățarea, consolidarea și perfecționarea succesiunii celor trei pași)	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore



10.	Particularitățile antrenamentului la avansați în proba de aruncarea discului (exerciții pregătitoare)	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
11.	Particularitățile antrenamentului la avansați în proba de aruncarea discului (învățarea, consolidarea și perfecționarea aruncării de pe loc și a elanului)	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
12.	Particularitățile antrenamentului la avansați în proba de aruncarea ciocanului (acomodarea cu obiectul, învățarea, consolidarea și perfecționarea aruncării)	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
13.	Evaluare pe parcurs: triplusalt, aruncarea discului (descriere tehnică, exerciții, noțiuni de regulament, execuția tehnică)	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
14.	Particularitățile antrenamentului la avansați în proba de atletism – exerciții complementare, jocuri dinamice și jocuri sportive.	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore

Bibliografie:

- .FRA, Regulamentul probelor de atletism, 2019

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

- Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, respectiv: Inspectoratul Școlar Județean, Cluburile Sportive Școlare, Palatul Copiilor, Asociația Județeană de Atletism, alte cluburi, entități și asociații sportive cu ramura de sport atletism.

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	<ul style="list-style-type: none">• Evaluarea cunoștințelor tehnice și metodice specifice antrenamentului în atletism.	Evaluarea teoretică	70%
10.5 Lucrări practice	<ul style="list-style-type: none">• Demonstrarea tehnicii probelor de atletism	Evaluare practică	30%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• 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	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT AVANSAȚI (4) - ATLETISM						
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	3	2.5 Semestru	6	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	48	din care: 3.5 curs	24	3.6. lucrări practice	24
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/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					27
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					6
3.7 Total ore studiu individual					77
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	<p>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.</p> <p>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).</p> <p>CP3. Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport.</p> <p>CP4. Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport.</p>
Competențe transversale	<p>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.</p> <p>CT2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție.</p> <p>CT3. Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală.</p>

7. Obiectivele disciplinei (din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general	<ul style="list-style-type: none">Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la metodica antrenamentului în atletism; planificarea conținuturilor de bază; noțiuni de regulament.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Utilizarea terminologiei și noțiunilor de specialitate, cunoașterea aprofundată a tehnicii probelor atletice, a particularităților probelor în etapa de consolidare și perfecționare, precum și a noțiunilor de regulament.Însușirea succesiunii metodice de exerciții în vederea planificării antrenamentului pe probe.Dobândirea abilităților de organizare a mediului de instruire și învățare în lecția de antrenament în atletism.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Antrenamentul în alergările de sprint-garduri (considerații tehnice, noțiuni de regulament, particularități, caracterizarea efortului)	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
2.	Antrenamentul în alergările de sprint – garduri (calități motrice dominante, metode și mijloace pentru dezvoltarea calităților motrice, exerciții pentru învățarea și consolidarea tehnicii)	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
3.	Planificarea antrenamentului în alergările de sprint - garduri	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
4.	Antrenamentul în alergările de rezistență (considerații tehnice, noțiuni de regulament, particularități, caracterizarea efortului, calități motrice dominante, metode și mijloace pentru dezvoltarea calităților motrice)	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
5.	Antrenamentul în alergările de rezistență (exerciții pentru învățarea și consolidarea tehnicii). Planificarea antrenamentului în probele de rezistență)	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore



6.	Antrenamentul în probele de sărituri (considerații generale, noțiuni de regulament, dezvoltarea calităților motrice dominante, exerciții pentru învățarea și consolidarea tehnicii)	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
7.	Particularitățile antrenamentului la săritura în înălțime. Particularitățile antrenamentului la săritura în lungime	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
8.	Particularitățile antrenamentului la triplusalt. Particularitățile antrenamentului la săritura cu prăjina.	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
9.	Antrenamentul în probele de aruncări (considerații generale, noțiuni de regulament, dezvoltarea calităților motrice dominante, exerciții pentru învățarea și consolidarea tehnicii)	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
10.	Particularitățile antrenamentului la aruncarea suliței. Particularitățile antrenamentului la aruncarea greutății	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
11.	Particularitățile antrenamentului la aruncarea discului.	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore
12.	Antrenamentul în probele combinate	Prelegerea, conversația, problematizarea	2 ore

