

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Fiziologia efortului sportiv						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Dr. PETRUT FLORIN TROFIN						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Dr. PETRUT FLORIN TROFIN						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

**OB – Obligatoriu / OP – Opțional / F – Facultativ

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	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 seminare/laboratoare, 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 Numărul de credite	6

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu videoproiector, laptop
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de curs dotată cu videoproiector, laptop

6. Obiective

La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:
• înțeleagă modificările fiziologice imediate și tardive determinate de efortul fizic • cunoască limitelor fiziologice umane în efort fizic • folosească dispozitive specifice evaluării parametrilor fiziologici în antrenamentul sportiv

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
- Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică).
- Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport
- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție
- a) Cunoștințe • Cunoștințe avansate într-un domeniu de muncă sau de studiu, care implică înțelegerea critică a teoriilor și principiilor. b) Aptitudini • Aptitudini avansate, care denotă control și inovare, necesare pentru a rezolva probleme complexe și imprevizibile într-un domeniu de muncă sau de studiu specializat c) Responsabilitate și autonomie • Gestionarea de activități sau proiecte tehnice sau profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile. Asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a indivizilor și a grupurilor

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Introducere în fiziologia efortului sportiv	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Musculatura: structură, funcții și metabolism	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Musculatura: control neuronal și consum energetic	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics. - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Sistemul cardiovascular al sportivului	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Sistemul respirator al sportivului	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Principiile antrenamentului fizic	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca. - Mușat C. (2004) - Modificări ale unor indici fiziologici la sportivii de performanță, Edit. Fundației Univ. „Dunărea de Jos”, Galați.
Adaptarea indusă de antrenamentele cu rezistență	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca. - Mușat C. (2004) - Modificări ale unor indici fiziologici la sportivii de performanță, Edit. Fundației Univ. „Dunărea de Jos”, Galați.
Adaptarea indusă de antrenamentele aerobe și anaerobe	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca. - Mușat C. (2004) - Modificări ale unor indici fiziologici la sportivii de performanță, Edit. Fundației Univ. „Dunărea de Jos”, Galați.
Influențe ale temperaturii asupra pregătirii sportive	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea,	- 2 ore - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași.

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
	conversația și problematizarea	- W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics.
Influențe ale altitudinii asupra pregătirii sportive	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics.
Antrenare și dezantrenare	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Hăulică I. (2009) – Fiziologie umană. Editura Medicală, București. - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics.
Compoziție corporală și suplimente alimentare	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Efecte fiziologice ale sportului legate de vârsta practicanților	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics.
Lecție recapitulativă	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Hăulică I. (2009) – Fiziologie umană. Editura Medicală, București. - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics. - 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.

Bibliografie

Hăulică I. (2009) – Fiziologie umană. Editura Medicală, București.
Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași.
W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics.
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.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Seminar introductiv: condiții, structură, tematică	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Caracteristici morfologice specifice în funcție de disciplina sportivă practică	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics. - Mușat C. (2004) - Modificări ale unor indici fiziologici la sportivii de performanță, Edit. Fundației Univ. „Dunărea de Jos”, Galați.
Parametrii efortului fizic în diverse discipline sportive	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics. - Mușat C. (2004) - Modificări ale unor indici fiziologici la sportivii de performanță, Edit. Fundației Univ. „Dunărea de Jos”, Galați.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Utilitatea monitorizării parametrilor fiziologici în pregătirea fizică	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Evaluarea capacității aerobe în condiții de laborator sau teren	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Evaluarea capacității anaerobe în condiții de laborator sau teren	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Implicații fiziologice ale evaluării puterii musculare	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Adaptarea organismului la variațiile de temperatură	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics.
Suportul energogen al efortului sportiv	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Hăulică I. (2009) – Fiziologie umană. Editura Medicală, București. - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași.
Utilizarea noțiunilor de fiziologie în construirea unui microciclu de antrenament	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Hăulică I. (2009) – Fiziologie umană. Editura Medicală, București. - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași.
Utilizarea noțiunilor de fiziologie în construirea unui macrociclu de antrenament	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Hăulică I. (2009) – Fiziologie umană. Editura Medicală, București. - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași.
Efecte fiziologice ale stretchingului	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics.
Efectele factorilor de mediu asupra organismului sportivului	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Hăulică I. (2009) – Fiziologie umană. Editura Medicală, București. - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași.
Lecție recapitulativă	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Hăulică I. (2009) – Fiziologie umană. Editura Medicală, București. - Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics. - 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.

Bibliografie Hăulică I. (2009) – Fiziologie umană. Editura Medicală, București. Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics. 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. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)		60	
Curs	Forma de evaluare			Verificare orală	
	Pondere			30	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare	
		Verificare orală periodică	50	Da	
		Test	50	Da	
Seminar / Laborator	Forma de evaluare			Verificare orală	
	Pondere			70	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare	
		Referat	40	Da	
		Portofoliu	40	Nu	
		Verificare orală periodică	20	Da	
10.2 Evaluare finală		Pondere (max. 70%)	40		
		Forma de evaluare	Verificare scrisă finală		
10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)					
Nu este cazul.					
10.4 Standard minim de performanță					
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, 26.09.2025	Titular de curs, Lect. Dr. PETRUT FLORIN TROFIN	Titular de seminar, Lect. Dr. PETRUT FLORIN TROFIN
Data avizării în departament, 26.09.2025	Director de departament, Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN	

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Dr. PETRUT FLORIN TROFIN						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Dr. RENATO GABRIEL PETREA						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

**OB – Obligatoriu / OP – Opțional / F – Facultativ

3. Timpul total estimat (ore pe semestru si activitati didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					6
Examinări					2
Alte activități					4

3.7 Total ore studiu individual*	58
3.8 Total ore pe semestru	100
3.9 Numărul de credite	4

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu videoproiector, laptop
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de curs dotată cu videoproiector, laptop

6. Obiective

La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:
• înțeleagă terminologia specifică cercetării în sport • identifice probleme pentru care pot găsi rezolvare prin cercetare • deruleze un proiect de cercetare la nivelul studiilor de licență • finalizeze lucrarea de licență

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport
- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție
- a) Cunoștințe • Cunoștințe avansate într-un domeniu de muncă sau de studiu, care implică înțelegerea critică a teoriilor și principiilor. b) Aptitudini • Aptitudini avansate, care denotă control și inovare, necesare pentru a rezolva probleme complexe și imprevizibile într-un domeniu de muncă sau de studiu specializat c) Responsabilitate și autonomie • Gestionarea de activități sau proiecte tehnice sau profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile. Asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a indivizilor și a grupurilor

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Introducere în cercetarea științifică aplicată în educație fizică și sport	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași. - 2 ore - Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași.
Metode și mijloace de cercetare utilizate în educație fizică și sport	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași. - Petrea Renato Gabriel (2019), Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I : în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Fundamentarea unei cercetări specifice educației fizice și sportului	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași.
Planificarea și desfășurarea unei cercetări	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Predoiu Alexandra (2022), Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice. Curs pentru învățământ cu frecvență redusă, Editura Discobolul, București.
Scop, obiective, sarcini și ipoteze ale cercetării	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Predoiu Alexandra (2022), Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice. Curs pentru învățământ cu frecvență redusă, Editura Discobolul, București.
Rigorile măsurării în cercetare	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Pruzan Peter (2016), Research Methodology: The Aims, Practices and Ethics of Science, Springer, Cham (Elveția)
Generalități despre cercetarea calitativă, cantitativă și mixtă	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - R. Burke Johnson și Larry Christensen (2014), Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches (Ediția a 5-a), SAGE Publications, California.
Metoda observației	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Predoiu Alexandra (2022), Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice. Curs pentru învățământ cu frecvență redusă, Editura Discobolul, București.
Metoda anchetei	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Predoiu Alexandra (2022), Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice. Curs pentru învățământ cu frecvență redusă, Editura Discobolul, București.
Metoda experimentului	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Predoiu Alexandra (2022), Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice. Curs pentru învățământ cu frecvență redusă, Editura Discobolul, București.

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Baze de date: pregătirea lor pentru prelucrare și statistica descriptivă	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Chap T. Le Și Lynn E. Eberly (2016), Introductory Biostatistics, John Wiley & Sons, New Jersey.
Prelucrare statistică a rezultatelor unei cercetări: diferențe și corelații	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Chap T. Le Și Lynn E. Eberly (2016), Introductory Biostatistics, John Wiley & Sons, New Jersey.
Raportarea rezultatelor cercetării în literatura de specialitate	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Alley Michael (2018), The Craft of Scientific Writing (Fourth Edition), Springer, New York.
Utilitatea cercetării în practica educației fizice și sportului	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași.

Bibliografie

Alley Michael (2018), The Craft of Scientific Writing (Fourth Edition), Springer, New York.
Chap T. Le Și Lynn E. Eberly (2016), Introductory Biostatistics, John Wiley & Sons, New Jersey.
Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași.
Petrea Renato Gabriel (2019), Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I : în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Predoiu Alexandra (2022), Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice. Curs pentru învățământ cu frecvență redusă, Editura Discobolul, București.
Pruzan Peter (2016), Research Methodology: The Aims, Practices and Ethics of Science, Springer, Cham (Elveția).
R. Burke Johnson și Larry Christensen (2014), Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches (Ediția a 5-a), SAGE Publications, California.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Conținutul și titlul unei cercetări (lucrare de licență, articol științific) în sport	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași. - Petrea Renato Gabriel (2019), Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I : în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Condiții de redactare a unei lucrări de cercetare (lucrare de licență, articol științific) în sport	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași. - Petrea Renato Gabriel (2019), Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I : în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
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 sport	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași. - Petrea Renato Gabriel (2019), Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I : în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Realizarea și aplicarea unei fișe de observație în lecția de antrenament sportiv	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Șandor Sorin Dan (2013), Metode și tehnici de cercetare în științele sociale, Editura Tritronic, București.
Chestionarea și interviul în sport	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Șandor Sorin Dan (2013), Metode și tehnici de cercetare în științele sociale, Editura Tritronic, București.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Utilizarea aplicațiilor software în prelucrarea și analiza statistică a datelor – baza de date și statistica descriptivă.	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Chap T. Le Și Lynn E. Eberly (2016), Introductory Biostatistics, John Wiley & Sons, New Jersey.
Realizarea și prezentarea unui proiect pe baza temei de licență: plan, subiecți, probe, variabile, ipoteze, anticiparea unor rezultate etc., în sport.	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Petrea Renato Gabriel (2019), Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I : în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

Bibliografie

Chap T. Le Și Lynn E. Eberly (2016), Introductory Biostatistics, John Wiley & Sons, New Jersey.
 Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași.
 Petrea Renato Gabriel (2019), Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I : în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
 R. Burke Johnson și Larry Christensen (2014), Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches (Ediția a 5-a), SAGE Publications, California.
 Șandor Sorin Dan (2013), Metode și tehnici de cercetare în științele sociale, Editura Tritronic, București.

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

Conținutul parcurs în timpul activităților didactice corespunde cerințelor profesionale ale unui absolvent al domeniului Științei Sportului și Educației Fizice și îi permit acestuia să se descurce în condiții reale de lucru, în măsura implicării acestuia în procesul de asimilare a informațiilor și abilităților.

Studentii vor putea construi proiecte de cercetare, realiza articole științifice în sport. De asemenea, vor putea realiza anchete, sondaje de opinii cu privire la tendințele domeniului în contextul social, economic și politic de moment.

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)		60
Curs	Forma de evaluare		Verificare orală	
	Pondere		30	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
		Verificare orală periodică	50	Da
		Test	50	Da
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare orală	
	Pondere		70	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
		Referat	40	Da
		Portofoliu	40	Nu
		Verificare orală periodică	20	Da

10.2 Evaluare finală	Pondere (max. 70%)	40
	Forma de evaluare	Verificare scrisă finală

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

Nu este cazul.

10.4 Standard minim de performanță

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,
26.09.2025

Titular de curs,
Lect. Dr. PETRUT FLORIN TROFIN

Titular de seminar,
Lect. Dr. RENATO GABRIEL PETREA

Data avizării în departament,
26.09.2025

Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (3) - Culturism-Fitness						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Dr. IULIAN MARIUS DUMITRU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. Dr. ANCA-RALUCA TANASA						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

**OB – Obligatoriu / OP – Opțional / F – Facultativ

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					26
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					5
Examinări					3
Alte activități					5

3.7 Total ore studiu individual*	69
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite	5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul.

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu dotări multimedia.
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de culturism - fitness cu dotări specifice, laptop, sistem audio

6. Obiective

La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • Însușească noțiunile teoretice și metodică antrenamentului în Fitness și Culturism la nivel de avansați. • Dobândească reguli privind protecția și securitatea muncii și prevenirea accidentelor în activitatea specifică. • Deprindă cunoștințe privind dezvoltarea principalelor grupe musculare utilizând exerciții specifice efectuate cu greutatea liberă sau cu greutatea la aparte. • Însușească informații cu privire la profilul antrenorului de Fitness și Culturism. • Formeze un bagaj de cunoștințe necesare în vederea realizării unui program de antrenament. • Însușească noțiunile de regulament și terminologia specifică.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
- Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport
- Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport
- Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Tendențe, orientări și limite în antrenamentul actual de fitness	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
Aspecte teoretico-metodice și aplicative avansate în fitness-ul aerob	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
Metodele antrenamentului de duranță	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
Metoda antrenamentului aerob cu specific coregrafic	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
Metoda antrenamentului cu intervale	Expunerea și conversația didactică	4 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
Metoda circuitului	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
Exerciții și programe moderne de pregătire musculară: antrenament la cabluri suspendate	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
Exerciții și programe moderne de pregătire musculară: antrenamente funcționale	Expunerea și conversația didactică	4 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
Exerciții și programe de pregătire musculară outdoor	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
Planificare și periodizare	Expunerea și conversația didactică	4 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
Aspecte de siguranță și ajutor	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT

Bibliografie

1. Ioan, C.C., Bălănescu, A. (2021). Fitness - Ghid pentru începători. Iași. Editura PIM.
2. Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
3. Dumitru I. (2018). Antrenamentul personalizat în fitness. Iași: Editura PIM.
4. Abălașei, B., Dumitru I. et al (2023). Aspecte actuale ale utilizării exercițiului fizic în profilaxia osteoporozei. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
5. Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Programe de fitness aerob pentru nivel intermediar	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului,	4 ore

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
	aloritmizarea, problematizarea, studiul de caz	
Programe de fitness aerob pentru nivel avansat	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, aloritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
Programe de fitness muscular pentru nivel intermediar	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, aloritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
Programe de fitness muscular pentru nivel avansat	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, aloritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
Programe mixte de pregătire pentru nivel intermediar	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, aloritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
Programe mixte de pregătire pentru nivel avansat	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, aloritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
Programe hibride de pregătire. Explorări aplicative.	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, aloritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore

Bibliografie

1. Ioan, C.C., Bălănescu, A. (2021). Fitness - Ghid pentru începători: Iași. Editura PIM.
2. Constantin I.C. (2012). Fitness. Ghid pentru începători, Editura PIM, Iași.
3. Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
4. Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM.

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 (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli Gimnaziale) respectând cerințele Federației Române de Culturism și Fitness.

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)	50	
Curs	Forma de evaluare			
	Pondere		0	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare mixtă	
	Pondere		100	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
		Verificare practică periodică	50	Da

		Proiect	50	Da
--	--	---------	----	----

10.2 Evaluare finală	Pondere (max. 70%)	50
	Forma de evaluare	Verificare orală finală

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	

10.4 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,
26.09.2025

Titular de curs,
Lect. Dr. IULIAN MARIUS DUMITRU

Titular de seminar,
Asist. Dr. ANCA-RALUCA TANASA

Data avizării în departament,
26.09.2025

Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (3) - Fotbal						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Dr. CEZAR HONCERIU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. Dr. CEZAR HONCERIU						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

**OB – Obligatoriu / OP – Opțional / F – Facultativ

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					24
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități					1

3.7 Total ore studiu individual*	69
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite	5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs, videoproiector
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Teren sintetic, mingi, materiale auxiliare

6. Obiective

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 avansate ale jocului de fotbal.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport - Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport
--

- Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport
- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Factorii de antrenament și joc în cadrul planificării procesului de antrenament	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Macro ciclul, mezociclul și microciclul de antrenament	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Forme didactice de organizare a activității practice. Metoda Global-Analitic-Global.	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Adaptarea lecției de antrenament la condițiile neprevăzute în planificare	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Metode didactice de instruire în stadiul de învățare	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Metode didactice de instruire în stadiul de consolidare	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Metode didactice de instruire în stadiul de perfecționare	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Evaluarea factorului tehnic / tactic	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Evaluarea factorului fizic / psihologic / teoretic	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Filosofia de joc de la teorie la practică	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Jocul prin impunerea punctelor forte	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Jocul în funcție de punctele forte și vulnerabile ale echipei adverse	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Vizionarea meciurilor, analiza video, forme, obiective și importanță	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Curs cu caracter recapitulativ. Evaluare.	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.

Bibliografie

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. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Lecția de antrenament, forme, structură, organizare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Metode de predare a tehnicii la începători (învățare). Metoda Global-Analitic-Global.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Metode de predare ale tacticii la începători (învățare)	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Metode de predare ale tehnicii la stadiul de consolidare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Metode de predare ale tacticii la stadiul de consolidare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Metode de predare ale tehnicii la stadiul de perfecționare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Metode de predare ale tacticii la stadiul de perfecționare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Pregătirea jocului la 4 + 1 / obiective tehnico-tactice	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Pregătirea jocului la 5 + 1 / obiective tehnico-tactice	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Pregătirea jocului la 8 + 1 / obiective tehnico-tactice	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Pregătirea jocului la 11 & 11 / obiective tehnico-tactice	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Pregătirea jocului la 11 & 11 / aspekte ale factorului fizic	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Evaluarea în jocul bilateral	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Probe și norme de control	Metoda evaluării.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.

Bibliografie

Abălașei, B., Honceriu, C., Iacob, M.R. (2018). Educație prin jocuri dinamice. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
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. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.

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

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

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)		30		
Curs	Forma de evaluare					
	Pondere		0			
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale					
	Metode de evaluare	Detalii		Pondere	cu reexaminare	
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare practică			
	Pondere		100			
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da			
	Metode de evaluare	Detalii		Pondere	cu reexaminare	
		Verificare practică periodică		50	Da	
		Proiect		50	Da	
10.2 Evaluare finală		Pondere (max. 70%)		70		
		Forma de evaluare		Verificare scrisă finală		
10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)						
10.4 Standard minim de performanță						
Minim nota 5 la evaluarea finală.						

Data completării,
26.09.2025

Titular de curs,
Conf. Dr. CEZAR HONCERIU

Titular de seminar,
Conf. Dr. CEZAR HONCERIU

Data avizării în departament,
26.09.2025

Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Psihopedagogie						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Dr. ILEANA MONICA POPOVICI						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. Dr. ILEANA MONICA POPOVICI						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

**OB – Obligatoriu / OP – Opțional / F – Facultativ

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					8
Examinări					9
Alte activități					2

3.7 Total ore studiu individual*	69
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite	5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul.

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs (50 locuri), smart board/videoproiector/laptop
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de seminar (25 locuri), smart board/videoproiector/laptop

6. Obiective

Obiectiv general: Dobândirea și înțelegerea bazei teoretice specifice Psihopedagogiei, 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 antrenamentelor sportive și al competițiilor.
Obiective specifice: - familiarizarea cu noțiunile fundamentale ale psihopedagogiei 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 reglatorii 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.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
- Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică).
- 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
- a) Cunoștințe • Cunoștințe avansate într-un domeniu de muncă sau de studiu, care implică înțelegerea critică a teoriilor și principiilor. b) Aptitudini • Aptitudini avansate, care denotă control și inovare, necesare pentru a rezolva probleme complexe și imprevizibile într-un domeniu de muncă sau de studiu specializat c) Responsabilitate și autonomie • Gestionarea de activități sau proiecte tehnice sau profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile. Asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a indivizilor și a grupurilor

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- Prezentarea fișei de disciplină (temele de curs și seminar, bibliografie, cerințele și modalităților de evaluare) - Domeniul Psihopedagogiei cu aplicații în educație fizică și sport de performanță - Introducere - Terminologie. Scurt istoric - Definirea psihologiei și pedagogiei educației fizice și sportului - Psihopedagogia în contextul educației fizice și a sportului de performanță	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
- Factorii dezvoltării umane: ereditatea, mediul și educația	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
- Abordări ale personalității umane în contextul educației fizice și sportului - Definirea conceptului de personalitate - Investigarea personalității (temperament, caracter, aptitudini, atitudini)	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
- Procese psihice implicate în învățare: procese senzoriale, procese de trecere și procese cognitive superioare	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
- Procesul de învățare în educație fizică și sport - Conceptul de învățare – delimitări conceptuale - Formele (tipurile) învățării și condițiile acestora - Învățarea în educație fizică și sport - Formarea și sistematizarea deprinderilor motrice - Îndrumarea corectă a învățării	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
- Comunicarea și relațiile interpersonale în activitatea de educație fizică și sport - Delimitări conceptuale - Tipuri de comunicare - Comunicarea didactică	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
- Cunoașterea elevilor/sportivilor – premisă esențială pentru un act didactic eficient - Principii didactice și particularizări ale acestora în activitățile de educație fizică și sport de performanță	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
- Profesorul de educație fizică/antrenorul - Competențele și rolurile profesorului de educație fizică - Impactul personalității antrenorului asupra evoluției sportivilor	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
- Performanța sportivă - Conceptul de performanță - Factorii performanței sportive	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
- Motivație, voință și atenție în educație fizică și sport - Definirea conceptului de motivație și dimensiunile acesteia - Teorii și tipuri ale motivației - Mecanisme reglatorii: voința și atenția	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- Stresul și anxietatea la sportivi de performanță și de înaltă performanță - Delimitări conceptuale - Problematika 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
- Pregătirea psihică – componentă importantă a antrenamentului sportiv modern - Conținutul psihologic al antrenamentului sportiv - Tipuri ale pregătirii psihice - Psihologia competiției - Accepțiuni ale termenului de competiție/concurs - Stările emoționale ale sportivului în concurs și autocontrolul - Mentalitatea talentului fix versus mentalitatea talentului cultivat prin efort	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
- Grupul sportiv. Agresivitatea în sport - Grupul sportiv și conducerea acestuia: delimitări conceptuale, coeziunea grupului sportiv - Agresivitatea în sport: definiție, tipuri, cauze și teorii ale agresivității - Agresivitatea în arenele sportive. Implicații pentru sportivi, antrenori și spectatori	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
- Pericole potențiale ce pot interveni în evoluția performanțială a sportivilor - Riscul competițional și accidentările sportive - Aspecte etice și utilizarea doping-ului în sport - Fenomenul de burnout manifestat la sportivi	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore

Bibliografie

Referințe principale:

- 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:

- Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002). Teoria sportului, București: Editura FEST
- Popovici, I.M. (2014). Excelența aptitudinală în sportul românesc, Iași: Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza”

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
• Prezentarea fișei de disciplină și a cerințelor pentru realizarea eficientă a activității didactice de la seminar • Repartizarea temelor studenților pentru prezentarea referatelor	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
• Contribuția activității sportive la dezvoltarea psihosocială a individului • Factorii dezvoltării umane: ereditatea, mediul și educația	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
• Personalitatea umană: prezentarea diferitelor tipologii umane (cu exemple din sport)	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
• Procese psihice implicate în învățare	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
• Învățarea în educație fizică și sport (motrică și inteligentă) • Formarea și sistematizarea deprinderilor motrice • Componentele psihomotricității	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
• Bariere în calea unei comunicări optime • Tehnici de eficientizare a procesului de comunicare în activitatea sportivă	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
• Emoții: inteligență emoțională, empatie, dezvoltare personală	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
• Modalități de cunoaștere a elevilor/sportivilor • Principii didactice aplicate în educație fizică și sport de performanță	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
• Competențele și rolurile antrenorului (exemple) • Organizarea și participarea la competițiile sportive	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
• Bullying-ul în școală/echipă sportivă (exemple)	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
• Motivația și rolul ei în dezvoltarea profesională • Stabilirea obiectivelor în sport • Erori în stabilirea scopurilor care conduc la un dezechilibru motivațional	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
• Strategii de stimulare a motivației elevilor/sportivilor • Procese reglatorii: reglare, autoreglare, autocontrol în conduita volitiv-decizională	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
• Strategii de management al stresului și al anxietății • Rezolvarea conflictelor în aria sportului • Agresivitatea în arenele sportive. Implicații pentru sportivi, antrenori și spectatori (exemplificări)	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
• Familia, școala și efectul de condiționare a reușitei sportive • Noțiuni de coeziune în cadrul grupului sportiv • Aspecte etice și utilizarea doping-ului în sport	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore

Bibliografie

- Crăciun, M. (2008). Psihologia sportului, Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
- 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. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)		50		
Curs	Forma de evaluare					
	Pondere		0			
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale					
	Metode de evaluare	Detalii		Pondere	cu reexaminare	
				0		
		0				
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare orală			
	Pondere		100			
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da			
	Metode de evaluare	Detalii		Pondere	cu reexaminare	
		Verificare orală periodică		50	Da	
		Referat		50	Da	
10.2 Evaluare finală		Pondere (max. 70%)		50		
		Forma de evaluare		Verificare scrisă finală		

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

--	--

10.4 Standard minim de performanță

- Cunoașterea și utilizarea corectă a terminologiei din domeniul psihopedagogiei, cu aplicații în educație fizică și sport de performanță
- Capacitatea de a sintetiza conținuturile și informațiile specifice disciplinei
- Participarea activă și conștientă la toate activitățile de seminar programate
- Demonstrarea aptitudinilor teoretice și metodice în realizarea referatului cu temă aleasă (minimum 5 surse bibliografice, capacitate de prezentare orală, abilitatea de a formula și de a răspunde la întrebările adresate de către colegi și cadrul didactic)
- Nota finală reprezintă media aritmetică obținută din nota de la evaluarea continuă și cea de la evaluarea finală (minimum 5 la ambele evaluări).

Data completării,

26.09.2025

Titular de curs,**Conf. Dr. ILEANA MONICA POPOVICI****Titular de seminar,****Conf. Dr. ILEANA MONICA POPOVICI****Data avizării în departament,**

26.09.2025

Director de departament,**Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN**

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	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 seminar	Asist. Dr. FLORENTINA PETRUTA MARTINAS						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tip de evaluare*	V	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

**OB – Obligatoriu / OP – Opțional / F – Facultativ

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	3.2 curs	0	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	3.5 curs	0	3.6 seminar/laborator	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 seminare/laboratoare, 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 Numărul de credite	2

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul.

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Nu este cazul.
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Baza sportivă a Facultății de Educație Fizică și Sport, structuri sportive din județul Iași, unități de învățământ din județul Iași.

6. Obiective

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 acțiune.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
- 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
- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
----------	-------------------	--

Bibliografie

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Prezentarea aspectelor generale privind managementul centrelor de inițiere în sport.	Prelegere interactivă	2 ore Turcu, 2011
Fundamentele marketingului în organizarea unui eveniment sportiv în Iași;	Prelegere interactivă	2 ore Turcu, 2011
Analiza managementului clubului	Ateliere de lucru	2 ore Turcu, 2011
Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club	Ateliere de lucru	2 ore Turcu, 2011
Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing	Ateliere de lucru	2 ore Nichifor & Dumitru, 2014
Planificarea activității în cadrul clubului	Ateliere de lucru	2 ore Nichifor & Dumitru, 2014
Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite	Ateliere de lucru	2 ore Nichifor & Dumitru, 2014
Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor	Ateliere de lucru	2 ore Achim, 2015
Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat	Ateliere de lucru	2 ore Achim, 2015
Organizarea unui eveniment sportiv	Ateliere de lucru	2 ore Achim, 2015
Realizarea fișelor de analiză a structurilor sportive	Lucru individual	2 ore
Realizarea fișei de activitate	Lucru individual	2 ore
Verificare portofoliu	Dezbateri în grup	2 ore
Verificare portofoliu	Dezbateri în grup	2 ore

Bibliografie
Nichifor, F. & Dumitru, I. (2014) Managementul centrelor de fitness, Ed. Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași Turcu, D.M. (2011) Managementul structurilor și activităților sportive, Ed. Universității Lucian Blaga, Sibiu Dacica, L. (2013) Managementul sportului pentru toți, Ed. De Vest, Timișoara Datușescu, P. (2012) Cercetarea practică de marketing, Ed. Brandbuilders Grup, Otopeni Achim, C. (2015) Amenajarea, dimensionarea, administrarea și întreținerea bazelor sportive, Ed. Universității Lucian Blaga, Sibiu

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

- Se urmărește cunoașterea modului de colectare, analiză și interpretare a datelor privind consumatorul de sport, bunurile și serviciile sportive în vederea organizării unui eveniment sportiv;
- Temele propuse reușesc să formeze cunoștințe privind planificarea, coordonarea, controlul și evaluarea activităților și resurselor în efortul de marketing precum și strategiile de management pentru centrele de inițiere în sport.
- Dezvoltarea competențelor necesare pentru a gestiona eficient un complex sportiv sau alte facilități similare din industria sportului.

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)		100	
Curs	Forma de evaluare				
	Pondere		0		
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale				
	Metode de evaluare	Detalii		Pondere	cu reexaminare
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare mixtă		
	Pondere		100		
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da		
	Metode de evaluare	Detalii		Pondere	cu reexaminare
		Portofoliu		50	Da
		Proiect		25	Da
		Autoevaluare		25	Da

10.2 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

--	--

10.3 Standard minim de performanță

Nota 5 pentru evaluarea globală;	
----------------------------------	--

Data completării,
26.09.2025

Titular de curs,

Titular de seminar,
Asist. Dr. FLORENTINA PETRUTA
MARTINAS

Data avizării în departament,
26.09.2025

Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	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	Lect. Dr. ALEXANDRU RARES PUNI						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. Dr. FLORENTINA PETRUTA MARTINAS						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

**OB – Obligatoriu / OP – Opțional / F – Facultativ

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	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 seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activități					2

3.7 Total ore studiu individual*	69
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite	5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu 50 locuri, videoproiector sau smart TV, whiteboard.
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Teren de sport/ sală de fitness și culturism

6. Obiective

Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea în activitatea practică a tehnicilor și a metodelor pentru dezvoltarea calităților motrice. La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • 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.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
- Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică).
- Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport
- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție
- Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Calitatea motrică forța	prelegerea interactivă	2 ore, Cojocariu, A, Martinaș, F.P. (2022), Teoria și metodică educației fizice și sportului- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.
Metodologia dezvoltării forței	prelegerea interactivă	2 ore, Cojocariu, A, Martinaș, F.P. (2022), Teoria și metodică educației fizice și sportului- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.
Calitatea motrică viteză	prelegerea interactivă	2 ore, Cojocariu, A, Martinaș, F.P. (2022), Teoria și metodică educației fizice și sportului- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.
Metodologia dezvoltării vitezei	prelegerea interactivă	2 ore, Cojocariu, A, Martinaș, F.P. (2022), Teoria și metodică educației fizice și sportului- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.
Calitatea motrică rezistență	prelegerea interactivă	2 ore, Cojocariu, A, Martinaș, F.P. (2022), Teoria și metodică educației fizice și sportului- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.
Metodologia dezvoltării rezistenței	prelegerea interactivă	2 ore, Cojocariu, A, Martinaș, F.P. (2022), Teoria și metodică educației fizice și sportului- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.
Calitatea motrică îndemânarea	prelegerea interactivă	2 ore, Cojocariu, A, Martinaș, F.P. (2022), Teoria și metodică educației fizice și sportului- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.
Metodologia dezvoltării aptitudinilor coordinate	prelegerea interactivă	2 ore, Cojocariu, A, Martinaș, F.P. (2022), Teoria și metodică educației fizice și sportului- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.
Sursele energetice pentru efortul fizic, tipurile și parametrii efortului	prelegerea interactivă	2 ore, Cojocariu, A, Martinaș, F.P. (2022), Teoria și metodică educației fizice și sportului- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.
Dezvoltarea capacității și puterii sistemelor energetice	prelegerea interactivă	2 ore, Cojocariu, A, Martinaș, F.P. (2022), Teoria și metodică educației fizice și sportului- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.
Adaptarea organismului la efortul de antrenament	prelegerea interactivă	2 ore, Cojocariu, A, Martinaș, F.P. (2022), Teoria și metodică educației fizice și sportului- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.
Pregătirea biologică de concurs	prelegerea interactivă	2 ore, Cojocariu, A, Martinaș, F.P. (2022), Teoria și metodică educației fizice și sportului- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.
Refacerea în antrenamentul sportiv	prelegerea interactivă	2 ore, Cojocariu, A, Martinaș, F.P. (2022), Teoria și metodică educației fizice și sportului- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.
Principiile antrenamentului sportiv	prelegerea interactivă	2 ore, Cojocariu, A, Martinaș, F.P. (2022), Teoria și metodică educației fizice și sportului- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.

Bibliografie

Cojocariu, A. (2010), Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului, Editura PIM, Iași.
Cojocariu, A, Martinaș, F.P. (2022), Teoria și metodică educației fizice și sportului- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.

Cojocariu, A, Martinaş, F.P. (2020), Tehnici şi metode pentru dezvoltarea calităţilor motrice-curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iaşi.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore şi referinţe bibliografice)
Metodologia dezvoltării forţei	Explicaţia, problematizare, învăţare prin cooperare	2 ore, Martinaş, F.P., Cojocariu, A. (2023), Tehnici şi metode pentru dezvoltarea calităţilor motrice-îndrumar practico-metodic, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iaşi.
Metodologia dezvoltării forţei	Explicaţia, problematizare, învăţare prin cooperare	2 ore, Martinaş, F.P., Cojocariu, A. (2023), Tehnici şi metode pentru dezvoltarea calităţilor motrice-îndrumar practico-metodic, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iaşi.
Metodologia dezvoltării vitezei	Explicaţia, problematizare, învăţare prin cooperare	2 ore, Martinaş, F.P., Cojocariu, A. (2023), Tehnici şi metode pentru dezvoltarea calităţilor motrice-îndrumar practico-metodic, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iaşi.
Metodologia dezvoltării vitezei	Explicaţia, problematizare, învăţare prin cooperare	2 ore, Martinaş, F.P., Cojocariu, A. (2023), Tehnici şi metode pentru dezvoltarea calităţilor motrice-îndrumar practico-metodic, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iaşi.
Metodologia dezvoltării rezistenţei	Explicaţia, problematizare, învăţare prin cooperare	2 ore, Martinaş, F.P., Cojocariu, A. (2023), Tehnici şi metode pentru dezvoltarea calităţilor motrice-îndrumar practico-metodic, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iaşi.
Metodologia dezvoltării rezistenţei	Explicaţia, problematizare, învăţare prin cooperare	2 ore, Martinaş, F.P., Cojocariu, A. (2023), Tehnici şi metode pentru dezvoltarea calităţilor motrice-îndrumar practico-metodic, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iaşi.
Metodologia dezvoltării aptitudinilor coordinative	Explicaţia, problematizare, învăţare prin cooperare	2 ore, Martinaş, F.P., Cojocariu, A. (2023), Tehnici şi metode pentru dezvoltarea calităţilor motrice-îndrumar practico-metodic, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iaşi.
Metodologia dezvoltării aptitudinilor coordinative	Explicaţia, problematizare, învăţare prin cooperare	2 ore, Martinaş, F.P., Cojocariu, A. (2023), Tehnici şi metode pentru dezvoltarea calităţilor motrice-îndrumar practico-metodic, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iaşi.
Dezvoltarea capacităţii sistemului energetic aerob	Explicaţia, problematizare, învăţare prin cooperare	2 ore, Martinaş, F.P., Cojocariu, A. (2023), Tehnici şi metode pentru dezvoltarea calităţilor motrice-îndrumar practico-metodic, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iaşi.
Dezvoltarea capacităţii sistemului energetic aerob	Explicaţia, problematizare, învăţare prin cooperare	2 ore, Martinaş, F.P., Cojocariu, A. (2023), Tehnici şi metode pentru dezvoltarea calităţilor motrice-îndrumar practico-metodic, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iaşi.
Dezvoltarea capacităţii sistemului energetic anaerob lactacid	Explicaţia, problematizare, învăţare prin cooperare	2 ore, Martinaş, F.P., Cojocariu, A. (2023), Tehnici şi metode pentru dezvoltarea calităţilor motrice-îndrumar practico-metodic, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iaşi.
Dezvoltarea capacităţii sistemului energetic anaerob lactacid	Explicaţia, problematizare, învăţare prin cooperare	2 ore, Martinaş, F.P., Cojocariu, A. (2023), Tehnici şi metode pentru dezvoltarea calităţilor motrice-îndrumar practico-metodic, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iaşi.
Dezvoltarea capacităţii sistemului energetic anaerob alactacid	Explicaţia, problematizare, învăţare prin cooperare	2 ore, Martinaş, F.P., Cojocariu, A. (2023), Tehnici şi metode pentru dezvoltarea calităţilor motrice-îndrumar practico-metodic, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iaşi.
Dezvoltarea capacităţii sistemului energetic anaerob alactacid	Explicaţia, problematizare, învăţare prin cooperare	2 ore, Martinaş, F.P., Cojocariu, A. (2023), Tehnici şi metode pentru dezvoltarea calităţilor motrice-îndrumar practico-metodic, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iaşi.

Bibliografie

Cojocariu, A. (2010), Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului, Editura PIM, Iași.
Cojocariu, A, Martinaș, F.P. (2022), Teoria și metodica educației fizice și sportului- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.
Cojocariu, A, Martinaș, F.P. (2020), Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.
Martinaș, F.P., Cojocariu, A. (2023), Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice- îndrumar practico-metodic, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.

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. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)		50		
Curs	Forma de evaluare					
	Pondere		0			
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da			
	Metode de evaluare	Detalii		Pondere	cu reexaminare	
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare mixtă			
	Pondere		100			
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da			
	Metode de evaluare	Detalii		Pondere	cu reexaminare	
		Verificare practică periodică		50	Da	
		Verificare orală periodică		50	Da	

10.2 Evaluare finală	Pondere (max. 70%)	50
	Forma de evaluare	Verificare orală finală

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

10.4 Standard minim de performanță
Punctajul la evaluarea finală și la evaluările curente trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data completării,
26.09.2025

Titular de curs,
Lect. Dr. ALEXANDRU RARES PUNI

Titular de seminar,
Asist. Dr. FLORENTINA PETRUTA MARTINAS

Data avizării în departament,
26.09.2025

Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	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. Dr. IONUT ONOSE						
2.3 Titularul activităților de seminar	Specialist MARIAN-PETRE PRAJESCU						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tip de evaluare*	C	2.7 Regimul disciplinei**	Op

*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

**OB – Obligatoriu / OP – Opțional / F – Facultativ

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					6
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					3
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					2

3.7 Total ore studiu individual*	19
3.8 Total ore pe semestru	75
3.9 Numărul de credite	3

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul.

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs, laptop, videoproiector.
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Teren de tenis, rachete de tenis, mingi de tenis, perete de antrenament.

6. Obiective

Cunoașterea noțiunilor de regulament și însușirea tehnicii și metodicii de bază din tenisul de câmp.
La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: - explice noțiunile de regulament din tenis; - descrie principalele procedee tehnice; - utilizeze tehnica de bază în condiții izolate de joc; - aplice tehnica de bază în cadrul jocului.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
- Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport
- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Istoria și regulamentul jocului de tenis de câmp.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2)
Tehnica jocului de tenis de câmp. Aspecte referitoare la priza rachetei, a poziției fundamentale și deplasărilor specifice jocului.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 5)
Lovitura de pe partea dreaptă (forehand), de pe loc și din deplasare.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 5)
Lovitura de pe partea stângă (backhand), de pe loc și din deplasare.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 5)
Loviturile de forehand și backhand tăiate.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 5)
Serviciul în jocul de tenis de câmp (serviciul plat).	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 5)
Serviciul în jocul de tenis de câmp (serviciul tăiat, kick).	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 5)
Tactica jocului de tenis de câmp.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 5)
Tehnica jocului de dublu pentru tenisul de câmp.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 5)
Metodica jocului de tenis de câmp (forehand, backhand).	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 5)
Metodica jocului de tenis de câmp (serviciu).	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 5)
Pregătirea fizică în jocul de tenis de câmp.	Prelegere interactivă	2 ore (4)
Prezentarea și analizarea unor jocuri oficiale (suport video).	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 5)
Prezentarea și analizarea unor metode de antrenament moderne pentru jocul de tenis de câmp (suport video).	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 5)

Bibliografie

1. Cojocariu, A. (2016) Inițiere în tenisul de câmp, Ed. PIM, Iași;
2. Cojocariu, A. & Onose, I. (2019) Tenis de câmp. Curs pentru uzul studenților;
3. Popovici, C., Kiss, M. & Suci, A.M. (2018) Tenis de câmp, Ed. Risoprint, Cluj Napoca;
4. Schroeder, N. (2025) Tennis fitness training: the ultimate guide to power, speed and endurance on the court, ISBN-13: 979-8283655789;
5. Smîdu, N. & Smîdu, D. (2016) Tenis de câmp pentru începători, Ed. ASE, București.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Acomodarea cu materialele de joc, prezentarea noțiunilor din regulamentul jocului de tenis de câmp. Învățarea prizelor rachetei, a poziției fundamentale.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
Consolidarea și perfecționarea poziției fundamentale în jocul de tenis de câmp;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
Învățarea și consolidarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand), de pe loc și din deplasare.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
Învățarea și consolidarea loviturii de pe partea stângă (backhand), de pe loc și din deplasare.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
Învățarea și consolidarea loviturilor de forehand și backhand tăiate.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
Învățarea serviciului.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
Consolidarea serviciului.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
Jocuri școală cu punctarea aspectelor tactice în jocul de tenis de câmp.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
Învățarea jocului de dublu în tenisul de câmp.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Aspecte metodice cu privire la tehnica jocului de tenis de câmp (exerciții, greșeli frecvente și remedierea acestora etc).	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
Aspecte metodice cu privire la tehnica jocului de tenis de câmp (exerciții, greșeli frecvente și remedierea acestora etc).	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
Mijloace de realizare a pregătirii fizice în jocul de tenis de câmp	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (4)
Joc 1x1; Joc 2x2.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
Repetarea elementelor tehnice corespunzătoare evaluării practice.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)

Bibliografie

1. Cojocariu, A. (2016) Inițiere în tenisul de câmp, Ed. PIM, Iași;
2. Cojocariu, A., Onose, I. (2019) Tenis de câmp. Curs pentru uzul studenților;
3. Popovici, C., Kiss, M. & Suci, A.M. (2018) Tenis de câmp, Ed. Risoprint, Cluj Napoca;
4. Schroeder, N. (2025) Tennis fitness training: the ultimate guide to power, speed and endurance on the court, ISBN-13: 979-8283655789;
5. Smîdu, N. & Smîdu, D. (2016) Tenis de câmp pentru începători, Ed. ASE, București.

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

Temele de curs și lucrări practice propuse 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 diferite ramuri sportive, în vederea inserției facile a absolvenților pe piața muncii.

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)		50	
Curs	Forma de evaluare		Verificare scrisă		
	Pondere		0		
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale				
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare	
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare practică		
	Pondere		100		
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da		
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare	
		Verificare orală periodică	50	Da	
		Verificare practică periodică	50	Da	
10.2 Evaluare finală		Pondere (max. 70%)		50	
		Forma de evaluare		Verificare scrisă finală	
10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)					
Nu este cazul.					
10.4 Standard minim de performanță					
Nota 5 pentru verificarea teoretică; Nota 5 pentru verificarea practică.					

Data completării,
26.09.2025

Titular de curs,
Lect. Dr. IONUT ONOSE

Titular de seminar,
Specialist MARIAN-PETRE PRAJESCU

Data avizării în departament,
26.09.2025

Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	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. Dr. BEATRICE AURELIA ABALASEI						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. Dr. VLAD IONUT STEGARIU						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

**OB – Obligatoriu / OP – Opțional / F – Facultativ

3. Timpul total estimat (ore pe semestru si activitati didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	3.5 curs	24	3.6 seminar/laborator	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 seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					12
Examinări					10
Alte activități					20

3.7 Total ore studiu individual*	102
3.8 Total ore pe semestru	150
3.9 Numărul de credite	6

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Psihopedagogie.

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs, tabla inteligentă, flipchart.
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală de seminar, tabla inteligentă, flipchart.

6. Obiective

Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei educației fizice și sportive în context educațional și educarea abilității de a comunica eficient. La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • Relaționeze în grupuri noi și să gestioneze mediul dinamic de învățare; • Comunice eficient; • Transmite mesaje asertive, constructive; • Rezolve conflicte; • Organizeze colective mari de elevi.
--

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
- Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport
- Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport
- a) Cunoștințe • Cunoștințe avansate într-un domeniu de muncă sau de studiu, care implică înțelegerea critică a teoriilor și principiilor. b) Aptitudini • Aptitudini avansate, care denotă control și inovare, necesare pentru a rezolva probleme complexe și imprevizibile într-un domeniu de muncă sau de studiu specializat c) Responsabilitate și autonomie • Gestionarea de activități sau proiecte tehnice sau profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile. Asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a indivizilor și a grupurilor

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Comunicarea-proces de transmitere a informațiilor	Prelegere interactivă	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași
Formele de comunicare	Prelegere interactivă	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași
Rolul educației în procesul de comunicare	Prelegere interactivă	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași
Bariere în comunicare, în educație fizică și sport	Prelegere interactivă	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași
Strategii eficiente de comunicare în antrenamentul sportiv	Prelegere interactivă	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași
Formele instrumentale de comunicare utilizate în domeniul științei sportului și educației fizice	Prelegere interactivă	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași
Comunicarea didactică în știința sportului	Prelegere interactivă	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași
Grupul sportiv și conducerea lui	Prelegere interactivă	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași
Conflictul și comunicarea non-conflictuală	Prelegere interactivă	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași
Strategii de rezolvare a conflictelor în grupul sportiv	Prelegere interactivă	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași
Scrieri oficiale în lumea sportului	Prelegere interactivă	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași
Curs recapitulativ	Prelegere interactivă	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași

Bibliografie

Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași
Abalașei B.A., (2021). Comunicarea în știința sportului și educației fizice-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
Dhawan, E. (2021). Digital Body Language, St. Martin Press, New York
Hargie, O. (2019). The Handbook of Communication Skills, Fourth edition, Routledge, Taylor & Francis

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Comunicarea în domeniul științei sportului și educației fizice	Prezentarea referatelor și discuții tematice	Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, Pânișoară, I.-O. (2008). Comunicarea eficientă, Editura Polirom, Iași 2 ore
Tipologia comunicării și rolul ei în lecția de educație fizică și sport/antrenament	Prezentarea referatelor și discuții tematice	Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, Pânișoară, I.-O. (2008). Comunicarea eficientă, Editura Polirom, Iași 2 ore
- Rolul formelor de comunicare în antrenamentul sportiv	Prezentarea referatelor și discuții tematice	Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași,

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
		Pânișoară, I.-O. (2008). Comunicarea eficientă, Editura Polirom, Iași 2 ore
Comunicare vs. Tăcere	Prezentarea referatelor și discuții tematice	Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, Pânișoară, I.-O. (2008). Comunicarea eficientă, Editura Polirom, Iași 2 ore
Variabile distructive în procesul de comunicare	Prezentarea referatelor și discuții tematice	Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, Pânișoară, I.-O. (2008). Comunicarea eficientă, Editura Polirom, Iași 2 ore
Variabile constructive în procesul de comunicare	Prezentarea referatelor și discuții tematice	Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, Pânișoară, I.-O. (2008). Comunicarea eficientă, Editura Polirom, Iași 2 ore
Metalimbajul în sport –studiu de caz	Prezentarea referatelor și discuții tematice	Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, Pânișoară, I.-O. (2008). Comunicarea eficientă, Editura Polirom, Iași 2 ore
Comunicarea nonverbală în antrenamentul sportiv	Prezentarea referatelor și discuții tematice	Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, Pânișoară, I.-O. (2008). Comunicarea eficientă, Editura Polirom, Iași 2 ore
Tipologia antrenorului și eficiența comunicării	Prezentarea referatelor și discuții tematice	Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, Pânișoară, I.-O. (2008). Comunicarea eficientă, Editura Polirom, Iași 2 ore
Liderul grupului sportiv	Prezentarea referatelor și discuții tematice	Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, Pânișoară, I.-O. (2008). Comunicarea eficientă, Editura Polirom, Iași 2 ore
Strategii de rezolvare a conflictelor în lecția de educație fizică	Prezentarea referatelor și discuții tematice	Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, Pânișoară, I.-O. (2008). Comunicarea eficientă, Editura Polirom, Iași 2 ore
Mass-media și simbolistica în activitățile motrice	Prezentarea referatelor și discuții tematice	Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, Pânișoară, I.-O. (2008). Comunicarea eficientă, Editura Polirom, Iași 2 ore

Bibliografie

Abalașei B.A., (2021). Comunicarea în știința sportului și educației fizice-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
Dhawan, E. (2021). Digital Body Language, St. Martin Press, New York
Hargie, O. (2019). The Handbook of Communication Skills, Fourth edition, Routledge, Taylor & Francis

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 antrenament, 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 obținere a performanțelor sportive într-un climat non-conflictual. Mai mult, comunicarea în procesul de predare-învățare este cheia evoluției personalității umane.

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă	Pondere (min. 30%)	30
Curs	Forma de evaluare	

	Pondere		0	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare mixtă	
	Pondere		100	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
		Test	50	Da
		Proiect	50	Da

10.2 Evaluare finală	Pondere (max. 70%)	70
	Forma de evaluare	Verificare orală finală

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	
-	

10.4 Standard minim de performanță
Punctajul la evaluarea finală 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 finală și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data completării,
26.09.2025

Titular de curs,
Prof. Dr. BEATRICE AURELIA
ABALASEI

Titular de seminar,
Asist. Dr. VLAD IONUT
STEGARIU

Data avizării în departament,
26.09.2025

Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Evaluare motrică și somato-funcțională						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Dr. ADRIAN COJOCARIU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. Dr. FLORENTINA PETRUTA MARTINAS						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

**OB – Obligatoriu / OP – Opțional / F – Facultativ

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	3.5 curs	24	3.6 seminar/laborator	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 seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					23
Tutoriat					5
Examinări					4
Alte activități					0

3.7 Total ore studiu individual*	102
3.8 Total ore pe semestru	150
3.9 Numărul de credite	6

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul.

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu 50 locuri, calculator și videoproiector sau smart TV.
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de seminar cu 30 locuri, videoproiector sau smart TV, whiteboard.

6. Obiective

Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea evaluării în cadrul științei sportului și educației fizice. La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • 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.
--

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport
- Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport
- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Evaluarea în educație fizică și sport	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Tipuri de evaluare. Metode și procedee specifice evaluării în educație fizică și sport	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Evaluarea randamentului școlar în educație fizică și sport	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Validitatea și fidelitatea – criterii de bază pentru aprecierea calității măsurărilor	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Măsurarea calităților (aptitudinilor) motrice- viteza, forța și rezistența	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Măsurarea calităților (aptitudinilor) motrice- îndemânare, suplețe, agilitate	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Măsurarea deprinderilor motrice specifice	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Măsurarea și evaluarea psihologică a sportivului	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Repere metodologice privind măsurarea și evaluarea în educația fizică școlară	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Măsurarea și evaluarea la ciclul primar	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Măsurarea și evaluarea la ciclul gimnazial	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Măsurarea și evaluarea la ciclul liceal și profesional	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023

Bibliografie

Cojocariu, A. (2020), Ghid metodologic pentru evaluarea în educația fizică școlară și antrenamentul sportiv, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

Cojocariu, A. & Martinaș, F.P. (2023), Evaluare motrică și somato-funcțională- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.

Martinaș, F.P. & Cojocariu, A. (2023), Evaluare motrică și somato-funcțională- îndrumar practico-metodic, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.

Cojocariu, A. (2010), Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului, Editura PIM, Iași.

***M.E.N. – Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație Fizică și Sport, aprobat prim Ordinul Ministrului nr. 4063/09.07.1999.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Tipuri de evaluare. Metode și procedee specifice evaluării în educație fizică și sport – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Tipuri de evaluare. Metode și procedee specifice evaluării în educație fizică și sport – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Evaluarea randamentului școlar în educație fizică și sport – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Măsurători somato-funcționale – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Măsurarea calităților motrice – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Măsurarea calităților motrice – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Măsurarea deprinderilor motrice – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Evaluarea psihologică în educație fizică și sport - aplicații	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Măsurarea capacității de efort – aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Sistemul național școlar de evaluare la educație fizică și sport în ciclul primar– aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
Sistemul național școlar de evaluare la educație fizică și sport în ciclul gimnazial– aplicații practice	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore Cojocariu & Martinaș, 2023
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 Cojocariu & Martinaș, 2023

Bibliografie

Cojocariu, A. (2020), Ghid metodologic pentru evaluarea în educația fizică școlară și antrenamentul sportiv, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

Cojocariu, A. & Martinaș, F.P. (2023), Evaluare motrică și somato-funcțională- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.

Martinaș, F.P. & Cojocariu, A. (2023), Evaluare motrică și somato-funcțională- îndrumar practico-metodic, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.

Cojocariu, A. (2010), Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului, Editura PIM, Iași.

***M.E.N. – Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație Fizică și Sport, aprobat prin Ordinul Ministrului nr. 4063/09.07.1999.

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. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)	50
Curs	Forma de evaluare		
	Pondere		0

	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare mixtă	
	Pondere		100	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
		Verificare orală periodică	50	Da
		Portofoliu	50	Da

10.2 Evaluare finală	Pondere (max. 70%)	50
	Forma de evaluare	Verificare orală finală

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	

10.4 Standard minim de performanță
Punctajul la evaluarea scrisă și la evaluările curente trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data completării,
26.09.2025

Titular de curs,
Prof. Dr. ADRIAN COJOCARIU

Titular de seminar,
Asist. Dr. FLORENTINA PETRUTA MARTINAS

Data avizării în departament,
26.09.2025

Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (4) - Culturism-Fitness						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Dr. IULIAN MARIUS DUMITRU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. Dr. ANCA-RALUCA TANASA						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

**OB – Obligatoriu / OP – Opțional / F – Facultativ

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	3.5 curs	24	3.6 seminar/laborator	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					26
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					22
Tutoriat					5
Examinări					3
Alte activități					5

3.7 Total ore studiu individual*	77
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite	5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu dotări multimedia.
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de culturism - fitness cu dotări specifice, laptop, sistem audio

6. Obiective

La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • Însușească noțiunile teoretice și metodică antrenamentului în Fitness și Culturism la nivel de avansați. • Dobândească reguli privind protecția și securitatea muncii și prevenirea accidentelor în activitatea specifică. • Deprindă cunoștințe privind dezvoltarea principalelor grupe musculare utilizând exerciții specifice efectuate cu greutatea liberă sau cu greutatea la aparte. • Însușească informații cu privire la profilul antrenorului de Fitness și Culturism. • Formeze un bagaj de cunoștințe necesare în vederea realizării unui program de antrenament. • Însușească noțiunile de regulament și terminologia specifică.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
- Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport
- Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport
- Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport
- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Aspecte teoretico-metodice și aplicative folosite în culturismul de performanță	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
Tipuri de aparate specifice culturismului	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
Exerciții specifice pentru musculatura abdominală – aspecte teoretico-metodice și practico-aplicative	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
Exerciții specifice pentru musculatura brațelor – aspecte teoretico-metodice și practico-aplicative	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
Exerciții specifice pentru musculatura pectorală – aspecte teoretico-metodice și practico-aplicative	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
Exerciții specifice pentru musculatura membrelor inferioare – aspecte teoretico-metodice și practico-aplicative	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
Exerciții specifice pentru musculatura spatelui – aspecte teoretico-metodice și practico-aplicative	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
Exerciții de mobilitate și elasticitate, relaxare și respirație în antrenamentul muscular – aspecte teoretico-metodice și practico-aplicative	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
Periodizarea	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
Managementul riscului în activitatea de pregătire	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
Limite actuale și direcții de evoluție a culturismului	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
Aspecte recapitulative	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT

Bibliografie

1. Ioan, C.C., Bălănescu, A. (2021). Fitness - Ghid pentru începători. Iași. Editura PIM.
2. Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
3. Dumitru I. (2018). Antrenamentul personalizat în fitness. Iași: Editura PIM.
4. Abălașei, B., Dumitru I. et al (2023). Aspecte actuale ale utilizării exercițiului fizic în profilaxia osteoporozei. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
5. Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Exerciții specifice pentru musculatura bicepsului	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
Exerciții specifice pentru musculatura tricepsului	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
Exerciții specifice pentru musculatura umerilor	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
Exerciții specifice pentru musculatura abdominală	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
Exerciții specifice pentru musculatura gambelor	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
Programe de culturism – nivel avansat / competițional	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	2 ore
Pregătirea pentru concurs și participarea în competiție – aspecte practice	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	2 ore

Bibliografie

1. Ioan, C.C., Bălănescu, A. (2021). Fitness - Ghid pentru începători: Iași. Editura PIM.
2. Constantin I.C. (2012). Fitness. Ghid pentru începători, Editura PIM, Iași.
3. Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
4. Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM.

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 (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli Gimnaziale) respectând cerințele Federației Române de Culturism și Fitness.

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)		50	
Curs	Forma de evaluare				
	Pondere		0		
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale				
	Metode de evaluare	Detalii		Pondere	cu reexaminare
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare mixtă		
	Pondere		100		
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da		
	Metode de evaluare	Detalii		Pondere	cu reexaminare
		Verificare practică periodică		50	Da
		Proiect		50	Da
10.2 Evaluare finală		Pondere (max. 70%)		50	
		Forma de evaluare		Verificare orală finală	

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	

10.4 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, 26.09.2025	Titular de curs, Lect. Dr. IULIAN MARIUS DUMITRU	Titular de seminar, Asist. Dr. ANCA-RALUCA TANASA
Data avizării în departament, 26.09.2025	Director de departament, Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN	

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (4) - Fotbal						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Dr. CEZAR HONCERIU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. Dr. CEZAR HONCERIU						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

**OB – Obligatoriu / OP – Opțional / F – Facultativ

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	3.5 curs	24	3.6 seminar/laborator	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					36
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					24
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activități					1

3.7 Total ore studiu individual*	77
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite	5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs, videoproiector
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Teren sintetic, mingi, materiale auxiliare

6. Obiective

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 avansate ale jocului de fotbal.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
- Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport
- Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport
- Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Corelația dintre factorul tehnic și tactic în cadrul programării și planificării procesului de antrenament	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Corelația dintre factorul fizic cu ceilalți factori în cadrul programării și planificării procesului de antrenament	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Metode și mijloace de evaluare a factorului tehnic. Cum utilizăm rezultatele?	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Metode și mijloace de evaluare a factorului tactic. Cum utilizăm rezultatele?	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Metode și mijloace de evaluare a factorului fizic. Cum utilizăm rezultatele?	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Metode și mijloace de evaluare a factorului teoretic. Cum utilizăm rezultatele?	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Metode și mijloace de evaluare a factorului psihologic. Cum utilizăm rezultatele?	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Mezociclul de pregătire în perioada competițională & perioada de pregătire sau precompetițională	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Microciclul de pregătire în perioada competițională & perioada de pregătire sau precompetițională	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Lecția de antrenament în cadrul ciclului săptămânal în perioada competițională	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Relația antrenorului cu clubul	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Relația antrenorului cu media, părinții și suporterii	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Parcursul profesional al antrenorului și autoperfecționarea	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Curs cu caracter recapitulativ. Evaluare.	Metoda evaluării.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.

Bibliografie

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. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Stoica, D., Barbu, D. (2021). Fotbal. Modele strategice în pregătirea tactică. Editura Universitaria, Craiova.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Încălzirea în funcție de obiectivele antrenamentului. Joc bilateral.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Încălzirea specifică de joc. Joc bilateral.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Prezentare, susținere practică a temei de antrenament. Joc bilateral cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Prezentare, susținere practică a temei de antrenament. Joc bilateral cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Prezentare, susținere practică a temei de antrenament. Joc bilateral cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Prezentare, susținere practică a temei de antrenament. Joc bilateral cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Prezentare, susținere practică a temei de antrenament. Joc bilateral cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Prezentare, susținere practică a temei de antrenament. Joc bilateral cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Prezentare, susținere practică a temei de antrenament. Joc bilateral cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Prezentare, susținere practică a temei de antrenament. Joc bilateral cu temă.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Probe și norme de control privind tehnica	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Probe și norme de control privind partea fizică	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Probe și norme de control privind jocul bilateral	Observare, evaluare	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Evaluare	Observare, evaluare	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.

Bibliografie

Ciolcă, S.M. (2015). Fotbal. Fundamentele teoretice și metodice. Editura Cartea Universitară, București.
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. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Stoica, D., Barbu, D. (2021). Fotbal. Modele strategice în pregătirea tactică. Editura Universitaria, Craiova.

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

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

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)	30	
Curs	Forma de evaluare			
	Pondere		0	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
Seminar / Laborator	Forma de evaluare	Verificare practică		

	Pondere		100	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
		Portofoliu	50	Da
		Verificare practică periodică	50	Da

10.2 Evaluare finală	Pondere (max. 70%)	70
	Forma de evaluare	Verificare scrisă finală

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	

10.4 Standard minim de performanță	
Minim nota 5 la evaluarea finală.	

Data completării,
26.09.2025

Titular de curs,
Conf. Dr. CEZAR HONCERIU

Titular de seminar,
Conf. Dr. CEZAR HONCERIU

Data avizării în departament,
26.09.2025

Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Psihologia sportului						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Dr. BEATRICE AURELIA ABALASEI						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. Dr. VLAD IONUT STEGARIU						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

**OB – Obligatoriu / OP – Opțional / F – Facultativ

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	3.5 curs	24	3.6 seminar/laborator	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					17
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					18
Tutoriat					5
Examinări					15
Alte activități					2

3.7 Total ore studiu individual*	77
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 Numărul de credite	5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Psihopedagogie.

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs, tablă interactivă, flipchart.
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de curs, tablă interactivă, flipchart.

6. Obiective

Înțelegerea rolului psihologiei sportului în obținerea performanțelor sportive.

La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:

- Cunoască obiectul de activitate al psihologiei sportului;
- Organizeze colectivele de performanță;
- Gestioneze sintalitatea grupului;
- Motiveze colectivele de performanță.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
- Evaluarea creșterii, dezvoltării fizice și a motricității, potrivit cerințelor și modelelor specifice / ramură de sport
- Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport
- a) Cunoștințe • Cunoștințe avansate într-un domeniu de muncă sau de studiu, care implică înțelegerea critică a teoriilor și principiilor. b) Aptitudini • Aptitudini avansate, care denotă control și inovare, necesare pentru a rezolva probleme complexe și imprevizibile într-un domeniu de muncă sau de studiu specializat c) Responsabilitate și autonomie • Gestionarea de activități sau proiecte tehnice sau profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile. Asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a indivizilor și a grupurilor

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Psihologia sportului	- Prelegere, discurs interactiv	2 ore, Abalașei, B. (2021). Psihologia sportului-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
Cortexul în activitatea motrică	- Prelegere, discurs interactiv	2 ore, Abalașei, B. (2021). Psihologia sportului-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
Personalitatea sportivului	- Prelegere, discurs interactiv	2 ore, Abalașei, B. (2021). Psihologia sportului-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
Neuroștiința în sportul de performanță	- Prelegere, discurs interactiv	2 ore, Abalașei, B. (2021). Psihologia sportului-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
Atenția și concentrarea în sportul de performanță	- Prelegere, discurs interactiv	2 ore, Abalașei, B. (2021). Psihologia sportului-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
Strategii de autoreglare în sport	- Prelegere, discurs interactiv	2 ore, Abalașei, B. (2021). Psihologia sportului-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
Stresul în activitatea sportivă	- Prelegere, discurs interactiv	2 ore, Abalașei, B. (2021). Psihologia sportului-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
Emoțiile și rolul lor în activitatea sportivă	- Prelegere, discurs interactiv	2 ore, Abalașei, B. (2021). Psihologia sportului-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
Teorii ale motivației în sport	- Prelegere, discurs interactiv	2 ore, Abalașei, B. (2021). Psihologia sportului-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
Depășirea eșecurilor în sport	- Prelegere, discurs interactiv	2 ore, Abalașei, B. (2021). Psihologia sportului-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
Comunicarea în sport	- Prelegere, discurs interactiv	2 ore, Abalașei, B. (2021). Psihologia sportului-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
Managementul grupului sportiv	- Prelegere, discurs interactiv	2 ore, Abalașei, B. (2021). Psihologia sportului-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași

Bibliografie

Abalașei, B. (2021). Psihologia sportului-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași

Abalasei B.A., Stegariu, V (2025). Psihologia Sportului, Editura Risoprint, Cluj.

Epuran, M. (2001). Psihologia sportului de performanță, Ed. FEST, București

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Psihologia sportivă ca ramură a psihologiei generale	Prelegere interactivă, brainstorming	2 ore, Abalasei B.A., Stegariu, V (2025). Psihologia Sportului, Editura Risoprint, Cluj.
Caracteristici psihologice ale activității sportive	Prelegere interactivă, joc de rol	2 ore, Abalasei B.A., Stegariu, V (2025). Psihologia Sportului, Editura Risoprint, Cluj.
Consumatorul de sport-caracteristici, nevoi, obiective	Prelegere interactivă, focus-grup	2 ore, Abalasei B.A., Stegariu, V (2025). Psihologia Sportului, Editura Risoprint, Cluj.
Relația dintre sport și ethos	Prelegere interactivă, studiu de caz	2 ore, Abalasei B.A., Stegariu, V (2025). Psihologia Sportului, Editura Risoprint, Cluj.
Rolul sportului în viața fani-lor	- Prelegere interactivă, studiu de caz	2 ore, Abalasei B.A., Stegariu, V (2025). Psihologia Sportului, Editura Risoprint, Cluj.
Strategii de promovare a valorilor sportului	Prelegere interactivă, evaluare	2 ore, Abalasei B.A., Stegariu, V (2025). Psihologia Sportului, Editura Risoprint, Cluj.
Accepțiuni privind combativitatea și agresivitatea în sport	Prelegere interactivă, dezbatere	2 ore, Abalasei B.A., Stegariu, V (2025). Psihologia Sportului, Editura Risoprint, Cluj.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Eustresul și distresul	Prelegere interactivă, dezbateri	2 ore, Abalasei B.A., Stegariu, V (2025). Psihologia Sportului, Editura Risoprint, Cluj.
Comportamente exacerbate în sport și efectul lor în performanța sportivă	Prelegere interactivă, dezbateri	2 ore, Abalasei B.A., Stegariu, V (2025). Psihologia Sportului, Editura Risoprint, Cluj.
Tipuri de temperament specific consumatorului de sport	Prelegere interactivă, studiu de caz	2 ore, Abalasei B.A., Stegariu, V (2025). Psihologia Sportului, Editura Risoprint, Cluj.
Profilul performanțial al sportivilor	Prelegere interactivă, studiu de caz	2 ore, Abalasei B.A., Stegariu, V (2025). Psihologia Sportului, Editura Risoprint, Cluj.
Caracteristicile liderului în sportul de performanță	Prelegere interactivă, focus grup	2 ore, Abalasei B.A., Stegariu, V (2025). Psihologia Sportului, Editura Risoprint, Cluj.

Bibliografie

Abalasei B.A., Stegariu, V (2025). Psihologia Sportului, Editura Risoprint, Cluj. Predoiu, R. (2016). Psihologia sportului : maximizarea performanței sportive, Editura Polirom, Iași
Grădinaru, A.I. (2023). Psihologia sportului, Editura Universitară, București.
Neagu Nicoleta-Mihaela (2015). Psihologia sportului- curs, Universitatea Vasile Alecsandri din Bacău

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

Psihologia consumatorului de sport vine să completeze nevoia liderilor din sport, a arbitrilor, antrenorilor de a se plia pe un mediu specific, în lipsa unor abordări care să etaleze profesionist această dimensiune a activității sportive cu materializare în activitatea de performanță.

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)		30	
Curs	Forma de evaluare				
	Pondere			0	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale				
	Metode de evaluare	Detalii		Pondere	cu reexaminare
Seminar / Laborator	Forma de evaluare			Verificare scrisă	
	Pondere			100	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale				
	Metode de evaluare	Detalii		Pondere	cu reexaminare
		Test		50	Da
		Proiect		50	Da
10.2 Evaluare finală		Pondere (max. 70%)		70	
		Forma de evaluare		Verificare scrisă finală	
10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)					
Nu este cazul.					
10.4 Standard minim de performanță					
Fiecare evaluare se finalizează cu nota minimă 5, criteriu de accedere în etapa următoare.					

Data completării,
26.09.2025

Titular de curs,
Prof. Dr. BEATRICE AURELIA ABALASEI

Titular de seminar,
Asist. Dr. VLAD IONUT STEGARIU

Data avizării în departament,
26.09.2025

Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Șah						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Dr. IONUT ONOSE						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Dr. IONUT ONOSE						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tip de evaluare*	C	2.7 Regimul disciplinei**	Op

*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

**OB – Obligatoriu / OP – Opțional / F – Facultativ

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	3.5 curs	24	3.6 seminar/laborator	24
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					8
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Tutoriat					3
Examinări					3
Alte activități					1

3.7 Total ore studiu individual*	27
3.8 Total ore pe semestru	75
3.9 Numărul de credite	3

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul.

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs, videoproiector, laptop.
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală, table cu piese de joc, ceas de joc.

6. Obiective

Obiectiv principal: Dobândirea cunoștințelor necesare pentru practicarea jocului de șah. Obiective secundare: - Cunoșterea deschiderilor specifice pieselor albe și negre; - Utilizarea cu succes a jocului de mijloc; - Însușirea strategiilor pentru finalurile de joc.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
- Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport
- Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Istoricul jocului de șah, tabla și piesele de șah.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 5)
Noțiuni de bază în jocul de șah.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Identificarea matului ca modalitate de finalizare a unei partide de șah.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Principii în deschideri și mutări speciale, etapele dezvoltării figurilor.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Principii în deschideri și mutări speciale, etapele dezvoltării figurilor.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Criterii strategice de evaluare a pozițiilor.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4)
Abordări tactice realizate în timpul jocului de mijloc.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Abordări tactice realizate în timpul jocului de mijloc.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Principii de bază pentru finalul jocului de șah.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Principii de bază pentru finalul jocului de șah.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Abordări tactice realizate în timpul finalului de joc.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Mutările speciale.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)

Bibliografie

1. Culapov, M. (2016) Carte de șah pentru începători. Ediția a 3-a, Ed. Didactică și Pedagogică, București;
2. Mijaică, R. (2020) Caiet de lucrări practice la șah, Ed. Universității Transilvania, Brașov;
3. Onose, I. & Stegariu, V.I. (2020) Jocul de șah. Ghid pentru începători, Ed. RISOPRINT, Cluj-Napoca;
4. Sfetcu, N. (2020) Șah. Ghid pentru începători, Ed. MultiMedia Publishing, Drobeta-Turnu Severin;
5. www.frsah.ro

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Mutarea figurilor pe tabla de șah conform regulilor specifice.	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 3)
Valoarea și forța de acțiune a pieselor în funcție de plasamentul lor.	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)
Observarea oportunității capturării figurilor în timpul partidei.	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)
Identificarea matului ca modalitate de finalizare a unei partide de șah.	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)
Principii în deschideri și mutări speciale, etapele dezvoltării figurilor.	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)
Aplicarea unor procedee tactice simple care se regăsesc în jocul de șah.	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)
Aspecte tactice abordate în timpul deschiderilor.	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)
Aspecte tactice abordate în timpul jocului de mijloc.	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)
Verificare practică periodică Descrierea criteriilor strategice de evaluare a pozițiilor.	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)
Determinarea soluțiilor adecvate pentru poziții date.	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)
Principii de bază în final. Strategii de bază în final.	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)
Verificare orală periodică	Explicație, demonstrație	2 ore

Bibliografie

1. Culapov, M. (2016) Carte de șah pentru începători. Ediția a 3-a, Ed. Didactică și Pedagogică, București;
2. Mijaică, R. (2020) Caiet de lucrări practice la șah, Ed. Universității Transilvania, Brașov;
3. Onose, I. & Stegariu, V.I. (2020) Jocul de șah. Ghid pentru începători, Ed. RISOPRINT, Cluj-Napoca;
4. Sfetcu, N. (2020) Șah. Ghid pentru începători, Ed. MultiMedia Publishing, Drobeta-Turnu Severin.

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 a diferitelor probleme. 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. Evaluare				
10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)	50	
Curs	Forma de evaluare		Verificare scrisă	
	Pondere		0	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare practică	
	Pondere		100	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
		Verificare practică periodică	50	Da
		Verificare orală periodică	50	Da
10.2 Evaluare finală		Pondere (max. 70%)	50	
		Forma de evaluare	Verificare scrisă finală	
10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)				
Nu este cazul.				
10.4 Standard minim de performanță				
Nota 5 pentru verificarea teoretică.				
Nota 5 pentru verificarea practică.				

Data completării, 26.09.2025	Titular de curs, Lect. Dr. IONUT ONOSE	Titular de seminar, Lect. Dr. IONUT ONOSE
Data avizării în departament, 26.09.2025	Director de departament, Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN	

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	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	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 seminar	Lect. Dr. RENATO GABRIEL PETREA						
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tip de evaluare*	C	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

*E – Examen / C – Colocviu / V – Verificare

**OB – Obligatoriu / OP – Opțional / F – Facultativ

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	0	3.3 seminar/laborator	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	3.5 curs	0	3.6 seminar/laborator	48
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					0
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					1
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					0
Tutoriat					0
Examinări					1
Alte activități					0

3.7 Total ore studiu individual*	2
3.8 Total ore pe semestru	50
3.9 Numărul de credite	2

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Participarea la cursurile și seminariile disciplinei Metode de cercetare științifică în Știința Sportului și Educației Fizice. Cunoașterea conținutului disciplinei Metode de cercetare științifică în Știința Sportului și Educației Fizice (modul de aplicare a metodelor de cercetare științifică).

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	-
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de seminar cu minim 40 de locuri, laptop și videoproiector etc.

6. Obiective

Înșușirea metodologiei și cunoștințelor de organizare și etapizare pentru realizarea lucrării de licență.

La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:

- cunoască etapele în efectuarea unui demers științific;
- identifice sursele bibliografice pentru tema aleasă;
- stabilească elementele de referință ale unui demers științific (scop, ipoteză, metode de cercetare) din cadrul studiului propus.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
- Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică).
- a) Cunoștințe • Cunoștințe avansate într-un domeniu de muncă sau de studiu, care implică înțelegerea critică a teoriilor și principiilor. b) Aptitudini • Aptitudini avansate, care denotă control și inovare, necesare pentru a rezolva probleme complexe și imprevizibile într-un domeniu de muncă sau de studiu specializat c) Responsabilitate și autonomie • Gestionarea de activități sau proiecte tehnice sau profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile. Asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a indivizilor și a grupurilor

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
----------	-------------------	--

Bibliografie

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Discuții pe baza titlului propus de îndrumător pentru realizarea lucrării de licență.	Prelegere interactivă, monolog, dialog, prezentare Power-Point	2 ore
Stabilirea bibliografiei utilizate și aprobarea de către îndrumătorul științific. Realizarea planului lucrării de licență.	Prelegere interactivă, monolog, dialog, prezentare Power-Point	4 ore
Prezentarea standardelor de tehnoredactare și a modului de folosire a surselor bibliografice (sistemele de citare).	Prelegere interactivă, monolog, dialog, prezentare Power-Point	4 ore
Verificarea și analiza părții întâi a lucrării de licență - Fundamentarea teoretică a lucrării.	Prelegere interactivă, monolog, dialog, prezentare Power-Point	8 ore
Realizarea și prezentarea subcapitolelor despre Actualitatea temei de cercetare și Motivația alegerii acestei teme de licență.	Prelegere interactivă, monolog, dialog, prezentare Power-Point	4 ore
Determinarea și analiza ipotezei (ipotezelor), scopului, obiectivelor și sarcinilor lucrării de licență.	Prelegere interactivă, monolog, dialog, prezentare Power-Point	4 ore
Stabilirea direcțiilor de acționare pentru organizarea cercetării. Stabilirea măsurătorilor, testelor și probelor de control.	Prelegere interactivă, monolog, dialog, prezentare Power-Point	4 ore
Verificarea confirmării sau infirmării ipotezelor propuse în cadrul studiului.	Prelegere interactivă, monolog, dialog, prezentare Power-Point	4 ore
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, monolog, dialog, prezentare Power-Point	4 ore
Prezentarea rezumatului corespunzător titlului ales în fața grupeii de seminar.	Prelegere interactivă, monolog, dialog, prezentare Power-Point	10 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. (2020), Îndrumar metodic pentru pregătirea și elaborarea lucrărilor de licență și disertație. <https://www.sport.uaic.ro/tmp/files/2020/11/Indrumar-metodic-final.pdf>
- 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.
- Eco U. (2014), Cum se face o teză de licență, Ediție revăzută, Ed. Polirom, Iași.

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

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)	30	
Curs	Forma de evaluare			
	Pondere		0	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare mixtă	
	Pondere		100	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
		Verificare orală periodică	50	Da
		Portofoliu	50	Da

10.2 Evaluare finală	Pondere (max. 70%)	70
	Forma de evaluare	Verificare mixtă finală

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	

10.4 Standard minim de performanță	
• Participarea activă și conștientă la toate activitățile teoretice și practice de la seminarii. • Prezența la seminarii este obligatorie (100%). • Prezentarea rezumatului temei de licență.	

Data completării,
26.09.2025

Titular de curs,

Titular de seminar,
Lect. Dr. RENATO GABRIEL PETREA

Data avizării în departament,
26.09.2025

Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN