

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	Fiziologie						
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	II	2.5 Semestrul	III	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	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					42
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					24
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					7
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activități					4

3.7 Total ore studiu individual*	83
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	Sală de curs, videoproiector

6. Obiective

Dobândirea următoarelor competențe și cunoștințe: cunoștințe de bază asupra fiziologiei umane; cunoașterea surselor de energie și relația acestora cu tipul de efort efectuat; înțelegerea proceselor fiziologice care conduc la adaptarea organismului în urma efectuării efortului fizic.

7. 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
- 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)
Introducere în fiziologia umană și a efortului fizic. Substanțe organice și anorganice din materia vie. Homeostazie și valori homeostazice.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Componentele sângelui. Elementele figurate ale sângelui. Plasma sangvină. Grupele sangvine. Coagularea sângelui.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Sistemul cardiovascular. Fiziologia inimii. Proprietățile miocardului. Ciclul cardiac. Reglarea nervoasă și umorală a inimii.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Fiziologia sistemului vascular. Proprietățile fiziologice ale sistemului vascular. Componentele funcționale. Adaptări cardiovasculare la efort.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Aparatul respirator. Structura funcțională. Respirația pulmonară. Ventilația pulmonară. Inspirația. Expirația. Volumele și capacitățile pulmonare.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Respirația tisulară. Schimbul de gaze tisular. Respirația celulară. Consumul de oxigen și consumul maxim de oxigen.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Adaptări acute și tardive ale aparatului respirator. Evaluare.	Prelegere interactivă, PPT, video. Metoda evaluativă.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Metabolismul și sursele de energie. Metabolismul intermediar glucidic, al proteinelor și al lipidelor. Metabolismul apei. Metabolismul mineral.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Fiziologia aparatului locomotor și modificările acestuia în efort. Fiziologia sistemului osos. Adaptări ale cartilajelor la efort. Adaptări ale tendoanelor și ligamentelor la efort.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Fiziologia sistemului muscular. Structura funcțională a mușchiului scheletic. Tipuri de contracții musculare.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Tipologia fibrelor musculare. Recrutarea fibrelor musculare în efort. Producerea forței musculare.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Modificări fiziologice acute și tardive ale musculaturii striate la efort.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Sistemul nervos și implicarea lui în efort. Organizarea și structura funcțională a sistemului nervos.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Evaluarea unor indicatori fiziologici. Evaluare.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.

Bibliografie

Honceriu, C., 2015 – Fiziologia efortului fizic. Editura PIM, Iași.
Honceriu, C., 2015 - Efortul aerob în jocul de fotbal. Editura PIM, Iași.
Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Honceriu, C. , 2015. Aspecte ergofiziologice la copii și importanța mișcării în combaterea obezității. Conferința Națională Prevenția Obezității la Vârsta Copilăriei 2015, Editura Gr.T.Popa, UMF Iași, ISBN 978-606-544-319-8.
Honceriu, C., (2018). Prevenția obezității la vârsta copilăriei. Editura Universității Alexandru Ioan Cuza Iași, Editura Gr.T.Popa – UMF Iași, 2018. Cap.II, Exercițiile fizice pentru combaterea obezității și metabolismul de efort.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Homeostazie și valori homeostazice. Indicatori fiziologici ai homeostaziei. Mecanisme homeostazice ale organismului. Heterostazia, factori de stres și fenomenul de adaptare. Metabolismul și sursele de energie. Măsurarea costului energetic în efort. Modificările de efort ale sângelui. Adaptări imediate și tardive.	Referate și discuții tematice.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Adaptări cardiovasculare acute la efort. Frecvența cardiacă. Debitul sistolic. Debitul cardiac. Redistribuirea debitelor locale sangvine. Creșterea diferenței arterio-venoase în oxigen. Tensiunea arterială. Adaptări cardiovasculare tardive la efort. Bradicardia. Debitul sistolic. Cardiomegalia. Modificări ale densității capilarelor.	Referate și discuții tematice.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Aparatul respirator. Difuziunea alveolo-pulmonară. Transportul gazelor în sânge: oxigenul și dioxidul de carbon. Respirația în condiții de hiperbarism și hipobarism. Reglarea respirației.	Referate și discuții tematice.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Adaptări acute și tardive ale aparatului respirator. Măsurarea costului energetic în efort. Evaluare.	Referate și discuții tematice. Metoda evaluativă.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Adaptările tendoanelor și ligamentelor la efort. Fibra musculară striată. Interacțiunea dintre actină și miozină. ATP, sursa de energie pentru contracția musculară.	Referate și discuții tematice.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Tipuri de contracții musculare. Tipuri de fibre musculare. Tonusul muscular. Oboseala musculară. Adaptări acute ale musculaturii scheletice la efort. Adaptări tardive ale musculaturii scheletice la efort.	Referate și discuții tematice.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Explorări funcționale cardiovasculare. Probe de laborator și probe de teren. Evaluare.	Referate și discuții tematice. Metoda evaluativă.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.

Bibliografie

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

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

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

10. Evaluare

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 orală		
	Pondere	100		

	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Nu	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
		Verificare orală 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 Ciclul 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 – începători (1) - 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	II	2.5 Semestrul	III	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	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					7
Examinări					2
Alte activități					20

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 de 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 metodica antrenamentului în Fitness și Culturism la nivel de începători. • 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 greutăți libere sau cu greutăți la aparate. • Însușească informații cu privire la profilul antrenorului de Fitness și Culturism. • Formeze un bagaj de cunoștințe necesare în vederea realizării unui program de antrenament la nivel de începători. • 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)
Prezentarea fișei disciplinei. Bibliografie. Resurse on-line Noțiuni fundamentale în fitness	Expunerea și conversația didactică	4 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Aspecte generale ale fitness-ului aerob	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Forme de practicare ale fitness-ului aerob cu specific coregrafic (noțiuni introductive)	Expunerea și conversația didactică	6 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Forme de practicare ale fitness-ului aerob cu specific non-coregrafic (noțiuni introductive)	Expunerea și conversația didactică	4 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Aspecte teoretico-metodice ale lecției de fitness aerob (noțiuni introductive)	Expunerea și conversația didactică	4 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Mobilitatea și elasticitatea în lecția de fitness (aspecte introductive)	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Respirația și relaxarea în activitatea de fitness (aspecte introductive)	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Conceperea unor programe de fitness aerob cu specific coregrafic (nivel începători)	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Conceperea unor programe de fitness aerob cu specific non-coregrafic (nivel începători)	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 aerobice de bază: sisteme de exerciții coregrafice – programe introductive de gimnastică aerobică clasică	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
Exerciții aerobice de bază: sisteme de exerciții coregrafice – programe introductive de gimnastică aerobică la stepper	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
Exerciții aerobice de bază: sisteme de exerciții non-coregrafice – exerciții aerobice libere	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
Exerciții aerobice de bază: sisteme de exerciții non-coregrafice – exerciții aerobice la dispozitive speciale (stepper)	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Exerciții aerobice de bază: sisteme de exerciții non-coreografice – exerciții aerobice la dispozitive speciale (scara de agilitate)	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
Exerciții de dezvoltare a mobilității și elasticității folosite în lecția de fitness	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
Programe de fitness aerob (aplicații practice – nivel începători)	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore

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. 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 – începători (1) - 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	II	2.5 Semestrul	III	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					48
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					2

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, videoproiector
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Teren sintetic fotbal, 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 de bază 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
- 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)
Caracteristicile și particularitățile meseriei de antrenor.	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
Elemente de planificare și programare în antrenamentul jocului de fotbal.	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
Particularitățile pregătirii tehnice în jocul de fotbal.	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
Particularitățile pregătirii tactice în jocul de fotbal.	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
Particularitățile pregătirii psihologice în jocul de fotbal. Importanța și rolul psihologului specializat.	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
Particularitățile pregătirii teoretice în jocul de fotbal.	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
Particularitățile pregătirii psihologice în jocul de fotbal. Importanța și rolul psihologului specializat. Evaluare.	Prelegere ,video, ppt Metoda evaluativă.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
Planificarea și periodizarea antrenamentului pe cicluri de pregătire.	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
Orientarea și selecția în jocul de fotbal.	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
Particularitățile instruirii pe categorii de vârstă la copii și junior.	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
Particularitățile instruirii pe categorii de vârstă la seniori.	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
Fișe tehnico-tactice de urmărire a meciurilor.	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
Modele de joc și antrenament.	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
Curs cu caracter recapitulativ. Evaluare.	Prelegere ,video, ppt. Metoda evaluativă.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.

Bibliografie

Dima, M. (2013). Metodica predării fotbalului. Editura Bren, București.
Honceriu, C. (2010). Fotbalul în școală. Editura Universității Al. I. Cuza, Iași.
Honceriu, C. (2015). Efortul aerob în jocul de fotbal. Editura PIM, Iași.
Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tehnic în jocul de fotbal – tehnica de colaborare.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tehnic în jocul de fotbal – tehnica de adversitate.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica colectivă în atac.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica colectivă în apărare.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica individuală în atac.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica individuală în apărare.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
Tactica în momentele fixe ale jocului în atac / Joc bilateral / Elemente de regulament. Evaluare.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea. Evaluare.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
Tactica în momentele fixe ale jocului în apărare/ Joc bilateral / Elemente de regulament.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
Individualizarea antrenamentului pe posturi / Joc bilateral / Elemente de regulament.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
Translația echipei și jucătorilor în faza de atac și apărare / Joc bilateral / Elemente de regulament.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
Probe tehnice/fizice specifice.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
Probe tehnice/fizice specifice.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
Organizarea unui turneu de fotbal.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
Joc bilateral / evaluare.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea. Evaluare.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.

Bibliografie

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, începători – Fotbal. Curs în format electronic.

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

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

10. Evaluare

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
		Portofoliu	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 evaluările practice.	

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	Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (1) - Handbal						
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	II	2.5 Semestrul	III	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					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat					10
Examinări					8
Alte activități					6

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)

Studentii trebuie să fi parcurs disciplina Fundamentele științifice ale jocurilor sportive: Handbal.
--

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de seminar/cabinet metodic(15 locuri), smart board/videoproiector/laptop
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Teren/sală de jocuri sportive, mingi de handbal, jaloane, tricouri colorate, copete, bănci, cercuri de plastic, cretă

6. Obiective

Obiectiv general: Dezvoltarea bazei teoretico-metodice și a expertizei în domeniul jocul de handbal, prin dobândirea unor cunoștințe și deprinderi cu referire la componenta tehnico-tactică și la o serie de strategii de conducere și de selecție, necesare viitorilor antrenori/profesori. Obiective specifice: La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili: • să înțeleagă importanța selecției în identificarea elevilor cu potențial de performanță sportivă, criteriile selecției și aspectele teoretico-metodice specifice handbalului (juniori III și juniori IV) • să selecționeze adecvat conținuturile și instrumentele pentru predarea tehnicii, tacticii și a aspectelor teoretice, specifice jocului de

handbal (nivel începători)

- să cunoască și să aplice o serie de strategii de conducere a echipei în cadrul antrenamentului sportiv și al competițiilor de handbal (nivel începători);
- să evalueze corect execuțiile procedeele tehnice și a acțiunilor tactice individuale și colective ale sportivilor, la nivelul grupelor de handbal – începători.