Bibliografie:**Referințe principale:**

- Bac, O. (2005). Teoria și metodică antrenamentului sport, Editura Universității, Oradea.
- Gârleanu, D. (1987). Atletism de performanță, Editura Sport Turism, București.
- Drăgan, I. (1977). Selecția medico-biologică în sport, Editura Sport Turism, București

Referințe suplimentare:

8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Lecție introductivă. Prezentarea cerințelor. Noțiuni de regulament.	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
2.	Particularitățile antrenamentului la avansați în proba de săritura în înălțime (exerciții pentru învățarea și consolidarea desprinderii)	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
3.	Particularitățile antrenamentului la avansați în proba de săritura în înălțime (exerciții pentru învățarea și consolidarea elanului)	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
4.	Particularitățile antrenamentului la avansați în proba de săritura în înălțime (exerciții pentru învățarea și consolidarea zborului)	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
5.	Particularitățile antrenamentului la avansați în alergarea de obstacole (învățarea trecerii peste obstacole)	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
6.	Particularitățile antrenamentului la avansați în alergarea de obstacole (învățarea și consolidarea trecerii peste obstacole și peste obstacolul de la groapa cu apă)	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
7.	Evaluare pe parcurs: alergarea de obstacole, săritura în înălțime cu răsturnare dorsală (descriere tehnică, exerciții, noțiuni de regulament, execuție	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore



	tehnică)		
8.	Particularitățile antrenamentului la avansați în proba de săritura cu prăjina (exerciții pregătitoare)	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
9.	Particularitățile antrenamentului la avansați în proba de săritura cu prăjina (exerciții pentru învățarea diferitelor faze ale săriturii)	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
10.	Particularitățile antrenamentului la poliatoane – categoria copii (consolidarea tehnicii, a cunoștințelor de specialitate și a noțiunilor de regulament prin concurs)	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
11.	Particularitățile antrenamentului la poliatoane – juniori III sală (consolidarea tehnicii, a cunoștințelor de specialitate și a noțiunilor de regulament prin concurs)	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore
12.	Particularitățile antrenamentului la poliatoane – juniori III aer liber (consolidarea tehnicii a cunoștințelor de specialitate și a noțiunilor de regulament prin concurs)	Explicația, demonstrația, exersarea, problematizarea	2 ore

Bibliografie:

- .FRA, Regulamentul probelor de atletism, 2019

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

- Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, respectiv: Inspectoratul Școlar Județean, Cluburile Sportive Școlare, Palatul Copiilor, Asociația Județeană de Atletism, alte cluburi, entități și asociații sportive cu ramura de sport atletism.

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	<ul style="list-style-type: none">• Evaluarea cunoștințelor tehnice și metodice specifice antrenamentului în atletism.	Evaluarea teoretică	70%
10.5 Lucrări practice	<ul style="list-style-type: none">• Demonstrarea tehnicii probelor de atletism	Evaluare practică	30%

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	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURĂ DE SPORT – AVANSAȚI (3) - 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	3	2.5 Semestru	5	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					18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					18
Pregătire a lucrărilor practice, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					3
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					16
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 50 locuri, laptop și videoproiector
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Teren de sport sau sală de sport, 25 mingi volei, 2 coșuri de mingi, instalații ajutătoare, tablă interactivă/magnetică, jaloane



6. Competențe specifice acumulate

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

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">Înșușirea de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice, metodice și organizatorice.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">Noțiuni referitoare la competiția școlară.Înșușirii metodicii învățării jocului de volei.Înșușirea noțiunilor de regulament și a terminologiei specifice.

8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Factorii antrenamentului și corelația dintre ei în jocul de volei	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Mijloace de antrenament	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Managementul echipei, proiectarea, evaluarea și evidența în volei	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Conținutul jocului: aspecte specifice	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Principii specifice ale jocului de volei	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Planificarea antrenamentului	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Forma sportivă	prelegerea interactivă	2 ore
8.	Pregătirea unui meci: startegia de meci	prelegerea interactivă	2 ore
9.	Activitatea antrenorului în meci	prelegerea interactivă	2 ore
10.	Analiza adversarului înaintea meciului	prelegerea interactivă	2 ore
11.	Analiza jocului	prelegerea interactivă	2 ore
12.	Strategia pregătirii psihice	prelegerea interactivă	2 ore
13.	Modelarea matematică a eficienței acțiunilor tehnico-tactice de atac și apărare	prelegerea interactivă	2 ore



14.	Specializarea pe posturi	prelegerea interactivă	2 ore
<p>Bibliografie: Referințe principale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Referințe suplimentare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.	Eșalonarea elementelor și procedeele tehnico-tactice: Clasa a V-a	Proiectare didactică și discuții tematice	4 ore
2.	Eșalonarea elementelor și procedeele tehnico-tactice: Clasa a VI-a	Proiectare didactică și discuții tematice	4 ore
3.	Eșalonarea elementelor și procedeele tehnico-tactice: Clasa a VII-a	Proiectare didactică și discuții tematice	4 ore
4.	Eșalonarea elementelor și procedeele tehnico-tactice: Clasa a VIII-a	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
5.	Eșalonarea elementelor și procedeele tehnico-tactice: Clasa a IX-a	Proiectare didactică și discuții tematice	4 ore
6.	Eșalonarea elementelor și procedeele tehnico-tactice: Clasa a X-a	Proiectare didactică și discuții tematice	4 ore
7.	Eșalonarea elementelor și procedeele tehnico-tactice: Clasa a XI-a	Proiectare didactică și discuții tematice	4 ore
8.	Eșalonarea elementelor și procedeele tehnico-tactice: Clasa a XII-a	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
<p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 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	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			
<ul style="list-style-type: none">• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de 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 – AVANSAȚI (4) - 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	3	2.5 Semestru	6	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	48	din care: 3.5. curs	24	3.6. Lucrări practice	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					21
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					21
Pregătire a lucrărilor practice, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					3
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					16
3.7 Total ore studiu individual					77
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 50 locuri, laptop și videoproiector
5.2 de desfășurare a lucrărilor practice	Teren de sport sau sală de sport, 25 mingi volei, 2 coșuri de mingi, instalații ajutătoare, tablă interactivă/magnetică, jaloane



6. Competențe specifice acumulate

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

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">• Însușirea de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice, metodice și organizatorice.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">• 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.	Calitățile uni antrenor	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Conducerea antrenamentului echipelor și jucătorilor de performanță	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Conducerea echipei în competiție	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Regulamente de atribuire a turneelor	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Regulament de desfășurare a competiției „Cupa României” și „Supercupa României”	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Regulamentul Campionatului Național al Diviziei A1	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Regulamentul Campionatului Național al Diviziei A1	prelegerea interactivă	2 ore
8.	Regulamentul Campionatului Național de Juniori	prelegerea interactivă	2 ore
9.	Regulamentul Campionatului Național de Cadeți	prelegerea interactivă	2 ore
10.	Regulamentul Campionatului Național de Speranțe	prelegerea interactivă	2 ore
11.	Regulamentul Campionatului Național de Minivolei	prelegerea interactivă	2 ore
12.	Norme și probe de control impuse pentru participarea în campionat	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.	Prevenirea și combaterea violenței	Proiectare didactică și discuții tematice	4 ore
2.	Indicele săriturii și indicele general de motricitate	Proiectare didactică și discuții tematice	4 ore
3.	Semanlizările arbitrilor în jocul de volei	Proiectare didactică și discuții tematice	4 ore
4.	Organizarea competițiilor sportive	Proiectare didactică și discuții tematice	4 ore
5.	Logistica meciurilor oficiale	Proiectare didactică și discuții tematice	4 ore
6.	Dopping-ul în activitatea sportivă de performanță	Proiectare didactică și discuții tematice	4 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
- 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

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	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