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
- 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)
- Prezentarea cerințelor cursului teoretic și practic la disciplina Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (1) – Handbal (bibliografie, cerințele disciplinei, condiții de evaluare) - Tendințele actuale în jocul de handbal modern la nivel mondial - Prezentarea instituțiilor responsabile de jocul de handbal la nivel național și internațional: FRH, EHF și IHF	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Regulamentul actual al jocului de handbal – noțiuni generale și reguli fundamentale; structura competițională în România	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Concepția de pregătire și de joc, la nivel național (copii și juniori) - Modele de joc (atac și apărare)	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Particularități somatice, motrice și psihice ale copiilor și juniorilor - Efortul fizic specific jocului de handbal, la nivelul copiilor și juniorilor	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Procesul de identificare/selecție în jocul de handbal: delimitări conceptuale, etapele selecției - Criterii de selecție (modelul de selecție) - Premisele de reușită și factorii limitativi ai selecției sportive - Indicații teoretico-metodice pentru procesul de identificare/selecție-	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Caracteristici ale dezvoltării calităților motrice la nivelul copiilor și juniorilor, în jocul de handbal – considerații generale - Calitățile motrice (viteză, forță, îndemânare, rezistență, mobilitate): definiție, factori condiționali, forme de manifestare	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Antrenamentul sportiv modern în jocul de handbal: delimitări conceptuale - Principiile antrenamentului sportiv în handbal - Componentele antrenamentului sportiv în handbal și ponderea lor în procesul de pregătire, în funcție de eșalonul de vârstă	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Componentele antrenamentului sportiv: pregătirea fizică	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Componentele antrenamentului sportiv: pregătirea tehnică	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Componentele antrenamentului sportiv: pregătirea tactică	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Componentele antrenamentului sportiv: pregătirea teoretică și psihologică	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Pregătirea biologică pentru concurs/Refacerea în jocul de handbal	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Fazele atacului în jocul de handbal	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Fazele apărării în jocul de handbal	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore

Bibliografie
Referințe principale: • Abalașei, B.A. (2012). Introducere în antrenamentul jocului de handbal, Iași: Editura Lumen • Alexandru E., Acsinte A. (2000). Handbal – de la inițiere la marea performanță, Bacău: Editura Media • Cazan, F. (2018). Metodica jocurilor sportive-handbal. Metodica dezvoltării calităților motrice, Ed. Universitaria, Craiova • Iancu, A. (2008). Strategii conceptuale pentru optimizarea pregătirii fizice în jocul de handbal, Craiova: Editura Universitaria • Rizescu, C. (2011). Handbal – Selecția și pregătirea tehnică a începătorilor, Ed. Universitatea „Ovidius”, Constanța Referințe suplimentare: • Balint, E. (2005). Instruirea în jocul de handbal, conținut tehnic, Brașov: Editura Universității Transilvania • Bădău, D. (2013). Handbal – note de curs, Târgu-Mureș: University Press • Popovici, I.M. (2021). Metodica predării handbalului în școală, curs universitar Studii de Licență, Iași: Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza” din Iași • Popovici, I. (2008). Handbalul în școală, Iași: Editura PIM • www.frh.ro, www.ehf.com, www.ihf.com

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- Prezentarea cerințelor cursului practic pentru acest semestru și a condițiilor de evaluare - Consolidarea prinderii și pasării mingii (în condiții de adversitate) - Consolidarea procedeelor de aruncare la poartă (apărător semi-activ)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea sistemului de apărare 6:0 - Consolidarea driblingului multiplu (în condiții de adversitate și prin schimbări de ritm)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Zonele de repliere specifice fiecărui post - Consolidarea aruncărilor specifice postului de extremă - Învățarea sistemului de apărare 5+1	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea sistemului de apărare 5+1 - Consolidarea activităților în fazele de atac ale jucătorului specializat pe postul de inter - Joc bilateral cu temă: apărare în sistemul 5+1	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Pasarea mingii în pătrundere succesivă cu apariția pivotului - Scoaterea mingii de la adversar	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Consolidarea activităților în fazele de atac ale jucătorului specializat pe postul de coordonator de joc - Procedeul specific pivotului blocaj-plecare	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Consolidarea activităților în fazele de atac ale jucătorului specializat pe postul de pivot - Repetarea tehnicii portarului - Joc bilateral cu temă: apărare în sistemul 6:0 și apărare în sistemul 5+1	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea depășirilor adversarilor în jocul de handbal - Repetarea fazelor atacului: Faza I – contraatacul - Joc bilateral cu temă: golurile marcare prin faza I a atacului vor fi dublate	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea fazei I a atacului - Învățarea încrucișării duble - Repetarea fazelor atacului: Faza a II-a a atacului – contraatacul susținut	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea încrucișării duble - Repetarea fazelor atacului: Faza a III-a a atacului – organizarea acestuia - Repetarea fazelor atacului: Faza a IV-a a atacului – jocul în sistem	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea fazelor apărării: Faza I – replierea - Repetarea fazelor apărării: Faza a II-a – zona temporară	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea fazelor apărării: Faza a III-a – organizarea apărării - Repetarea fazelor apărării: Faza a IV-a – jocul de apărare în sistem	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control: încrucișare dublă, depășire cu trecerea brațului peste adversar, depășire prin schimbare de direcție și pas sărit	conversația, demonstrația	2 ore
- Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control: -performanță: joc bilateral – se urmărește aplicarea tactică a elementelor și procedeele tehnice studiate	conversația, demonstrația	2 ore

Bibliografie

- Ghețu, R., Burcea, B., Burcea, G. (2006). Apărarea în jocul de handbal, Craiova: Editura Universitaria
- Gomboș, L. (2012). Tehnica și metodică pregătirii portarului în jocul de handbal, Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință
- Voicu, S.F. (2003). Handbal – Pregătirea pentru performanță
- Zamfir, Gh., Florean, M., Tonița, T. (2000). Handbal. Inițiere-Consolidare, Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință
- *** Ministerul Educației Naționale (2017). Programa școlară pentru Pregătire sportivă practică, Învățământ sportiv gimnazial cu program integrat, Disciplina sportivă de specializare: Handbal, clasele a V-a - a VIII-a, Grupe începători/avansați/performanță, București
- <https://rocnee.eu/sites/default/files/2020/programescolare/110-SPORT%20AEROBIC-%20Programa%205-8%20PSP>

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 mixtă	
	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%)	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 jocul de handbal
- Capacitatea de a sintetiza conținuturile și informațiile specifice disciplinei
- Participarea activă și conștientă la toate activitățile practice programate și demonstrarea abilităților tehnico-tactice dobândite
- Demonstrarea cunoștințelor teoretice și a aptitudinilor practico-metodice necesare pentru realizarea portofoliului
- Nota finală: 50% evaluarea scrisă finală și 50% evaluarea continuă (verificare orală, practică și evaluarea portofoliului).
- Nota de promovare va fi de minimum 5 și la evaluarea continuă și la cea finală.

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 Ciclul 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 centre de inițiere în sport						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. Dr. ILIE CATALIN STIRBU						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	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	-
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Centre de fitness și întreținere corporală (Stay Fit, Vivertine, Oxygen), Club Sportiv Politehnica Iași, Club Sportiv CSM Iași, Club Sportiv CSM Iasi 2020, Club Sportiv Școlar Unirea Iași, Liceul cu Program Sportiv Iași, Cluburi private din Iași.

6. Obiective

Formarea capacității de implicare, organizare și efectuare a diferitelor activități (sau în cadrul unor evenimente sportive) în centrele de inițiere în sport.

La finalizarea acestui curs studenții vor reuși să conceapă din punct de vedere managerial o activitate sportivă, să dețină metode și procedee de evaluare a deciziei manageriale a unui centru de inițiere în sport.

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).
- Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport
- Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
- 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)
Aspecte generale privind centrele de inițiere în sport	Prelegere interactivă	2 ore
Strategii utilizate în organizarea unor evenimente sportive în Iași	Prelegere interactivă	2 ore
Liceul cu Program Sportiv Iași - Analiza managementului liceului; - Oferta de discipline sportive propuse de către liceu; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing pentru activitatea desfășurată; - Planificarea activității în cadrul liceului; - Comportamentul și atitudinea cadrelor didactice în raport cu desfășurarea activităților propuse; Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	activitate practică interactivă	
Centru de Fitness Oxygen Iasi - Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acțiune pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	activitate practică interactivă	2 ore
Centru de fitness Stay Fit Gym Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acțiune pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	activitate practică interactivă	2 ore
Clubul Sportiv Politehnica Iași Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club;	activitate practică interactivă	2 ore

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.		
Clubul Sportiv CSM Iasi Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	activitate practică interactivă	2 ore
Clubul Sportiv CSM Iasi 2020 Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	activitate practică interactivă	2 ore
Clubul Sportiv HV JUnior Iasi Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	activitate practică interactivă	2 ore
Baza sportiva Decathlon Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	activitate practică interactivă	2 ore
Clubu Sportiv Școlar Unirea Iași Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	activitate practică interactivă	2 ore
Clubul Sportiv Academia de Volei Iași Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile	activitate practică interactivă	2 ore

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
serviciilor oferite; - Direcțiile de acționare pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.		
Evaluare portofoliu	-	2 ore
Evaluare portofoliu	-	2 ore

Bibliografie

Bibliografie

Datculescu, P. (2012) Cercetarea practică de marketing, Ed. Brandbuilders Grup, Otopeni;

Negrea, C. (2012) Nivelul de fitness, expresie a stării de sănătate, Ed. Eurobit, Timișoara;

Nicolae, E. (2013) Tendințe metodologice în elaborarea unui proiect strategic de dezvoltare a bazei materiale din cadrul unui club sportiv, Ed. Printech, București;

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

Se urmărește cunoașterea modului de colectare, analiză și interpretare a datelor privind consumatorul de sport, bunurile și serviciile sportive în vederea organizării unui eveniment sportiv;

Temele propuse reușesc să formeze cunoștințe privind planificarea, coordonarea, controlul și evaluarea activităților și resurselor în efortul de marketing precum și strategiile de management pentru centrele de inițiere în sport

10. Evaluare

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

10.2 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

--	--

10.3 Standard minim de performanță

Minim nota 5 la examenul scris (portofoliu) pentru promovarea disciplinei;
Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea portofoliului și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data completării,
26.09.2025

Titular de curs,
Conf. Dr. ILIE CATALIN STIRBU

Titular de seminar,
Asist. Dr. RAZVAN-ANDREI TOMOZEI

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 de monitorizare a performanței sportive						
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	II	2.5 Semestrul	III	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	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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					3
Examinări					2
Alte activități					8

3.7 Total ore studiu individual*	58
3.8 Total ore pe semestru	100
3.9 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 pentru evaluări de laborator, teren, pistă de atletism, vestiare, mingi, jaloane, copete, echipament pentru evaluare fizică

6. Obiective

La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: cunoașterea componentelor antrenamentului sportiv
• cunoașterea principalelor mijloace de monitorizare tehnico-tactică
• înțelegerea principiilor de funcționare a organismului uman pentru aplicare tehnicilor de monitorizare fizică
• folosească rezultatele monitorizării în pregătirea sportivă

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
- 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)
Aspecte teoretice ale pregătirii sportive	- 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. - Tudor V. (2013) – Măsurare și evaluare în sport. Editura Discobolul, București.
Măsurare și evaluare în sport	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca. - Prescorniță A. (2008) – Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”, Brașov.
Echipament pentru evaluarea capacității de efort: principii de funcționare	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca. - Prescorniță A. (2008) – Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”, Brașov.
Evaluarea vitezei	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca. - Prescorniță A. (2008) – Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”, Brașov.
Evaluarea forței	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca. - Prescorniță A. (2008) – Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”, Brașov.
Evaluarea îndemânării	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca. - Prescorniță A. (2008) – Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”, Brașov.
Evaluarea rezistenței	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca. - Prescorniță A. (2008) – Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”, Brașov.

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Statistica utilizată în monitorizarea sportivă (baze de date)	- 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.
Statistica utilizată în monitorizarea sportivă (evaluarea rezultatelor)	- 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.
Monitorizarea în disciplinele sportive individuale	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Prescorniță A. (2008) – Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”, Brașov.
Monitorizarea în disciplinele sportive colective	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Prescorniță A. (2008) – Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”, Brașov.
Selecția sportivă și evaluarea aptitudinilor în școli	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Neagu N. (2012) – Cuantificarea pregătirii fizice în antrenamentul sportiv. Editura University Press, Tîrgu Mureș.
Selecția sportivă și evaluarea aptitudinilor în antrenamentul sportiv	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Neagu N. (2012) – Cuantificarea pregătirii fizice în antrenamentul sportiv. Editura University Press, Tîrgu Mureș.
Lecție recapitulativă	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Neagu N. (2012) – Cuantificarea pregătirii fizice în antrenamentul sportiv. Editura University Press, Tîrgu Mureș. - Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca. - Prescorniță A. (2008) – Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”, Brașov. - Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca. - Tudor V. (2013) – Măsurare și evaluare în sport. Editura Discobolul, București.

Bibliografie

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

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Lucrare practică introductivă: condiții, structură, tematică	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterile 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.
Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterile și problematizarea	- 2 ore - Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Prescorniță A. (2008) – Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”, Brașov.
Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	- 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.
Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Tudor V. (2013) – Măsurare și evaluare în sport. Editura Discobolul, București.
Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Monea Gheorghe și Monea Dan (2010) Selecția și orientarea în sportul de performanță. Editura Mido Print, Cluj-Napoca.
Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

Bibliografie

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

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

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

10. Evaluare

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

	Forma de evaluare	Verificare orală 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 colocviu.

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	Teoria și practica atletismului						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Dr. LILIANA ELISABETA RADU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. Dr. RAZVAN-ANDREI TOMOZEI						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	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	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					16
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					4
Examinări					4
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 dotată cu laptop și videoproiector.
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Teren cu pistă de atletism/sală de atletism, cu dotările necesare. Studenții se vor prezenta în echipament sportiv adecvat.

6. Obiective

La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:	
• Să proiecteze și să planifice conținutul atletismului pe clase; • Să utilizeze documentele curriculare la nivel primar si gimnazial; • Să descrie și să demonstreze sisteme operaționale specifice învățării probelor atletice prezente în programa școlară; • Să planifice și să organizeze o lecție metodică, clasă la alegere.	

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).
- Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Bazele teoretice și metodice generale ale exercițiilor de atletism	Prelegere interactivă	2 ore Radu LE (2025) Teoria și practica atletismului
Etapile învățării exercițiilor de atletism	Prelegere interactivă	2 ore Radu LE (2025) Teoria și practica atletismului
Metodica predării exercițiilor de alergări (alergarea de semifond, cros)	Prelegere interactivă	2 ore Radu LE (2025) Teoria și practica atletismului
Metodica predării exercițiilor de alergări (alergarea de viteză)	Prelegere interactivă	2 ore Radu LE (2025) Teoria și practica atletismului
Metodica predării exercițiilor de alergări (alergarea de garduri)	Prelegere interactivă	2 ore Radu LE (2025) Teoria și practica atletismului
Metodica predării exercițiilor de alergări (alergarea de ștafetă)	Prelegere interactivă	2 ore Radu LE (2025) Teoria și practica atletismului
Metodica predării exercițiilor de sărituri (săritura în lungime cu un pas și jumătate în aer)	Prelegere interactivă	2 ore Radu LE (2025) Teoria și practica atletismului
Metodica predării exercițiilor de sărituri (săritura în înălțime cu pășire)	Prelegere interactivă	2 ore Radu LE (2025) Teoria și practica atletismului
Metodica predării exercițiilor de aruncări (aruncarea mingii de oină)	Prelegere interactivă	2 ore Radu LE (2025) Teoria și practica atletismului
Metodica predării exercițiilor de aruncări (aruncarea greutății)	Prelegere interactivă	2 ore Radu LE (2025) Teoria și practica atletismului
Metodica pregătirii echipei de atletism școlar, nivel primar (50m, 600m)	Prelegere interactivă	2 ore Radu LE (2025) Teoria și practica atletismului
Metodica pregătirii echipei de atletism școlar, nivel gimnazial (tetratlon individual)	Prelegere interactivă	2 ore Radu LE (2025) Teoria și practica atletismului
Metodica pregătirii echipei de atletism școlar, nivel gimnazial (cros)	Prelegere interactivă	2 ore Radu LE (2025) Teoria și practica atletismului
reguametul probelor de atletism. regulamentul de organizare și desfășurare a competițiilor sportive școlare - atletism.	Prelegere interactivă	2 ore Radu LE (2025) Teoria și practica atletismului

Bibliografie

Radu LE. (2025). Teoria și practica atletismului, curs, uz intern, Universitatea Alexandru Ioan Cuza din Iași
Popescu V. (2019). Bazele generale ale atletismului, editura Discobolul, București
Ursanu, G. Metodica predării exercițiilor de atletism, curs, Editura Universității Al. I. Cuza din Iași, 2018
Regulamentul concursurilor de atletism www.fra.ro

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Consolidarea și perfecționarea exercițiilor din școala alergării. Demers metodic.	Explicație, demonstrație, exersare, discuții	Popescu V. (2019). Bazele generale ale atletismului
Consolidarea tehnicii alergării de semifond: pasul lansat de semifond. Demers metodic.	Explicație, demonstrație, exersare, discuții	Radu LE. (2025). Teoria și practica atletismului, curs
Consolidarea tehnicii alergării de semifond: startul înalt și lansarea de la start; elemente de tactică. Demers metodic.	Explicație, demonstrație, exersare, discuții	Radu LE. (2025). Teoria și practica atletismului, curs
Consolidarea tehnicii alergării de viteză: pasul accelerat, pasul lansat de viteză. Demers metodic.	Explicație, demonstrație, exersare, discuții	Tomozei, R. și alții (2020). Analysis of Speed run technique Through Biomechanics

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Consolidarea tehnicii alergării de viteză: startul de jos și lansarea de la start; finisul și sosirea. Demers metodic	Explicație, demonstrație, exersare, discuții	Radu LE. (2025). Teoria și practica atletismului, curs
Învățarea tehnicii alergării de garduri: trecerea peste obstacole/garduri joase, ritmul de alergare între obstacolejoase/garduri, startul de jos și lansarea peste 1-3 obstacole mici/garduri. Demers metodic	Explicație, demonstrație, exersare, discuții	Radu LE. (2025). Teoria și practica atletismului, curs
Învățarea tehnicii alergării de ștafetă. Demers metodic.	Explicație, demonstrație, exersare, discuții	Radu LE. (2025). Teoria și practica atletismului, curs
Consolidarea și perfecționarea exercițiilor din școala săriturii.. Demers metodic	Explicație, demonstrație, exersare, discuții	Popescu V. (2019). Bazele generale ale atletismului
Consolidarea tehnicii săriturii în înălțime cu pășire. Demers metodic	Explicație, demonstrație, exersare, discuții	Radu LE. (2025). Teoria și practica atletismului, curs
Consolidarea tehnicii săriturii în lungime cu un pas și jumătate. Demers metodic	Explicație, demonstrație, exersare, discuții	Radu LE. (2025). Teoria și practica atletismului, curs
Consolidarea și perfecționarea exercițiilor din școala aruncării. Demers metodic.	Explicație, demonstrație, exersare, discuții	Popescu V. (2019). Bazele generale ale atletismului
Consolidarea tehnicii aruncării mingii de oină. Demers metodic	Explicație, demonstrație, exersare, discuții	Radu LE. (2025). Teoria și practica atletismului, curs
Învățarea tehnicii aruncării greutății. Demers metodic	Explicație, demonstrație, exersare, discuții	Radu LE. (2025). Teoria și practica atletismului, curs
Învățarea tehnicii aruncării greutății. Demers metodic	Explicație, demonstrație, exersare, discuții	Radu LE. (2025). Teoria și practica atletismului, curs

Bibliografie

Radu LE. (2025). Teoria și practica atletismului, curs, uz intern, Universitatea Alexandru Ioan Cuza din Iași
 Popescu V. (2019). Bazele generale ale atletismului, editura Discobolul, București
 Tomozei, R. și alții (2020). Analysis of Speed run technique Through Biomechanics, Gymnasium Scientific Journal of education, Sports and Health, Vol. XXI, 2.
 Ursanu, G. Metodica predării exercițiilor de atletism, curs, Editura Universității Al. I. Cuza din Iași, 2018
 Regulamentul concursurilor de atletism www.fra.ro
 Programe școlare în vigoare www.edu.ro

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

Temele de curs și lucrări practice propuse sunt subiecte de actualitate, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe cerințele programei școlare pentru învățământul gimnazial. Tematica acoperă conceptele majore ale competențelor ce trebuie atinse în conformitate cu standardele comunității profesionale și inserția pe piața muncii a profesorilor de educație fizică.

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 practică	
	Pondere		100	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			
	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)	

10.4 Standard minim de performanță
Promovarea probelor de control cu minim nota 5 si conducerea a două secvențe metodice. Nota 5 la examenul scris.

Data completării,
26.09.2025

Titular de curs,
Conf. Dr. LILIANA ELISABETA RADU

Titular de seminar,
Asist. Dr. RAZVAN-ANDREI TOMOZEI

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 sporturi de apă: înot						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Dr. RENATO GABRIEL PETREA						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Dr. SAVA FETESCU/ Asist. Dr. RAZVAN-ANDREI TOMOZEI						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	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)

Să parcurgă conținutul cursurilor: Bazele generale ale atletismului; Gimnastică de bază; Anatomie funcțională.

- Să stăpânească limbajul minim de specialitate în comunicarea scrisă și vorbită;
- Să aibă capacitatea de a concepe exerciții fizice, în succesiune metodică corectă, specifice lucrului pe uscat în cadrul lecțiilor de învățare a procedeelor sportive de înot (încălzirea organismului);
- Să recunoască principalele efecte pe care le exercită apa, prin proprietățile sale, asupra organismului;
- Să fie capabil să-și mențină respirația (apnee voluntară) timp de cel puțin 25 sec., cu capul scufundat în apă și cu ochii deschiși.

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu 95 de locuri, tablă, laptop, videoproiector.
-------------------------------	--

5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Bazin de înot (dimensiuni minime 20/25 m, adâncime 1,10-1,60 m), obiecte ajutătoare (plute, bastoane, centuri, palmare, labe de înot), obiecte ajutătoare gonflabile (colaci, mingi etc.).
--	--

6. Obiective

Formarea unui sistem de cunoștințe teoretice și deprinderi practice specifice înotului, pentru practicarea acestuia ca mijloc de agrement nautic și de menținere a propriei stări de sănătate, precum și utilizarea acestor cunoștințe în vederea organizării și conducerii lecțiilor de învățare a înotului cu copii, adolescenți sau adulți.

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

- conștientizeze influențele benefice pe care le are practicarea înotului asupra corpului și să cunoască regulile de igienă care trebuie respectate în practicarea înotului;
- poată opera cu termeni din fizică, anatomie, fiziologie, biomecanică etc. în explicarea legilor plutirii și înaintării corpului în apă;
- demonstreze prin înot integral și defalcat tehnica corectă de înot în două din cele patru procedee sportive de înot: craul pe piept și craul pe spate;
- facultativ, demonstrarea tehnicii procedeelor bras și fluture cu acordarea de bonificație la nota finală;
- descrie corect terminologic tehnica procedeelor sportive de înot;
- stăpânească procedurile de salvare de la înec și de reanimare cardio-respiratorie;
- conceapă exerciții și jocuri necesare predării înotului;
- posedă capacitatea de a depista greșelile în învățarea înotului și de a le înlătura;
- poată realiza un proiect de organizare a unui concurs de înot (sportul pentru toți).

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- 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
- 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
- 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)
Istoricul înotului, evoluția procedeelor sportive de înot și a probelor de înot.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
Probleme generale privind Natația (ramurile Natației și particularitățile de practicare). Aspecte generale privind practicarea altor ramuri ale Natației (sărituri în apă, polo pe apă, înot sincron, înot aplicativ).	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
Influențele exercitate de practicarea înotului asupra organismului.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
Bazele tehnice ale înotului: legile plutirii și înaintării în apă.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
Bazele tehnice ale înotului: studiul eficacității mișcărilor de înot.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
Influența particularităților anatomice și fiziologice asupra randamentului înotătorilor.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
Tehnica procedeelor sportive de înot - procedeul craul pe piept.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
Tehnica procedeelor sportive de înot - procedeul craul pe spate.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
Tehnica procedeelor sportive de înot - procedeul bras.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
Tehnica procedeelor sportive de înot – procedeul fluture.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
Tehnica procedeelor sportive de înot (craul pe piept, craul pe spate, bras și fluture), noțiuni de regulament.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
Metodica învățării procedeelor sportive de înot, lecția de înot (structură și conținut), orientări metodologice moderne în învățarea procedeelor sportive de înot.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
Organizarea unui centru de învățare a înotului.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Recapitularea materiei parcurse pe tot semestrul.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore

Bibliografie

- Petrea R.G. (2024), Rolul conduitelor psihomotrice în învățarea tehnicii înotului sportiv - procedeele craul și spate, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Petrea R.G. (2020), ÎNOT de la teorie la practică, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Rus C.M. (2018), ÎNOTUL pentru profesorul de educație fizică și sport, Editura Universității „Al.I.Cuza”, Iași.
- Fetescu S. (2016), Înot teorie, tehnică, metodică, organizare. Editura Pim, Iași.
- Fiedler P., Fetescu S. (1996), Înot-curs pentru studenții FEFS, Editura Universității „Al.I.Cuza”, Iași.

Referințe suplimentare:

- Jivan I. (1990), Îndrumar metodic de înot, Editura IEFS, București.
- Olaru M. (1982), Înot, Editura Sport-Turism, București.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Exerciții pe uscat și în apă pentru învățarea tehnicii procedeele sportive de înot craul pe piept și spate: exerciții pe uscat, exerciții de acomodare cu apa, plutirea, respirația, deschiderea ochilor în apă	Explicația, demonstrația, exersarea, activități pe grupuri, jocul de rol	6 ore
Tehnica mișcărilor de picioare și brațe în procedeele craul pe piept și spate, coordonarea lor și a acestora cu respirația, înotul integral	Explicația, demonstrația, exersarea, exercițiul cu diverse variante	10 ore
Startul și întoarcerile simple pentru procedeele de înot învățate (craul pe piept, craul pe spate)	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore
Exerciții pentru consolidarea tehnicii procedeele craul pe piept și pe spate	Explicația, demonstrația, exersarea, jocul de rol	4 ore
Înțierea în tehnica procedeele sportiv de înot bras: exerciții pe uscat, exerciții de acomodare cu apa, plutirea, respirația, deschiderea ochilor în apă, tehnica mișcărilor de picioare și brațe, coordonarea lor și a acestora cu respirația, înotul integral. Startul și întoarcerile pentru procedeele de înot bras	Explicația, demonstrația, exersarea, exercițiul cu diverse variante, activități pe grupuri, învățarea prin cooperare	4 ore
Susținerea probelor de control tehnice pentru procedee învățate: craul și spate (facultativ bras)	Demonstrația, exercițiul cu diverse variante	2 ore

Bibliografie

- Petrea R.G. (2024), Rolul conduitelor psihomotrice în învățarea tehnicii înotului sportiv - procedeele craul și spate, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Petrea, R.G. (2020), ÎNOT de la teorie la practică, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Rus C.M. (2018), ÎNOTUL pentru profesorul de educație fizică și sport, Editura Universității „Al.I.Cuza”, Iași.
- Fetescu, S. (2016), Înot teorie, tehnică, metodică, organizare. Editura Pim, Iași.
- Fiedler P., Fetescu S. (1996), Înot-curs pentru studenții FEFS, Editura Universității „Al.I.Cuza”, Iași.

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		Verificare scrisă		
	Pondere		60		
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da		
	Metode de evaluare	Detalii		Pondere	cu reexaminare
		Verificare scrisă periodică		50	Da
		Test		50	Da

Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare practică	
	Pondere		40	
	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%)	70
	Forma de evaluare	Verificare scrisă finală

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	

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

Data completării,
26.09.2025

Titular de curs,
Lect. Dr. RENATO GABRIEL PETREA

Titular de seminar,
Asist. Dr. RAZVAN-ANDREI TOMOZEI

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 sporturi de combat: judo						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Dr. MARIN CHIRAZI						
2.3 Titularul activităților de seminar	Prof. Dr. MARIN CHIRAZI						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	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					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
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)

--

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs de minim 40 locuri dotată cu videoproiector
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de judo dotată cu tatami și costume de judo

6. Obiective

--

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). - Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport
--

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Apariția și evoluția judoului pe plan mondial și național	Prelegerea	2 ore
Clasificarea procedeelor tehnice din judo - lupta din picioare	Prelegerea	2 ore
Clasificarea procedeelor tehnice din judo - lupta la sol	Prelegerea	2 ore
Descrierea procedeelor tehnice din lupta din picioare - tehnici de picior	Prelegerea	2 ore
Descrierea procedeelor tehnice din lupta din picioare - tehnici de sold	Prelegerea	2 ore
Descrierea procedeelor tehnice din lupta din picioare - tehnici de umăr	Prelegerea	2 ore
Descrierea procedeelor tehnice din lupta din picioare - tehnici de sacrificiu	Prelegerea	2 ore
Descrierea procedeelor tehnice din lupta la sol	Prelegerea	2 ore
Descrierea procedeelor tehnice din lupta din la sol - tehnici de imobilizare	Prelegerea	2 ore
Descrierea procedeelor tehnice din lupta din la sol - tehnici de strangulare	Prelegerea	2 ore
Descrierea procedeelor tehnice din lupta din la sol - tehnici de luxare	Prelegerea	2 ore
Manifestarea calităților motrice în judo - forța și rezistența	Prelegerea	2 ore
Manifestarea calităților motrice în judo - viteza și îndemânarea	Prelegerea	2 ore
Notiuni generale de regulament din judo	Prelegerea	2 ore

Bibliografie

Achim, C., - Judo : teorie și metodică, Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu 2016
 Chirazi, M., Judo –îndrumar de lucrări practice, Editura Universității” Al. Ioan Cuza” din Iași, 2016
 Galan, D.,- Judo : curs universitar, Editura Risoprint, Cluj Napoca, 201
 Popa, M. G., - Judo : caiet de lucrări practice, Editura Universitaria, Craiova, 2019
 Todiriță, B. A., Urechianu Toma, S., - Jocuri de mișcare aplicate în judo pentru copii, Editura, Rawex Coms, București, 2018
 Munteanu, D., - Judo - învățarea procedelor tehnice de proiectare din GO KYU, Editura Terra Design, Gura Humorului, 2016

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Însușirea principalelor exerciții de încălzire din judo, învățarea elementelor din școala căderilor - caderea laterală, deplasarea înainte,	Demonstrația	2 ore
Însușirea principalelor exerciții de încălzire din judo, învățarea elementelor din școala căderilor - caderile spre înainte, deplasarea laterală	Demonstrația	2 ore
Însușirea principalelor exerciții de încălzire din judo, învățarea elementelor din școala căderilor - spre înapoi, deplasarea înapoi	Demonstrația	2 ore
Învățarea elementelor din școala căderilor, învățarea deplasărilor și dezechilibrărilor din judo	Demonstrația	2 ore
Consolidarea elementelor din școala căderilor, deplasărilor și dezechilibrărilor din judo	Demonstrația	2 ore
Consolidarea deplasărilor și dezechilibrărilor și însușirea procedelor: măturarea piciorului care înaintează, măturarea ambelor picioare, secerarea mare din interior, secerarea mică din interior.	Demonstrația	2 ore
Consolidarea deplasărilor și dezechilibrărilor și însușirea procedelor: măturarea piciorului care înaintează, măturarea ambelor picioare, secerarea mare din interior, secerarea mică din interior.	Demonstrația	2 ore
Însușirea procedeelor aruncarea mare peste sold, aruncarea peste sold, secerarea șoldului.	Demonstrația	2 ore
Însușirea procedeelor de sacrificiu	Demonstrația	2 ore
Însușirea procedeelor de contaatac	Demonstrația	2 ore
Însușirea procedeelor de imobilizare în lupta la sol	Demonstrația	2 ore

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Însușirea procedeelor de strangulare in lupta la sol	Demonstrația	2 ore
Însușirea procedeelor de luxare in lupta la sol	Demonstrația	2 ore
Consolidarea procedeelor aruncarea mare peste sold, aruncarea peste sold, secerarea șoldului.	Demonstrația	2 ore

Bibliografie
Achim, C., - Judo : teorie și metodică, Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu 2016 Chirazi, M., Judo –îndrumar de lucrări practice, Editura Univerității” Al. Ioan Cuza” din Iași, 2016 Galan, D.,- Judo : curs universitar, Editura Risoprint, Cluj Napoca, 2017 Popa, M. G., - Judo : caiet de lucrări practice, Editura Universitaria, Craiova, 2019 Todiriță, B. A., Urechianu Toma, S., - Jocuri de mișcare aplicate în judo pentru copii, Editura, Rawex Coms, București, 2018 Munteanu, D., - Judo - învățarea procedelor tehnice de proiectare din GO KYU, Editura Terra Design, Gura Humorului,

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

Participare la organizarea unui concurs de judo pe plan local

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)		30	
Curs	Forma de evaluare		Verificare orală		
	Pondere		30		
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Nu		
	Metode de evaluare	Detalii		Pondere	cu reexaminare
		Test		50	Da
		Verificare orală periodică		50	Da
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare practică		
	Pondere		70		
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Nu		
	Metode de evaluare	Detalii		Pondere	cu reexaminare
		Test		50	Da
		Verificare practică periodică		50	Da
10.2 Evaluare finală		Pondere (max. 70%)		70	
		Forma de evaluare		Verificare practică finală	
10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)					
10.4 Standard minim de performanță					

Data completării,
26.09.2025

Titular de curs,
Prof. Dr. MARIN CHIRAZI

Titular de seminar,
Prof. Dr. MARIN CHIRAZI

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	Amenajare baze sportive						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Dr. FLORIN NICHIFOR						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Dr. FLORIN NICHIFOR						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	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	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					10
Tutoriat					10
Examinări					10
Alte activități					4

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, calculator și videoproiector
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de seminar, calculator și videoproiector

6. Obiective

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

- utilizarea elementelor de management și marketing, specifice domeniului

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
- Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
- 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)
- administrarea bazelor sportive – notiuni introductive	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (2022) Amenajarea bazelor sportive, edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi
- intretinerea bazelor sportive	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (2022) Amenajarea bazelor sportive, edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi
- amenajari baze sportive	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (2022) Amenajarea bazelor sportive, edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi
- terenuri gazonate artificial	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Federatia Romana de Fotbal (2023) – regulile jocului de fotbal.
- terenuri gazonate natural	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Federatia Romana de Fotbal (2023) – regulile jocului de fotbal.
- baze sportive in aer liber	- prelegerea interactivă	- 2 ore / MTS (2021), Centrul de cercatari pentru problemele sportului – administrarea si gestionarea bazelor sportive, Bucuresti.
- baze sportive acoperite	- prelegerea interactivă	- 2 ore / MTS (2021), Centrul de cercatari pentru problemele sportului – administrarea si gestionarea bazelor sportive, Bucuresti.
- constructii sportive	- prelegerea interactivă	- 2 ore / MTS (2021), Centrul de cercatari pentru problemele sportului – administrarea si gestionarea bazelor sportive, Bucuresti.
- teren de atletism – instalatii si echipamente	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (2022) Amenajarea bazelor sportive, edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi
- teren de fotbal - instalatii si echipamente	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Federatia Romana de Fotbal (2023) – regulile jocului de fotbal.
- teren de baschet - instalatii si echi	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Federatia Romana de Baschet (2023) - regulile jocului de baschet
- teren de handbal - instalatii si echipamente	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Federatia Romana de Handbal (2022) - regulile jocului de handbal
- teren de volei - instalatii si echipamente	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Federatia Romana de Volei (2022) - regulile jocului de volei
- amenajarea si valorificarea bazei sportive	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (2022) Amenajarea bazelor sportive, edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi

Bibliografie

MTS (1997), Centrul de cercatari pentru problemele sportului – administrarea si gestionarea bazelor sportive, Bucuresti.
 Nichifor, F., (2022) Amenajarea bazelor sportive, edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi
 Federatia Romana de Fotbal (2023) – regulile jocului de fotbal.
 Federatia Romana de Handbal (2022) - regulile jocului de handbal
 Federatia Romana de Baschet (2023) - regulile jocului de baschet

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- obiective in administrarea bazelor sportive. Managementul organizatiei sportive	- discuții tematice	2 ore / Nichifor, F., (2022) Amenajarea bazelor sportive, edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi
- responsabilitatile managerului bazei sportive. Etapele administrarii si gestionarii bazelor sportive.	- discuții tematice	- 2 ore / Nichifor, F., (2022) Amenajarea bazelor sportive, edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- gestionarea bazelor sportive. Exploatarea rationala – factor important, care contribuie la intretinerea bazelor sportive.	- discuții tematice	- 2 ore / Nichifor, F., (2022) Amenajarea bazelor sportive, edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi
- intretinerea terenurilor gazonate artificial. Reguli privind amenajarea bazei sportive	- discuții tematice	- 2 ore / Federatia Romana de Fotbal (2023) – regulile jocului de fotbal.
- clasificarea terenurilor de sport si elementele componente ale bazei sportive.	- discuții tematice	- 2 ore / Federatia Romana de Fotbal (2023) – regulile jocului de fotbal.
- pregatirea terenurilor pentru competitii sportive.	- discuții tematice	- 2 ore / MTS (2021), Centrul de cercatari pentru problemele sportului – administrarea si gestionarea bazelor sportive, Bucuresti.
- sistematizarea, construirea si utilizarea bazei sportive.	- discuții tematice	- 2 ore / MTS (2021), Centrul de cercatari pentru problemele sportului – administrarea si gestionarea bazelor sportive, Bucuresti.
- posibilitati de transformare a functiilor si gamei de activitati a bazei sportive. / test	- discuții tematice	- 2 ore / MTS (2021), Centrul de cercatari pentru problemele sportului – administrarea si gestionarea bazelor sportive, Bucuresti.
- pozitionarea bazei sportive. Factori naturali. Factori umani. Factori logistici. / proiect	- discuții tematice	2 ore / Nichifor, F., (2022) Amenajarea bazelor sportive, edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi
- echipamente, instalatii si accesorii teren atletism.	- discuții tematice	- 2 ore / Nichifor, F., (2022) Amenajarea bazelor sportive, edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi
- echipamente, instalatii si accesorii teren fotbal.	- discuții tematice	- 2 ore / Federatia Romana de Fotbal (2023) – regulile jocului de fotbal.
- echipamente, instalatii si accesorii teren baschet.	- discuții tematice	- 2 ore / Federatia Romana de Baschet (2023) - regulile jocului de baschet
- echipamente, instalatii si accesorii teren handbal.	- discuții tematice	- 2 ore / Federatia Romana de Handbal (2022) - regulile jocului de handbal
- echipamente, instalatii si accesorii teren volei.	- discuții tematice	- 2 ore / Federatia Romana de Volei (2022) - regulile jocului de volei

Bibliografie

MTS (1997), Centrul de cercatari pentru problemele sportului – administrarea si gestionarea bazelor sportive, Bucuresti.
 Nichifor, F., (2022) Amenajarea bazelor sportive, edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi
 Federatia Romana de Fotbal (2023) – regulile jocului de fotbal.
 Federatia Romana de Handbal (2022) - regulile jocului de handbal
 Federatia Romana de Baschet (2023) - regulile jocului de baschet

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

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

10. Evaluare

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
			0	
			0	
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare mixtă	

	Pondere		100	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	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
Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar). Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data completării,
26.09.2025

Titular de curs,
Lect. Dr. FLORIN NICHIFOR

Titular de seminar,
Lect. Dr. FLORIN NICHIFOR

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	Aplicații practice discipline sportive de apă						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Dr. RENATO GABRIEL PETREA						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	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					7
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					2

3.7 Total ore studiu individual*	22
3.8 Total ore pe semestru	50
3.9 Numărul de credite	2

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Să parcurgă conținutul cursului: Teoria și practica în sporturi de apă: Înot.

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Bază nautică, 30 de caiace, veste de salvare, ambarcațiuni de agrement (caiace, schifuri etc.).

6. Obiective

Formarea unui sistem de cunoștințe teoretice și de abilități practice și organizatorice în vederea practicării activităților specifice agrementului nautic în deplină siguranță. Capacitatea de a adapta tehnica sportivă de înot la situații aplicative concrete. Stăpânirea tehnicii de acordare a primului ajutor în cazul accidentelor specifice practicării agrementului nautic. La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: • aplice tehnica de înot sportiv adaptând-o la condițiile concrete de mediu natural; • adapteze tehnicile de înot cunoscute în acțiuni concrete de traversare a unor lacuri, cursuri de ape curgătoare, în transportul prin apă a diferitelor obiecte sau de persoane prin remorcarea acestora;

- înoate îmbrăcat și să cunoască manevrele pentru dezbrăcatul în apă;
- folosească procedurile de salvare de la înec: alegerea traseului dus-întors, apropierea de victimă, priza aplicată victimei, eliberarea de prizele incomode ale victimei, transportul victimei, reanimarea cardio-respiratorie etc.;
- alcătuiască un traseu și să organizeze o expediție cu ambarcațiuni pe o apă curgătoare (simulare);
- simuleze organizarea de diferite activități pe marginea unei ape cu o grupă de sportivi aflați în cantonament sau o grupă de elevi aflați în vacanță;
- recunoască particularitățile de practicare a diferitelor sporturi nautice, tehnica de vâslire cu padela în caiac.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică).
- Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport
- 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
- Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieții muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală
- 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)
Consolidarea tehnicii de înot sportiv în condițiile practicării în ape deschise	Exersare practică	2 ore
Exersarea tehnicilor de înot aplicativ. Fiziologia înotului. Proceduri de acordare a primului ajutor în caz de înec	Prezentare, demonstrație, exersare practică	2 ore
Prezentarea ambarcațiunilor sportive și de agrement	Prezentare, demonstrație	2 ore
Tehnica manevrării diferitelor tipuri de ambarcațiuni (caiact, canoe, schif, windsurf, kitesurf etc.)	Prezentare, demonstrație	2 ore
Tehnica manevrării caiacelor - învățare	Prezentare, demonstrație, exersare practică	2 ore
Tehnica manevrării caiacelor - consolidare	Exersare practică	6 ore
Tehnica de manevrare a schifurilor - învățare	Prezentare, demonstrație, exersare practică	2 ore
Tehnica de manevrare a schifurilor - consolidare	Exersare practică	6 ore
Diferite alte variante de practicare a mișcării în apă. Modalități de organizare a activităților specifice pentru petrecerea timpului liber în preajma unei ape	Prezentare interactivă, aplicație practică	2 ore
Alcătuirea unui traseu și organizarea unei expediții pe o apă curgătoare.	Prezentare interactivă, aplicație practică	2 ore

Bibliografie

- Petrea R.G. (2020), ÎNOT de la teorie la practică, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Rus C.M. (2018), ÎNOTUL pentru profesorul de educație fizică și sport, Editura Universității „Al.I.Cuza”, Iași.
- Fetescu S. (2016), Înot teorie, tehnică, metodică, organizare. Editura Pim, Iași.
- Chirazi M. (2015), Tehnici de manevrare a ambarcațiunilor, Editura Pim, Iași.

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

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

10. Evaluare

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 practică		
	Pondere		100		
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da		
	Metode de evaluare	Detalii		Pondere	cu reexaminare
		Verificare practică periodică		40	Da
		Verificare orală periodică		40	Da
		Referat		20	Da

10.2 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

--	--

10.3 Standard minim de performanță

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

Data completării,
26.09.2025

Titular de curs,
Lect. Dr. RENATO GABRIEL PETREA

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 – începători (2) - 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	II	2.5 Semestrul	IV	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					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					7
Examinări					2
Alte activități					20

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 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, metodice și aplicative ale antrenamentului în Fitness și Culturism la nivel de începători. • 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 greutate liberă sau cu greutate la aparate. • Însușească informații cu privire la profilul antrenorului de Fitness și Culturism. • Formeze un bagaj de cunoștințe necesare în vederea realizării unui program de antrenament la nivel de începători. • Însușească noțiunile de regulament și a 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)
Aspecte generale ale fitness-ului muscular	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Aspecte metodice în conceperea unor programe de fitness muscular (nivel începători)	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Tipuri și forme de antrenament muscular: antrenamentul dinamic (noțiuni introductive)	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Tipuri și forme de antrenament muscular: antrenamentul static (noțiuni introductive)	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Tipuri și forme de antrenament muscular: antrenamente speciale (antrenamentul izokinetic, excentric și pliometric)	Expunerea și conversația didactică	4 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Aspecte teoretico-metodice și aplicative ale antrenamentului de fitness muscular cu partener	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Aspecte teoretico-metodice și aplicative ale antrenamentului de fitness muscular cu obiecte portative	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Aspecte teoretico-metodice și aplicative ale antrenamentului de fitness muscular cu obiecte cu rezistență progresivă (benzi elastice)	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Aspecte teoretico-metodice ale antrenamentului de fitness muscular la aparate	Expunerea și conversația didactică	6 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Exerciții specifice de mobilitate în antrenamentul muscular (aspecte introductive)	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Respirația și relaxarea în activitatea de fitness muscular (aspecte introductive)	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 de fitness muscular cu propria greutate a corpului	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Exerciții de fitness muscular cu partener	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
Exerciții de fitness muscular cu obiecte portative cu îngreuiere (discuri, gantere, kettlebell, bare, mingi medicinale)	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
Exerciții de fitness muscular cu obiecte cu rezistență progresivă (benzi și corzi elastice)	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
Exerciții de fitness muscular la aparate specifice (exerciții pentru partea superioară a corpului)	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
Exerciții și metode de fitness muscular la aparate specifice (exerciții pentru partea inferioară a corpului)	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
Exerciții de mobilitate și elasticitate, respirație și relaxare folosite în activitatea de fitness muscular	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	2 ore
Programe mixte de fitness muscular (nivel începători)	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. Iași: Editura PIM.
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	
			0		
			0		
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 – începători (2) - 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	II	2.5 Semestrul	IV	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	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
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					22
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități					4

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, 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 de bază 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)
Planificarea și programarea în antrenamentul jocului de fotbal	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Combinarea factorilor de antrenament în jocul de fotbal	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Antrenamentul tactic pe compartimente de joc	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Sisteme de joc - particularități	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Sistemul 4-4-2 și 4-1-4-1. Particularități tactice în atac și în apărare.	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Sistemul 5-3-2 și 3-5-2. Particularități tactice în atac și în apărare.	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Sistemul 4-2-3-1. Particularități tactice în atac și în apărare. Evaluare.	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector. Metoda evaluativă.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Planificarea și periodizarea antrenamentului pe cicluri de pregătire	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Pregătirea globală și individuală a tehnicii în jocul de fotbal	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Particularitățile instruirii pe categorii de vârstă la copii și juniori	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Pregătirea fizică generală în jocul de fotbal, metode și mijloace	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Pregătirea fizică specifică în jocul de fotbal, metode și mijloace	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Caracteristicile jocului pe teren redus	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)
Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tehnic în jocul de fotbal – tehnica de colaborare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tehnic în jocul de fotbal – tehnica de adversitate	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica colectivă în atac	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica colectivă în apărare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica individuală în atac	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica individuală în apărare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Tactica în momentele fixe ale jocului în atac / Joc bilateral / Elemente de regulament. Evaluare.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea. Metoda evaluativă.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Tactica în momentele fixe ale jocului în apărare/ Joc bilateral / Elemente de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Individualizarea antrenamentului pe posturi / Joc bilateral / Elemente de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Translația echipei și jucătorilor în faza de atac și apărare / Joc bilateral / Elemente de regulament	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Probe tehnice specifice	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Probe fizice specifice	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Organizarea unui turneu de fotbal	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Joc bilateral. Evaluare.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea. Metoda evaluativă.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.

Bibliografie

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

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

10. Evaluare

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
		Proiect	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	Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (2) - Handbal						
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	II	2.5 Semestrul	IV	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					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat					10
Examinări					8
Alte activități					6

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)

Studentii trebuie să fi parcurs disciplina Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (1) - Handbal

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de seminar/cabinet metodic(15 locuri), smart board/videoproiector/laptop
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Teren/sală de jocuri sportive, mingi de handbal, jaloane, tricouri colorate, copete, bănci, cercuri de plastic, cretă

6. Obiective

Obiectiv general: Dezvoltarea bazei teoretico-metodice și a expertizei în domeniul jocului de handbal, prin dobândirea unor cunoștințe și deprinderi cu referire la componenta tehnico-tactică și la o serie de strategii de conducere și de selecție, necesare viitorilor antrenori/profesori. Obiective specifice: La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili: • să înțeleagă importanța selecției în identificarea elevilor cu potențial de performanță sportivă, criteriile selecției și aspectele teoretico-metodice specifice handbalului (juniori III și juniori IV) • să selecționeze adecvat conținuturile și instrumentele pentru predarea tehnicii, tacticii și a aspectelor teoretice, specifice jocului de handbal (nivel începători)
--

- să cunoască și să aplice o serie de strategii de conducere a echipei în cadrul antrenamentului sportiv și al competițiilor de handbal (nivel începători);
- să evalueze corect execuțiile procedurilor tehnice și a acțiunilor tactice individuale și colective ale sportivilor, la nivelul grupelor de handbal – începători.

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
- 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)
- Prezentarea cerințelor cursului teoretic și practic la disciplina Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (2) – Handbal (bibliografie, cerințele disciplinei, condiții de evaluare) - Recapitulare: fixarea cunoștințelor însușite în semestrul anterior la această disciplină	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Conținutul pregătirii fizice la copii și juniori și mijloace de acționare pentru realizarea acestora	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Relația dintre pregătirea tehnică și calitățile motrice în jocul de handbal, la nivelul copiilor și a juniorilor	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Conținutul pregătirii tehnico-tactice în antrenamentul copiilor și a juniorilor: mijloace de acționare pentru realizarea acestora	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Algoritmi metodici pentru învățarea și consolidarea fazelor atacului și ale apărării	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Sisteme de joc în atac și în apărare (juniori IV și juniori III)	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Antrenamentul individualizat în jocul de handbal	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Abordarea și conținutul pregătirii echipei pentru competiție - Problematizarea refacerii și a alimentației sportivilor care practică jocul de handbal	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Forma sportivă și periodizarea antrenamentului sportiv în jocul de handbal (obiectivele și conținutul perioadei pregătitoare, competiționale și de tranziție) - Formele de organizare a antrenamentului	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Proiectarea și planificarea documentelor școlare: planul tematic anual, mezocicluri	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Proiectarea și planificarea documentelor școlare: microcicluri, planul de lecție de antrenament	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Antrenorul/profesorul de handbal: competențe și responsabilități în conducerea unei echipe de copii și juniori	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Probe de control specifice jocului de handbal – juniori IV și III	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- Curs recapitulativ: verificarea nivelului de înțelegere a conceptelor teoretice și metodice prezentate în acest semestru	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore

Bibliografie

Referințe principale:

- Abalașei, B.A. (2012). Introducere în antrenamentul jocului de handbal, Iași: Editura Lumen
- Alexandru E., Acsinte A. (2000). Handbal – de la inițiere la marea performanță, Bacău: Editura Media
- Cazan, F. (2018). Metodica jocurilor sportive-handbal. Metodica dezvoltării calităților motrice, Ed. Universitaria, Craiova
- Iancu, A. (2008). Strategii conceptuale pentru optimizarea pregătirii fizice în jocul de handbal, Craiova: Editura Universitaria
- Rizescu, C. (2011). Handbal – Selecția și pregătirea tehnică a începătorilor, Ed. Universitatea „Ovidius”, Constanța

Referințe suplimentare:

- Balint, E. (2005). Instruirea în jocul de handbal, conținut tehnic, Brașov: Editura Universității Transilvania
- Bădău, D. (2013). Handbal – note de curs, Târgu-Mureș: University Press
- Popovici, I.M. (2021). Metodica predării handbalului în școală, curs universitar Studii de Licență, Iași: Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
- Popovici, I. (2008). Handbalul în școală, Iași: Editura PIM
- www.frh.ro, www.ehf.com, www.ihf.com

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- Prezentarea cerințelor cursului practic pentru acest semestru și a condițiilor de evaluare - Consolidarea fazelor I și a II-a ale atacului - Joc bilateral cu temă: marcarea golului prin contraatac direct va fi punctat dublu	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Consolidarea depășirilor (cu apărători activi) - Consolidarea aruncărilor la poartă de pe postul de pivot (în condiții de adversitate, cu apărător semi-activ) - Joc bilateral cu temă: golurile marcate de pe postul de pivot vor fi punctate dublu	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea mijloacelor tactice colective specifice fazei de apărare: închiderea culoarelor, dublajul, întrajutorarea - Consolidarea fazelor I și a II-a ale atacului	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Învățarea sistemului de apărare 4+2 - Învățarea sistemului de atac cu doi pivoți - Joc bilateral cu temă: folosirea sistemului de apărare 4+2 și utilizarea în atac a sistemului de joc cu doi pivoți	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea contraatacului indirect și legarea lui cu faza a III –a a atacului - Consolidarea elementelor specifice tacticii portarului	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea aruncărilor la poartă de pe extreme, din contraatac și faza a II- a a atacului - Învățarea apărării în inferioritate numerică și cea în superioritate numerică	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea apărării în inferioritate numerică și cea în superioritate numerică - Repetarea procedeele tehnice specifice portarului, degajarea mingilor de handbal, specific portarului	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Consolidarea fazei I a atacului - Perfecționarea depășirilor în faza a IV-a a atacului - Joc bilateral cu temă: golurile marcate prin depășiri specifice jocului de handbal vor fi punctate dublu	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Prinderea și pasarea mingii pentru fazele atacului jucătorului specializat pe postul de extremă - Consolidarea fazei a II-a a atacului	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Consolidarea fazei a III-a a atacului - Consolidarea fazei a IV-a a atacului	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Consolidarea faza I a apărării - Consolidarea fazei a II-a a apărării	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- Consolidarea fazei a III-a a apărării - Consolidarea fazei a IV-a a apărării	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control: demonstrarea transformării în doi pivoți	conversația, demonstrația	2 ore
- Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control: - Tehnic: complex tehnico-tactic, prinderea, pasarea și aruncare mingii de pe postul de extremă - Performanță: joc bilateral – se urmărește aplicarea tactică a elementelor și procedeele tehnice studiate	conversația, demonstrația	2 ore

Bibliografie

- Ghețu, R., Burcea, B., Burcea, G. (2006). Apărarea în jocul de handbal, Craiova: Editura Universitaria
- Gomboș, L. (2012). Tehnica și metodică pregătirii portarului în jocul de handbal, Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință
- Voicu, S.F. (2003). Handbal – Pregătirea pentru performanță
- Zamfir, Gh., Florean, M., Tonița, T. (2000). Handbal. Inițiere-Consolidare, Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință
- *** Ministerul Educației Naționale (2017). Programa școlară pentru Pregătire sportivă practică, Învățământ sportiv gimnazial cu program integrat, Disciplina sportivă de specializare: Handbal, clasele a V-a - a VIII-a, Grupe începători/avansați/permanență, București
- <https://rocnee.eu/sites/default/files/2020/programescolare/110-SPORT%20AEROBIC-%20Programa%205-8%20PSP>

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 mixtă	
	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%)	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 jocul de handbal
- Capacitatea de a sintetiza conținuturile și informațiile specifice disciplinei
- Participarea activă și conștientă la toate activitățile practice programate și demonstrarea abilităților tehnico-tactice dobândite
- Demonstrarea cunoștințelor teoretice și a aptitudinilor practico-metodice necesare pentru realizarea portofoliului
- Nota finală: 50% evaluarea scrisă finală și 50% evaluarea continuă (verificare orală, practică și evaluarea portofoliului).
- Nota de promovare va fi de minimum 5 și la evaluarea continuă și la cea finală.

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	Refacerea și recuperarea în sportul de performanță						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Dr. ALEXANDRU OPREAN						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Dr. ALEXANDRU RARES PUNI						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	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					10
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					9
Alte activități					10

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)

Noțiuni de anatomie și fiziologie

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

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

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)
Definiția, obiectivele, scopul și sarcinile disciplinei. Refacerea în activitatea sportivă	prelegere interactivă	2 ore
Influența factorilor de mediu asupra organismului	prelegere interactivă	2 ore
Influența factorilor de mediu asupra organismului	prelegere interactivă	2 ore
Mecanismele de termoreglare și călirea	prelegere interactivă	2 ore
Refacerea resurselor energetice	prelegere interactivă	2 ore
Refacerea resurselor energetice	prelegere interactivă	2 ore
Refacerea restantului hidro-electrolitic	prelegere interactivă	2 ore
Oboseala acută și supraantrenamentul	prelegere interactivă	2 ore
Odihrna – activă și pasivă	prelegere interactivă	2 ore
Suplimentarea alimentară și susținătoarele de efort	prelegere interactivă	2 ore
Evaluarea nivelului de refacere	prelegere interactivă	2 ore
Traumatologia specifică pe ramuri de sport	prelegere interactivă	2 ore
Recuperarea traumatismelor de tren superior	prelegere interactivă	2 ore
Recuperarea traumatismelor de tren inferior	prelegere interactivă	2 ore

Bibliografie

Dragan, Ioan. (2002). Medicina sportivă, Editura Medicala, București
Drosescu, Paula. (2005). Igiena și controlul medical, Editura Tehnopress, Iași
Oprean, A. (2022). Refacere și recuperare în sportul de performanță, Editura universității Al. I. Cuza, Iași
Zamora, Elena. (2012). Educație pentru sănătate și prim ajutor Editura Risoprint, Cluj-Napoca

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	28 ore

Bibliografie

Dragan, Ioan. (2002). Medicina sportivă, Editura Medicala, București
Drosescu, Paula. (2005). Igiena și controlul medical, Editura Tehnopress, Iași
Oprean, A. (2022). Refacere și recuperare în sportul de performanță, Editura universității Al. I. Cuza, Iași
Zamora, Elena. (2012). Educație pentru sănătate și prim ajutor Editura Risoprint, Cluj-Napoca

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

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

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			
	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 mixtă finală

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

10.4 Standard minim de performanță
• Punctajul la evaluarea continuă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5). • Punctajul la evaluarea finală trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data completării,
26.09.2025

Titular de curs,
Lect. Dr. ALEXANDRU OPREAN

Titular de seminar,
Lect. Dr. ALEXANDRU RARES PUNI

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	Snowboard						
2.2 Titularul activităților de curs							
2.3 Titularul activităților de seminar	Prof. Dr. MARIN CHIRAZI						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare*	V	2.7 Regimul disciplinei**	F

*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	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					6
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Tutoriat					4
Examinări					1
Alte activități					1

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)

--

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Nu este cazul
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Lucrările practice se vor desfășura în zonă montană, special amenajată, necesitând echipament specific (pârtie amenajată, snowboard etc.)

6. Obiective

Implementarea unui sistem de cunoștințe teoretice și aplicative din domeniul sporturilor de iarnă, cu scopul de a fi utilizate ulterior în activitatea profesională La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: - Formarea deprinderilor specifice de deplasare pe snowboard. - Capacitatea de a organiza și desfășura activități sportive în natură.

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).
- Descrierea, explicarea și demonstrarea conținuturilor specifice pe ramură de sport

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)
Pregătirea echipamentului specific	Demonstrația	2 ore
Inițierea în alunecarea spre dreapta cu fața la pantă	Demonstrația	2 ore
Consolidarea în alunecarea spre dreapta cu fața la pantă	Demonstrația	2 ore
Inițierea în alunecarea spre stânga cu fața la pantă	Demonstrația	2 ore
Consolidarea în alunecarea spre stânga cu fața la pantă	Demonstrația	2 ore
Inițierea în alunecarea spre dreapta cu spatele la pantă	Demonstrația	2 ore
Consolidarea în alunecarea spre dreapta cu spatele la pantă	Demonstrația	2 ore
Inițierea în alunecarea spre stânga cu spatele la pantă	Demonstrația	2 ore
Consolidarea în alunecarea spre stânga cu spatele la pantă	Demonstrația	2 ore
Inițierea în alunecarea laterală	Demonstrația	2 ore
Consolidare în alunecare laterală cu ocolire	Demonstrația	2 ore
Perfecționare în alunecare laterală cu ocolire	Demonstrația	2 ore
Inițierea alunecării laterale printre jaloane	Demonstrația	2 ore

Bibliografie

Sander, S., -Bătălie pe snowboard, Editura Corint, Bucuresti, 2017
Plăstoi, C., D., -T.P.S. Iarnă, Editura Universitaria, Craiova, 2019
Cătănescu, A., -Snowboard, Universitaria, Craiova, 2013

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

Pregătirea cursanților pentru a iniția copii în activități specifice sezonului de iarnă

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	
			0		
		0			

			0	
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare practică	
	Pondere		100	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Nu	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
		Test	50	Da
		Verificare practică periodică	30	Da
		Studiu de caz	20	Da

10.2 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

10.3 Standard minim de performanță

Data completării,
26.09.2025

Titular de curs,

Titular de seminar,
Prof. Dr. MARIN CHIRAZI

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	Sociologia în Știința Sportului și Educației Fizice						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Dr. OANA MIHAELA RUSU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. Dr. OANA MIHAELA RUSU						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	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	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					16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					16
Tutoriat					4
Examinări					3
Alte activități					3

3.7 Total ore studiu individual*	58
3.8 Total ore pe semestru	100
3.9 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	Sala cu minim de locuri astfel încât să se respecte legislația în vigoare, calculator și videoproiector
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sala cu minim de locuri astfel încât să se respecte legislația în vigoare, calculator și videoproiector

6. Obiective

Obiective generale: - Însușirea și utilizarea unor concepte adaptate educației fizice și sportului - Cunoașterea unor perspective de abordare interdisciplinare a domeniului educației fizice și sportului - Formarea unor abilități de argumentare a domeniului EFS din perspective sociale Obiective specifice La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: - Prezentarea, explicarea și însușirea noțiunilor fundamentale de sociologie a educației fizice și sportului

- Descrierea, analiza și interpretarea sportului ca fenomen social
- Evaluarea tipurilor de relații existente între grupurile de sportivi, între acestea și liderilor formali sau informal
- Studiarea relevanței sociale a fenomenului sportiv și a rolului său în educație, precum și în procesul mai amplu de schimbare a mentalităților și de oferire a unui model nou.

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).
- Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieții muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală
- 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)
1. Constituirea sociologiei sportului ca disciplină. Obiectul sociologiei sportului	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2
2. Funcțiile socio-politice și culturale ale sportului	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2
3. Sportul ca strategie de socializare a individului	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2
4. Impactul social, politic și cultural al sporturilor extreme	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2
5. Migrația în sport	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2
6. Sportul și stratificarea socială	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2
7. Violența și sportul ca fenomene sociale	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2
8. Relația globalizare-sport. Influențe reciproce	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2
9. Sportul și sănătatea din perspectivă sociologică. Activitățile fizice și sportive la persoane cu dizabilități	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2
10. Dopajul în sport – comportament deviant. Implicații sociale, culturale, economice și politice	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2
11. Discriminare rasială și etnică în sport	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2
12. Discriminarea de gen în sport	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2
13. Relația mass media – sport. Influențe reciproce	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2
14. Strategia socio-culturală a sportului. Spectacolul sportiv ca formă de atragere în practicarea sportului	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2

Bibliografie

Referințe principale:

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

Referințe suplimentare:

- Eibl Eibesfeldt, I. (1995) – Agresivitatea umană – studiu etologic, Ed. Trei, București

- Coakley, J.;Dunning, E. (2000) - Handbook of sport studies, Sage Pub., London
- Barnett, S.A. (1995) – Biologie și libertate – eseu asupra implicațiilor etologiei umane, Ed. Științifică, București
- Karoly, B. (1995) – Fără teamă, Ed. Olimp, București
- Paul, L.; Nourescu, A.; Tolontan, C. (1996) – Teroare și triumf, Ed. Universul, București
- Andrews, P. – Jurnalismul sportiv. O introducere, Ed. Polirom, Iași, 2006.
- MTS, INCS – Medicamente, sport și politică, B.I. nr. 551-552, București, 2001.
- Dumitriu, D.L. – Sport și media. Analiza unui ”joint-venture” de succes, ed. Tritonic, București, 2014
- Rushton, J.P. – Rasa, evoluție și comportament. O perspectivă a istoriei de viață, Transation Publishers, 2000.
- Rusu, O.; Rusu, D. – CIO ca miză politică în relațiile internaționale, Ed. PIM, Iași, 2008.
- Radu, L. – Fenomenul olimpic de la antic la modern, Ed. Casa Editorială Demiurg, 2009

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Sporturile tradiționale – implicații culturale pentru individ și societate	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Relația sport-religie	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Relația sport-politică	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Timpul liber și activitățile sportive	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Sportul ca produs social și cultural	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Sportul ca profesie	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Reprezentarea corpului în sport	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2

Bibliografie

- Rusu, O. – Sociologia educației fizice și sportului. Note de curs, ed. Universității ”A.I.Cuza” din Iași, 2022.
- Hatos, A. (2002) – Sport și societate. Introducere în sociologia sportului, Ed. Universității din Oradea, Oradea
- Grunberg, L. (ed.) (2010) – Introducere în sociologia corpului, ed. Polirom, Iași
- Noh, Y. E., & Shahdan, S. (2021). A model for formulating the relationship between religion and sport performance: a grounded theory approach. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 20(3), 661–676. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1891123>
- (2008) Sport, Politics and International Relations in the Twentieth Century, The International Journal of the History of Sport, 25:13, 1689-1706, DOI: 10.1080/09523360802367281
- Huizinga, J. (1998, 2010) – Homo ludens, ed. Humanitas, București
- Balint, G. (2007) - Activități sportive – recreative și de timp liber – paintball, mountain – bike, escalada, Ed. Pim, Iași
- Prabucki, Bartosz (2022) - Traditional Sports and Games in the Contemporary World: The New Face of Sport?, Cambridge Scholars Publishing
- Olaru, S. (2021) – Nadia și Securitatea, ed. Epica Fiction & History, București
- Vasile, V. (2020) – Printre sportivi: acțiunile Securității în problema ”Sport”, ed. Eikon, București.

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

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

10. Evaluare

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

		Studiu de caz	50	Da
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare mixtă	
	Pondere		50	
	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
• Îndeplinirea criteriului de participare, în conformitate cu regulamentele în vigoare (directivele UE, regulamentele UAIC, FEFS) • Elaborarea, tehnoredactarea și susținerea de materiale documentare și personale (referat individual) în plenul grupei, pe parcursul celor 14 săptămâni de activitate didactică, și obținerea minimum a notei 5 pentru a putea fi eligibil pentru evaluarea finală (susținerea referatului este condiție de intrare în evaluarea finală) • Participare activă în cadrul orelor de curs și seminar (minim 8 intervenții cumulate curs și seminar pe parcursul întregului semestru) • Obținerea minimum a notei 5 la examenul scris

Data completării,
26.09.2025

Titular de curs,
Conf. Dr. OANA MIHAELA RUSU

Titular de seminar,
Conf. Dr. OANA MIHAELA RUSU

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: fotbal-tenis						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Dr. FLORIN NICHIFOR						
2.3 Titularul activităților de seminar	Specialist MARIAN-PETRE PRAJESCU						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	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					4
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					3
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					3
Tutoriat					3
Examinări					4
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, calculator și videoproiector
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Teren fotbal-tenis, fileu, mingi, marcaj corespunzător

6. Obiective

Crearea unui bagaj teoretic precum și a capacități de a practica jocul de fotbal-tenis la diferite nivele de performanță. La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: aiba capacitate de a organiza și desfășura competiții de fotbal-tenis la diferite nivele de pregătire.
--

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 proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport
- 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)
- jocul de fotbal-tenis prezentare generală	- explicația, analiza video	- 2 ore Nichifor, F., (2021) Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță, Ed. Risoprint, Cluj-Napioca
- jocul de fotbal-tenis prezentare generală	- explicația, analiza video	- 2 ore Nichifor, F., (2021) Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță, Ed. Risoprint, Cluj-Napioc
- selecția și pregătirea în jocul de fotbal-tenis (pentru activități sportive de masă și de performanță)	- explicația, analiza video	- 2 ore Cojocaru V, Drojan, A., Rădulescu, M. (2016) Fotbal, tehnica factor prioritar, Ed. Răzescu, București
- selecția și pregătirea în jocul de fotbal-tenis (pentru activități sportive de masă și de performanță)	- explicația, analiza video	- 2 ore Cojocaru V, Drojan, A., Rădulescu, M. (2016) Fotbal, tehnica factor prioritar, Ed. Răzescu, București
- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc simplu)	- explicația, analiza video	- 2 ore Nichifor, F., (2021) Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță, Ed. Risoprint, Cluj-Napioca
- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc simplu)	- explicația, analiza video	- 2 ore Nichifor, F., (2021) Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță, Ed. Risoprint, Cluj-Napioca
- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc dublu)	- explicația, analiza video	- 2 ore Cojocaru V, Drojan, A., Rădulescu, M. (2016) Fotbal, tehnica factor prioritar, Ed. Răzescu, București
- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc dublu)	- explicația, analiza video	- 2 ore Cojocaru V, Drojan, A., Rădulescu, M. (2016) Fotbal, tehnica factor prioritar, Ed. Răzescu, București
- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc triplu)	- explicația, analiza video	- 2 ore Nichifor, F., (2021) Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță, Ed. Risoprint, Cluj-Napioca
- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc triplu)	- explicația, analiza video	- 2 ore Nichifor, F., (2021) Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță, Ed. Risoprint, Cluj-Napioca
- pregătirea fizică în jocul de fotbal-tenis (jocul de simplu)	- explicația, analiza video	- 2 ore Cosma G., Barbu D., (2017) Pregătirea fizică în sportul de performanță, Ed. Universitaria, Craiova
- pregătirea fizică în jocul de fotbal-tenis (jocul de dublu)	- explicația, analiza video	- 2 ore Cosma G., Barbu D., (2017) Pregătirea fizică în sportul de performanță, Ed. Universitaria, Craiova
- pregătirea fizică în jocul de fotbal-tenis (jocul de triplu)	- explicația, analiza video	- 2 ore Cosma G., Barbu D., (2017) Pregătirea fizică în sportul de performanță, Ed. Universitaria, Craiova
- modelul final al jucătorului de fotbal-tenis	- explicația, analiza video	- 2 ore Nichifor, F., (2021) Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță, Ed. Risoprint, Cluj-Napioca

Bibliografie

Cojocaru V, Drojan, A., Rădulescu, M. (2016) Fotbal, tehnica factor prioritar, Ed. Răzescu, București
Cosma G., Barbu D., (2017) Pregătirea fizică în sportul de performanță, Ed. Universitaria, Craiova
Nichifor, F., (2021) Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță, Ed. Risoprint, Cluj-Napioca

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- jocul de fotbal-tenis prezentare generală	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore Nichifor, F., (2021) Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță, Ed. Risoprint, Cluj-Napioca
- jocul de fotbal-tenis prezentare generală	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore Nichifor, F., (2021) Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță, Ed. Risoprint, Cluj-Napioca
- tip de pregătire în jocul de fotbal-tenis	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore Cojocaru V, Drojan, A., Rădulescu, M. (2016) Fotbal, tehnica factor prioritar, Ed. Răzescu, București

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- tip de pregătire în jocul de fotbal-tenis	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore Cojocaru V, Drojan, A., Rădulescu, M. (2016) Fotbal, tehnica factor prioritar, Ed. Răzescu, București
- selecția și pregătirea în jocul de fotbal-tenis (pentru activități sportive de masă și de performanță)	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore Nichifor, F., (2021) Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță, Ed.
- selecția și pregătirea în jocul de fotbal-tenis (pentru activități sportive de masă și de performanță)	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore Nichifor, F., (2021) Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca
- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc simplu) / test	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore Nichifor, F., (2021) Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca
- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc simplu) / verificare periodică	- explicația, demonstrația, analiza video	2 ore Cojocaru V, Drojan, A., Rădulescu, M. (2016) Fotbal, tehnica factor prioritar, Ed. Răzescu, București
- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc dublu)	- explicația, demonstrația, analiza video	2 ore Cojocaru V, Drojan, A., Rădulescu, M. (2016) Fotbal, tehnica factor prioritar, Ed. Răzescu, București
- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc dublu)	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore Cosma G., Barbu D., (2017) Pregătirea fizică în sportul de performanță, Ed. Universitaria, Craiova
- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc triplu)	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore Cosma G., Barbu D., (2017) Pregătirea fizică în sportul de performanță, Ed. Universitaria, Craiova
- metode și mijloace de antrenament în jocul de fotbal-tenis (joc triplu)	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore Cosma G., Barbu D., (2017) Pregătirea fizică în sportul de performanță, Ed. Universitaria, Craiova
- modelul final al jucătorului de fotbal-tenis / probă de control	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore Nichifor, F., (2021) Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca
- modelul final al jucătorului de fotbal-tenis / probă de control	- explicația, demonstrația, analiza video	- 2 ore Nichifor, F., (2021) Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca

Bibliografie

Cojocaru V, Drojan, A., Rădulescu, M. (2016) Fotbal, tehnica factor prioritar, Ed. Răzescu, București
Cosma G., Barbu D., (2017) Pregătirea fizică în sportul de performanță, Ed. Universitaria, Craiova
Nichifor, F., (2021) Jocul de fotbal-tenis, de la loisir la performanță, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca

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

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

10. Evaluare

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

		Verificare practică periodică	50	Da
--	--	-------------------------------	----	----

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

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	
- nu este cazul	

10.4 Standard minim de performanță
Obținerea minimum a notei 5 la proba de control
Obținerea minimum a notei 5 la examenul scris

Data completării,
26.09.2025

Titular de curs,
Lect. Dr. FLORIN NICHIFOR

Titular de seminar,
Drd. 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 EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI 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	Bazele generale ale antrenamentului sportiv				
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. univ. dr. ONOSE Ionuț				
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. univ. dr. ONOSE Ionuț				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	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	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					19
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități					4

3.7 Total ore studiu individual	69
3.8 Total ore pe semestru	125
3.9 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 de minimum 50 locuri dotată cu display interactiv sau proiector.
5.2 De desfășurare a seminarului	Sală de seminar cu minimum 25 locuri dotată cu display interactiv sau proiector și teren cu pistă pentru atletism/sală pentru atletism, materiale didactice și auxiliare.

6. Obiective

Obiectiv principal: Prezentarea, explicarea și însușirea conceptelor fundamentale ale capacității motrice, precum și a mijloacelor și metodelor de optimizare a acestora.

Obiective secundare:

- Punerea în aplicare particularitățile și conținuturile programelor de pregătire în vederea creșterii capacității de efort a organismului;
- Cunoașterea metodelor și mijloacelor de dezvoltare a calităților motrice în contextul conceptului de tehnologie modernă a antrenamentului sportiv.

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)
Noțiuni fundamentale, delimitări conceptuale privind capacitatea motrică și capacitatea de performanță a organismului uman.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Efortul de antrenament sportiv: definiție, tipuri principale de efort, parametrii efortului și dinamica lor în procesul de pregătire.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Calitățile motrice și metoda dezvoltării acestora – principii generale.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Forța musculară: definiție, forme de manifestare, factori care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Viteza, calitate motrică de bază: definiție, forme de manifestare, factori care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Rezistența, calitate motrică de bază: definiție, forme de manifestare, factorii care o condiționează, metode și mijloace de dezvoltare.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Aptitudinile coordinative: delimitări conceptuale, componente, factorii care le condiționează, metode și mijloace de optimizare a capacității de efort.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Principiile antrenamentului sportiv: generale și specifice.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Planificarea, programarea și evidența în antrenamentul sportiv.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Relația dintre capacitatea de efort, capacitatea motrică și forma sportivă.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Componentele (factorii) antrenamentului sportiv: pregătirea fizică, pregătirea tehnică, pregătirea tactică.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Componentele (factorii) antrenamentului sportiv: pregătirea teoretică, pregătirea psihologică, pregătirea artistică, pregătirea biologică pentru concurs.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Odișna, oboseala și restabilirea. Orientarea efortului și adaptarea la efort.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Elemente de psihologie a antrenamentului sportiv.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)

Bibliografie		
1. Alexe, N. (1993) <i>Antrenamentul sportiv modern</i> , Editura Editis, București; 2. Bompa, T. (2002) <i>Teoria și metodologia antrenamentului</i> , Editura Ex Ponto, București; 3. Demeter, A. (1983) <i>Fiziologia și biochimia dezvoltării capacității motrice</i> , Editura Sport-Turism, București; 4. Demeter, A. și colab. (1979) <i>Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului</i> , Editura Sport-Turism, București; 5. Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002) <i>Teoria sportului</i> , Editura Fest, București.		
8.2 Seminar	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Metode de evaluare a solicitării de efort.	Referate și discuții tematice	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Parametrii efortului.	Referate și discuții tematice	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Aplicarea practică a teoriei modelelor în antrenamentul sportiv.	Referate și discuții tematice	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Calitățile motrice și metoda dezvoltării acestora – principii generale.	Referate și discuții tematice	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Calitățile motrice și metoda dezvoltării acestora – principii generale.	Referate și discuții tematice	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Calitățile motrice și metoda dezvoltării acestora – principii generale.	Referate și discuții tematice	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Tehnologia programării mijloacelor pentru optimizarea calității motrice.	Referate și discuții tematice	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Factorii (componentele) pregătirii sportive de specialitate.	Referate și discuții tematice	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Factorii (componentele) pregătirii sportive de specialitate.	Referate și discuții tematice	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Adaptarea organismului la efort.	Referate și discuții tematice	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Odihna, oboseala și restabilirea.	Referate și discuții tematice	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Particularitățile pregătirii sportive la copii și juniori.	Referate și discuții tematice	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Forma sportivă și capacitatea de performanță.	Referate și discuții tematice	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Elemente de psihologie a antrenamentului sportiv.	Referate și discuții tematice	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Bibliografie		
1. Alexe, N. (1993) <i>Antrenamentul sportiv modern</i> , Editura Editis, București; 2. Bompa, T. (2002) <i>Teoria și metodologia antrenamentului</i> , Editura Ex Ponto, București; 3. Demeter, A. (1983) <i>Fiziologia și biochimia dezvoltării capacității motrice</i> , Editura Sport-Turism, București; 4. Demeter, A. și colab. (1979) <i>Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului</i> , Editura Sport-Turism, București; 5. Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002) <i>Teoria sportului</i> , Editura Fest, București.		

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

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

10. Evaluare

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. univ. dr. Ionuț ONOSE**

**Titular de seminar,
Ionuț ONOSE**

**Data avizării în departament,
26.09.2025**

**Director de departament,
Prof. univ. dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN**