

**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	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii	Masterat
1.6 Programul de studii / Calificarea	Fitness și estetică corporală

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		Stagiu de practică					
2.2 Titularul activităților de curs		Conf. Dr. IULIAN MARIUS DUMITRU					
2.3 Titularul activităților de seminar		Conf. Dr. ALEXANDRU RARES PUNI					
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tip de evaluare*	C	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	0	3.3 seminar/ laborator	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	0	3.6 seminar/ laborator	42
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					22
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					9
Tutoriat					5
Examinări					3
Alte activități					8
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)

Teoria educației fizice și sportului, Fitness, Gimnastică aerobică, Gimnastică de bază, Bazele generale ale atletismului
--

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Bază sportivă, sală de fitness/aerobic, centru de fitness

6. Obiective

Consolidarea competențelor de proiectare, organizare și conducere a activităților practice specifice fitnessului și esteticii corporale.
Aplicarea integrată a metodelor, mijloacelor și instrumentelor de evaluare și intervenție specifice domeniului, în raport cu particularitățile practicantilor.
Dezvoltarea capacității de adaptare și individualizare a programelor de fitness în funcție de obiective, nivel de pregătire și contexte concrete de practică.
Formarea autonomiei și responsabilității profesionale în desfășurarea activităților de fitness, cu respectarea cerințelor de siguranță, eficiență și conduită profesională.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- C1. Explică fundamentele fiziologice și ergofiziologice ale efortului în fitness, inclusiv adaptările funcționale ale organismului la diferite tipuri de solicitare. C2. Descrie principiile științifice ale antrenamentului personalizat, corelate cu obiectivele de modelare corporală și optimizare funcțională. C3. Analizează conceptele fundamentale ale nutriției în fitness și rolul acestora în susținerea performanței și esteticii corporale. C4. Explică mecanismele psihologice implicate în dinamica grupului sportiv și impactul acestora asupra performanței și aderenței la exercițiu. C5. Cunoaște cadrul legislativ și organizatoric specific domeniului educației fizice, fitnessului și sănătății corporale. C6. Identifică principiile etice și de integritate academică aplicabile în cercetarea și practica profesională din domeniu. C7. Descrie metodele și tehnicile de evaluare a capacității motrice și a compoziției corporale.
- A1. Elaborează programe de antrenament personalizat în fitness, adaptate obiectivelor individuale (estetice, funcționale, de sănătate). A2. Aplică metode moderne de evaluare a capacității motrice și interpretează datele obținute în vederea optimizării intervenției. A3. Integrează principii nutriționale în planuri de antrenament pentru susținerea performanței și a remodelării corporale. A4. Utilizează tehnici de modelare corporală la aparate și exerciții funcționale în contexte variate de antrenament. A5. Proiectează și implementează programe gimnice de estetică corporală și activități recreative dinamice. A6. Aplică tehnici de prevenire a traumatismelor și acordă primul ajutor în situații specifice activităților motrice. A7. Utilizează metode de refacere și susținere a efortului în fitness (recuperare activă, tehnici complementare). A8. Analizează mișcarea umană utilizând metode de imagistică și instrumente moderne de evaluare biomecanică.
- R1. Gestionează în mod autonom programe de fitness în cadrul centrelor specializate, respectând standardele profesionale și etice. R2. Demonstrează capacitatea de luare a deciziilor în situații complexe, inclusiv în managementul riscurilor și al accidentărilor. R3. Coordonează activități de grup și mediază conflicte în contextul activităților sportive și de fitness. R4. Dezvoltă și implementează strategii de marketing și management pentru centre de fitness. R5. Demonstrează autonomie în proiectarea și susținerea lucrării de disertație, valorificând rezultatele cercetării proprii. R6. Adaptează intervențiile motrice utilizând tehnici alternative (ex. tehnici orientale) pentru optimizarea potențialului biologic. R7. Respectă și aplică normele legislative și de siguranță în organizarea activităților motrice și competiționale.

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)
1. Lecție de efort cardio-respirator în sală: step aerob	Conceperea planului de lecție și conducerea lecției	4 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobă. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
2. Lecție de efort endocrino-metabolic în sală: step funcțional	Conceperea planului de lecție și conducerea lecției	4 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobă. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
3. Lecție de efort cardio-respirator în sală: body combat	Conceperea planului de lecție și conducerea lecției	3 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
4. Lecție de efort endocrino-metabolic în sală: body-pump	Conceperea planului de lecție și conducerea lecției	3 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
5. Lecție de efort cardio-respirator în sală: antrenament pe intervale cardio	Conceperea planului de lecție și conducerea lecției	4 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
6. Lecție de efort endocrino-metabolic în sală: antrenament pe intervale	Conceperea planului de lecție și conducerea lecției	3 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
7. Lecție de efort cardio-respirator în sală: step aerob	Conceperea planului de lecție și conducerea lecției	3 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
8. Lecție de efort de anduranță neuro-musculară în sală: metoda circuitului	Conceperea planului de lecție și conducerea lecției	4 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
9. Lecție de efort cardio-respirator în aer liber: trasee multitasking	Conceperea planului de lecție și conducerea lecției	3 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
10. Lecție de efort endocrino-metabolic în aer liber: exerciții de tip calistenic, pliometric și cu utilizarea obiectelor portative cu îngreuiere	Conceperea planului de lecție și conducerea lecției	3 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
11. Lecție de efort cardio-respirator în aer liber: step aerob	Conceperea planului de lecție și conducerea lecției	4 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
12. Programe combinate de fitness pe categorii de vârstă	Conceperea planului de lecție și conducerea lecției	4 ore; Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM

Bibliografie

- Abălașei, B. (2014). Aplicații ale psihomotricității în fitness. Iași: Editura Universității Al.I.Cuza
- Aftimiciuc, O. (2012). Fitness - teorie și metodică. Iași: Editura PIM
- Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.
- Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM
- 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 cerințelor Stagiului de practică asigură construirea și consolidarea experienței profesionale specifice muncii de instructor de fitness și nu numai (preparator fizic, monitor sportiv de timp liber etc) în mediul real și dinamic al fitness-ului și al activităților sportive de timp liber.

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

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

Portofoliu:

- Prezentarea detaliată în formă letrică a dotărilor dintr-un centru modern de fitness;
- alegerea unei forme de fitness (ex. step aerob, antrenament cu intervale; exerciții cu benzi elastice) desfășurate sub forma unui program de grup și prezentarea detaliată a acesteia (format letric);
- Conceperea și susținerea practică a unui program de antrenament de grup cu forma de fitness aleasă

10.4 Standard minim de performanță	
• Prezența la stagii 100% • Obținerea notei minime de promovare (minim 5).	

Data completării,	Titular de curs, Conf. Dr. IULIAN MARIUS DUMITRU	Titular de seminar, Conf. Dr. ALEXANDRU RARES PUNI
--------------------------	---	---

Data avizării în departament,	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	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii	Masterat
1.6 Programul de studii / Calificarea	Fitness și estetică corporală

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Elemente de cercetare aplicate în activități motrice		
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	I	2.5 Semestrul	I
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	2	3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					6
Examinări					4
Alte activități					17
3.7 Total ore studiu individual*					97
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Parcursarea cursului de "Metode de cercetare in efs"
--

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu un număr de 50 de locuri. Echipamente de redare monitor/videoproiector
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală de curs cu un număr de 30 de locuri. Echipamente de redare monitor/videoproiector

6. Obiective

Formarea capacității de a înțelege diferența dintre metodele de cercetare.
Consolidarea informațiilor referitoare la căutarea și interpretarea unor rezultate ale cercetării.
Familiarizarea cu structura lucrării de disertație.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- C1. Explică fundamentele fiziologice și ergofiziologice ale efortului în fitness, inclusiv adaptările funcționale ale organismului la diferite tipuri de solicitare. C2. Descrie principiile științifice ale antrenamentului personalizat, corelate cu obiectivele de modelare corporală și optimizare funcțională. C3. Analizează conceptele fundamentale ale nutriției în fitness și rolul acestora în susținerea performanței și esteticii corporale. C4. Explică mecanismele psihologice implicate în dinamica grupului sportiv și impactul acestora asupra performanței și aderenței la exercițiu. C5. Cunoaște cadrul legislativ și organizatoric specific domeniului educației fizice, fitnessului și sănătății corporale. C6. Identifică principiile etice și de integritate academică aplicabile în cercetarea și practica profesională din domeniu. C7. Descrie metodele și tehnicile de evaluare a capacității motrice și a compoziției corporale.
- A1. Elaborează programe de antrenament personalizat în fitness, adaptate obiectivelor individuale (estetice, funcționale, de sănătate). A2. Aplică metode moderne de evaluare a capacității motrice și interpretează datele obținute în vederea optimizării intervenției. A3. Integrează principii nutriționale în planuri de antrenament pentru susținerea performanței și a remodelării corporale. A4. Utilizează tehnici de modelare corporală la aparate și exerciții funcționale în contexte variate de antrenament. A5. Proiectează și implementează programe gimnice de estetică corporală și activități recreative dinamice. A6. Aplică tehnici de prevenire a traumatismelor și acordă primul ajutor în situații specifice activităților motrice. A7. Utilizează metode de refacere și susținere a efortului în fitness (recuperare activă, tehnici complementare). A8. Analizează mișcarea umană utilizând metode de imagistică și instrumente moderne de evaluare biomecanică.
- R1. Gestionează în mod autonom programe de fitness în cadrul centrelor specializate, respectând standardele profesionale și etice. R2. Demonstrează capacitatea de luare a deciziilor în situații complexe, inclusiv în managementul riscurilor și al accidentărilor. R3. Coordonează activități de grup și mediază conflicte în contextul activităților sportive și de fitness. R4. Dezvoltă și implementează strategii de marketing și management pentru centre de fitness. R5. Demonstrează autonomie în proiectarea și susținerea lucrării de disertație, valorificând rezultatele cercetării proprii. R6. Adaptează intervențiile motrice utilizând tehnici alternative (ex. tehnici orientale) pentru optimizarea potențialului biologic. R7. Respectă și aplică normele legislative și de siguranță în organizarea activităților motrice și competiționale.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Introducere în activitatea de cercetare specifică domeniului activităților corporale.	Prelegere academică	2 ore
Terminologia cercetării (ipoteză, scop, sarcini). Prezentarea metodelor specifice utilizate în cercetarea domeniului	Prelegere academică	2 ore
Metoda experimentului pedagogic	Prelegere academică	2 ore
Metoda studiului de caz	Prelegere academică	2 ore
Metoda brainstorming-ului	Prelegere academică	2 ore
Conținutul și structura unei lucrări de disertație. Modalități de prezentare a rezultatelor cercetării	Prelegere academică	2 ore
Evaluări, măsurători, teste și interpretarea rezultatelor în domeniul activităților motrice	Prelegere academică	2 ore

Bibliografie

Chirazi, M., Elemente de cercetare aplicate în activitățile motrice, Editura Universității "Al.I.Cuza", Iași 2014.
Petrea, R.G., hid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019
Epuran Mihai, Metodologia cercetării activităților corporale: exerciții fizice, sport, fitness, Editura Fest, București, 2005.
Sebe, G., - Metode de cercetare social, Editura Academiei Naționale de Informații Mihai Viteazul, București, 2016
Cucui, Gh., G., - Metode de cercetare în educație fizică și sport, Editura Universității din Pitești, Pitești, 2018

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Exemple de studii și cercetări în domeniul activităților fizice de întreținere	Metoda interactivă	6 ore
Protocolul derulării unui studiu experimental	Metoda interactivă	2 ore
Protocolul derulării unui studiu de caz	Metoda interactivă	2 ore
Realizarea unor evaluări efective și interpretarea lor	Demonstrarea, exersarea	2 ore
Metoda brainstorming-ului	Demonstrația	2 ore

Bibliografie
Chirazi. M., Elemente de cercetare aplicate în activitățile motrice, Editura Universității "Al.I.Cuza", Iași 2014. Petrea, R.G., Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019 Sebe, G., - Metode de cercetare social, Editura Academiei Naționale de Informații Mihai Viteazul, București, 2016 Cucui, Gh., G., - Metode de cercetare în educație fizică și sport, Editura Universității din Pitești, Pitești, 2018

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

Participarea masteranzilor la competițiile locale in calitate de observatori
--

10. Evaluare

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

10.2 Evaluare finală	Pondere (max. 70%)	60
	Forma de evaluare	Verificare orală finală

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)
Participarea masteranzilor la sesiunea studentască de comunicări științifice

10.4 Standard minim de performanță
Realizarea referatului științific

Data completării,

Titular de curs,
Prof. Dr. MARIN CHIRAZI

Titular de seminar,
Prof. Dr. MARIN CHIRAZI

Data avizării în departament,

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	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii	Masterat
1.6 Programul de studii / Calificarea	Fitness și estetică corporală

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		Etică și integritate academică					
2.2 Titularul activităților de curs		Conf. Dr. LUCIAN POPESCU					
2.3 Titularul activităților de seminar		Conf. Dr. LUCIAN POPESCU					
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	I	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	1	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	14	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					20
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat					6
Examinări					2
Alte activități					10
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, calculator și videoproiector
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală de seminar, calculator și videoproiector

6. Obiective

Obiectivul general:

- Proiectarea, planificarea, organizarea și adaptarea principiilor eticii și mecanismelor care guvernează activitatea profesională în cadrul unei organizații.

Obiectivele specifice:

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

- Rolul și importanța conștientizării în pregătirea profesională.
- Delimitarea conceptuală a normelor, principiilor și valorilor morale, precum și rolul acestora în relațiile socio-profesionale.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- C1. Explică fundamentele fiziologice și ergofiziologice ale efortului în fitness, inclusiv adaptările funcționale ale organismului la diferite tipuri de solicitare. C2. Descrie principiile științifice ale antrenamentului personalizat, corelate cu obiectivele de modelare corporală și optimizare funcțională. C3. Analizează conceptele fundamentale ale nutriției în fitness și rolul acestora în susținerea performanței și esteticii corporale. C4. Explică mecanismele psihologice implicate în dinamica grupului sportiv și impactul acestora asupra performanței și aderenței la exercițiu. C5. Cunoaște cadrul legislativ și organizatoric specific domeniului educației fizice, fitnessului și sănătății corporale. C6. Identifică principiile etice și de integritate academică aplicabile în cercetarea și practica profesională din domeniu. C7. Descrie metodele și tehnicile de evaluare a capacității motrice și a compoziției corporale.
- A1. Elaborează programe de antrenament personalizat în fitness, adaptate obiectivelor individuale (estetice, funcționale, de sănătate). A2. Aplică metode moderne de evaluare a capacității motrice și interpretează datele obținute în vederea optimizării intervenției. A3. Integrează principii nutriționale în planuri de antrenament pentru susținerea performanței și a remodelării corporale. A4. Utilizează tehnici de modelare corporală la aparate și exerciții funcționale în contexte variate de antrenament. A5. Proiectează și implementează programe gimnice de estetică corporală și activități recreative dinamice. A6. Aplică tehnici de prevenire a traumatismelor și acordă primul ajutor în situații specifice activităților motrice. A7. Utilizează metode de refacere și susținere a efortului în fitness (recuperare activă, tehnici complementare). A8. Analizează mișcarea umană utilizând metode de imagistică și instrumente moderne de evaluare biomecanică.
- R1. Gestionează în mod autonom programe de fitness în cadrul centrelor specializate, respectând standardele profesionale și etice. R2. Demonstrează capacitatea de luare a deciziilor în situații complexe, inclusiv în managementul riscurilor și al accidentărilor. R3. Coordonează activități de grup și mediază conflicte în contextul activităților sportive și de fitness. R4. Dezvoltă și implementează strategii de marketing și management pentru centre de fitness. R5. Demonstrează autonomie în proiectarea și susținerea lucrării de disertație, valorificând rezultatele cercetării proprii. R6. Adaptează intervențiile motrice utilizând tehnici alternative (ex. tehnici orientale) pentru optimizarea potențialului biologic. R7. Respectă și aplică normele legislative și de siguranță în organizarea activităților motrice și competiționale.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
CURS INTRODUCATIV. PREZENTAREA FIȘEI DE DISCIPLINĂ ȘI A REPERELOR BIBLIOGRAFICE AFERENTE CURSULUI	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	2 ore Fișa disciplinei - site-ul facultății https://www.sport.uaic.ro/fi-sele-disciplinelor/
CONSIDERAȚII TEORETICE PRIVIND ETICA ȘI TEORIILE CARE O SUSȚIN	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	2 ore, Popescu Lucian - Etică și integritate academică, suport de curs (format electronic)
ROLUL ȘI IMPORTANȚA UNEI UNIVERSITĂȚI ÎN SOCIETATEA ACTUALĂ	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	2 ore, Popescu Lucian - Etică și integritate academică, suport de curs (format electronic)
ETICĂ ȘI INTEGRITATE ACADEMICĂ	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	2 ore, Popescu Lucian - Etică și integritate academică, suport de curs (format electronic)
GHIDUL PROFESORULUI ÎN ETICĂ ȘI INTEGRITATE ACADEMICĂ	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	2 ore, Popescu Lucian - Etică și integritate academică, suport de curs (format electronic)

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
GHIDUL STUDENTULUI PENTRU ETICĂ ȘI INTEGRITATE ACADEMICĂ	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	2 ore, Popescu Lucian - Etică și integritate academică, suport de curs (format electronic)
PARTICULARITĂȚI PRIVIND ETICA FORMĂRII PROFESIONALE ÎN DOMENIUL DE ACTIVITATE DIN PERSPECTIVA MANAGEMENTULUI CALITĂȚII	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	2 ore, Popescu Lucian - Etică și integritate academică, suport de curs (format electronic)

Bibliografie

- Popescu Lucian - Etică și integritate academică, suport de curs (format electronic).
- Iașu, Corneliu, Agheorghiesei, Daniela-Tatiana, Calitate în educație prin responsabilitate socială și etică profesională în activitatea de predare și evaluare, Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2018
- Constantinescu, Mihaela, Mureșan, Valentin, Instituționalizarea eticii: mecanisme și instrumente, Editura Universității din București, 2013.
- Copoeru, Ion - coord., Szabo, Nicoleta, Iliescu, Adrian-Paul, Prahovean, Vasile, Etică și cultură profesională, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca, 2008.
- Miroiu, Mihaela, Blebea, Nicolae, Gabriela, Introducere în etica profesională, Editura Trei, București, 2001.
- Mureșan, Valentin, Managementul eticii în organizații, Editura Universității din București, 2009.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Apariția și evoluția conceptului de etică.	prezentare de referate și discuții tematice	4 ore
Delimitarea conceptuală a termenilor de etică, integritate academică și deontologie profesională. Diferențe și asemănări între morală - moralitate - etică - deontologie profesională	prezentare de referate și discuții tematice	4 ore
Managementul eticii într-o organizație: mijloace utile în identificarea unei organizații ale integrității	prezentare de referate și discuții tematice	4 ore
Managementul performanței eticii - cele 5 stadii ale evoluției managementului etic	prezentare de referate și discuții tematice	4 ore
Particularități privind conținutul etic al organizației: cele “șapte virtuți” organizaționale	prezentare de referate și discuții tematice	4 ore
Profilul etic, moral și deontologic al specialistului din domeniul educației fizice și sportului	prezentare de referate și discuții tematice	4 ore
Particularități privind drepturile și obligațiile specialiștilor din domeniul în exersarea profesiei. Particularități privind discriminarea, corupția și hărțuirea la locul de muncă	prezentare de referate și discuții tematice	4 ore

Bibliografie

- Popescu Lucian - Etică și integritate academică, suport de curs (format electronic).
- Constantinescu, Mihaela, Mureșan, Valentin, Instituționalizarea eticii: mecanisme și instrumente, Editura Universității din București, 2013.
- Copoeru, Ion - coord., Szabo, Nicoleta, Iliescu, Adrian-Paul, Prahovean, Vasile, Etică și cultură profesională, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca, 2008.
- Miroiu, Mihaela, Blebea, Nicolae, Gabriela, Introducere în etica profesională, Editura Trei, București, 2001.
- Mureșan, Valentin, Managementul eticii în organizații, Editura Universității din București, 2009.

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%)	50	
Curs	Forma de evaluare		Verificare orală	
	Pondere		50	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare orală	
	Pondere		50	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare

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

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	
Curs: - Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice eticii, integrității academice și deontologiei profesionale. Seminar: - Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare. - Contribuție personală la dezvoltarea domeniului.	

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,

**Titular de curs,
Conf. Dr. LUCIAN POPESCU**

**Titular de seminar,
Conf. Dr. LUCIAN POPESCU**

Data avizării în departament,

**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	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii	Masterat
1.6 Programul de studii / Calificarea	Fitness și estetică corporală

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice					
2.2 Titularul activităților de curs		Conf. Dr. CEZAR HONCERIU					
2.3 Titularul activităților de seminar		Lect. Dr. PETRUT FLORIN TROFIN					
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	II	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	1	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	14	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					24
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					22
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activități					5
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	Videoproiector
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	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

- C1. Explică fundamentele fiziologice și ergofiziologice ale efortului în fitness, inclusiv adaptările funcționale ale organismului la diferite tipuri de solicitare. C2. Descrie principiile științifice ale antrenamentului personalizat, corelate cu obiectivele de modelare corporală și optimizare funcțională. C3. Analizează conceptele fundamentale ale nutriției în fitness și rolul acestora în susținerea performanței și esteticii corporale. C4. Explică mecanismele psihologice implicate în dinamica grupului sportiv și impactul acestora asupra performanței și aderenței la exercițiu. C5. Cunoaște cadrul legislativ și organizatoric specific domeniului educației fizice, fitnessului și sănătății corporale. C6. Identifică principiile etice și de integritate academică aplicabile în cercetarea și practica profesională din domeniu. C7. Descrie metodele și tehnicile de evaluare a capacității motrice și a compoziției corporale.
- A1. Elaborează programe de antrenament personalizat în fitness, adaptate obiectivelor individuale (estetice, funcționale, de sănătate). A2. Aplică metode moderne de evaluare a capacității motrice și interpretează datele obținute în vederea optimizării intervenției. A3. Integrează principii nutriționale în planuri de antrenament pentru susținerea performanței și a remodelării corporale. A4. Utilizează tehnici de modelare corporală la aparate și exerciții funcționale în contexte variate de antrenament. A5. Proiectează și implementează programe gimnice de estetică corporală și activități recreative dinamice. A6. Aplică tehnici de prevenire a traumatismelor și acordă primul ajutor în situații specifice activităților motrice. A7. Utilizează metode de refacere și susținere a efortului în fitness (recuperare activă, tehnici complementare). A8. Analizează mișcarea umană utilizând metode de imagistică și instrumente moderne de evaluare biomecanică.
- R1. Gestionează în mod autonom programe de fitness în cadrul centrelor specializate, respectând standardele profesionale și etice. R2. Demonstrează capacitatea de luare a deciziilor în situații complexe, inclusiv în managementul riscurilor și al accidentărilor. R3. Coordonează activități de grup și mediază conflicte în contextul activităților sportive și de fitness. R4. Dezvoltă și implementează strategii de marketing și management pentru centre de fitness. R5. Demonstrează autonomie în proiectarea și susținerea lucrării de disertație, valorificând rezultatele cercetării proprii. R6. Adaptează intervențiile motrice utilizând tehnici alternative (ex. tehnici orientale) pentru optimizarea potențialului biologic. R7. Respectă și aplică normele legislative și de siguranță în organizarea activităților motrice și competiționale.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Homeostazie, adaptare, metabolism. Modificările acute și tardive ale organismului induse de efortul fizic. Adaptare și dezechilibru induse de efortul fizic sistematic.	Prelegere interactivă	2 ore / Honceriu, C. (2023). Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice. Curs master în format fizic electronic, UAIC, Iași.
Mecanisme de termoreglare ale organismului	Prelegere interactivă	2 ore / Honceriu, C. (2023). Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice. Curs master în format fizic electronic, UAIC, Iași.
Modificări fiziologice în timpul efortului fizic într-un mediu ambiant cald. Efortul fizic într-un mediu ambiant rece.	Prelegere interactivă	2 ore / Honceriu, C. (2023). Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice. Curs master în format fizic electronic, UAIC, Iași.

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Aspecte fiziologice privind efortul fizic la copii. Capacitățile fizice ale copilului.	Prelegere interactivă. Metoda evaluativă.	2 ore / Honceriu, C. (2023). Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice. Curs master în format fizic electronic, UAIC, Iași.
Sportul la persoanele în vârstă. Evaluare.	Prelegere interactivă	2 ore / Honceriu, C. (2023). Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice. Curs master în format fizic electronic, UAIC, Iași.
Substanțele care susțin efortul. Dopajul și riscurile legate de utilizarea substanțelor interzise.	Prelegere interactivă	2 ore / Honceriu, C. (2023). Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice. Curs master în format fizic electronic, UAIC, Iași.
Evaluarea capacității aerobe de efort prin probe de teren. Evaluarea unor indicatori fiziologici și motrici în sportul de performanță. Evaluare	Prelegere interactivă. Metoda evaluativă.	2 ore / Honceriu, C. (2023). Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice. Curs master în format fizic 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. (2023). Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice. Curs master în format fizic 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.

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 stress și fenomenul de adaptare. Metabolismul și sursele de energie. Măsurarea costului energetic în efort.	Prelegere interactivă, referate și discuții tematice.	2 ore / Honceriu, C. (2023). Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice. Curs master în format fizic electronic, UAIC, Iași.
Modificări de efort ale sistemului muscular. Modificări imediate și tardive. Mijloacele fizice ale schimburilor de căldură. Stocarea căldurii de către organism. Evaluare.	Prelegere interactivă, referate și discuții tematice. metoda evaluativă.	2 ore / Honceriu, C. (2023). Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice. Curs master în format fizic electronic, UAIC, Iași.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Echilibrul hidric. Riscurile exercițiului fizic la căldură. Măsurarea stresului termic. Șocul caloric. Prevenirea hipertermiei. Aclimatizarea la exercițiu fizic într-un ambiant cald Factorii care afectează pierderile de căldură ale organismului. Modificări fiziologice în timpul exercițiului fizic în mediu ambiant rece. Aclimatizarea la rece.	Prelegere interactivă, referate și discuții tematice.	2 ore / Honceriu, C. (2023). Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice. Curs master în format fizic electronic, UAIC, Iași.
Creșterea și dezvoltarea diferitelor țesuturi. Modificări imediate și tardive Motricitatea generală. Capacitatea aerobă. Capacitatea anaerobă.	Prelegere interactivă, referate și discuții tematice.	2 ore / Honceriu, C. (2023). Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice. Curs master în format fizic electronic, UAIC, Iași.
Evoluția factorilor cardiorespiratorii la persoanele în vârstă. Expunerea la factori de risc: altitudine, căldură, rece.	Prelegere interactivă, referate și discuții tematice.	2 ore / Honceriu, C. (2023). Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice. Curs master în format fizic electronic, UAIC, Iași.
Efectul scontat și efectul real al utilizării susținătoarelor de efort.	Prelegere interactivă, referate și discuții tematice.	2 ore / Honceriu, C. (2023). Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice. Curs master în format fizic electronic, UAIC, Iași.
Proba Ruffier. Testul Astrand Ryhming. Testul VAMEVAL. Testul Yo-Yo. Testul Gacon. Testul Cooper Testul Miron Georgescu. Testul Bosco. Testul Sargent. Testul Wingate. Evaluare.	Prelegere interactivă, referate și discuții tematice. Metoda evaluativă.	2 ore / Honceriu, C. (2023). Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice. Curs master în format fizic 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.

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

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)		30	
Curs	Forma de evaluare				
	Pondere			0	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale				
	Metode de evaluare		Detalii		Pondere

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

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 6 la evaluările pe parcurs.

Data completării,

**Titular de curs,
Conf. Dr. CEZAR HONCERIU**

**Titular de seminar,
Lect. Dr. PETRUT FLORIN TROFIN**

Data avizării în departament,

**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	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii	Masterat
1.6 Programul de studii / Calificarea	Fitness și estetică corporală

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei			Managementul centrelor de fitness				
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	I	2.5 Semestrul	II	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					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					20
Examinări					20
Alte activități					3
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, calculator și videoproiector
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală de curs, calculator și videoproiector

6. Obiective

Cursul își propune o abordare teoretico-practică a aspectelor legate de managerierea (conducerea) unui centru de fitness, astfel încât să crească gradul de utilitate al acestora, eficiența dar și posibilitatea de a le rentabiliza. La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:

- utilizarea elementelor și noțiunilor (teoretice) de management (organizare) a unui centru de fitness
- abordare practică a aspectelor legate de organizarea (administrarea) unui centru de fitness, astfel încât să crească gradul de utilitate al acestora, eficiența lor dar și posibilitățile existente de a le rentabiliza
- îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a managerierii (organizării/administrării) unui centru de fitness.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- C1. Explică fundamentele fiziologice și ergofiziologice ale efortului în fitness, inclusiv adaptările funcționale ale organismului la diferite tipuri de solicitare. C2. Descrie principiile științifice ale antrenamentului personalizat, corelate cu obiectivele de modelare corporală și optimizare funcțională. C3. Analizează conceptele fundamentale ale nutriției în fitness și rolul acestora în susținerea performanței și esteticii corporale. C4. Explică mecanismele psihologice implicate în dinamica grupului sportiv și impactul acestora asupra performanței și aderenței la exercițiu. C5. Cunoaște cadrul legislativ și organizatoric specific domeniului educației fizice, fitnessului și sănătății corporale. C6. Identifică principiile etice și de integritate academică aplicabile în cercetarea și practica profesională din domeniu. C7. Descrie metodele și tehnicile de evaluare a capacității motrice și a compoziției corporale.
- A1. Elaborează programe de antrenament personalizat în fitness, adaptate obiectivelor individuale (estetice, funcționale, de sănătate). A2. Aplică metode moderne de evaluare a capacității motrice și interpretează datele obținute în vederea optimizării intervenției. A3. Integrează principii nutriționale în planuri de antrenament pentru susținerea performanței și a remodelării corporale. A4. Utilizează tehnici de modelare corporală la aparate și exerciții funcționale în contexte variate de antrenament. A5. Proiectează și implementează programe gimnice de estetică corporală și activități recreative dinamice. A6. Aplică tehnici de prevenire a traumatismelor și acordă primul ajutor în situații specifice activităților motrice. A7. Utilizează metode de refacere și susținere a efortului în fitness (recuperare activă, tehnici complementare). A8. Analizează mișcarea umană utilizând metode de imagistică și instrumente moderne de evaluare biomecanică.
- R1. Gestionează în mod autonom programe de fitness în cadrul centrelor specializate, respectând standardele profesionale și etice. R2. Demonstrează capacitatea de luare a deciziilor în situații complexe, inclusiv în managementul riscurilor și al accidentărilor. R3. Coordonează activități de grup și mediază conflicte în contextul activităților sportive și de fitness. R4. Dezvoltă și implementează strategii de marketing și management pentru centre de fitness. R5. Demonstrează autonomie în proiectarea și susținerea lucrării de disertație, valorificând rezultatele cercetării proprii. R6. Adaptează intervențiile motrice utilizând tehnici alternative (ex. tehnici orientale) pentru optimizarea potențialului biologic. R7. Respectă și aplică normele legislative și de siguranță în organizarea activităților motrice și competiționale.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- organizarea conducerii manageriale în organizațiile sportive (centrul de fitness)	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Burduș, E., Căprărescu, GH., Androniceanu, A., Miles, M. (2016) Managementul schimbărilor organizaționale, ediția a II-a, edit. Economică, București
- argumente pentru o perspectivă managerială modernă în activitatea de fitness	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nica P., Iftimescu A., 2015 Management concepte și aplicații, edit. Sedcom Libris, Iași,
- centrul de fitness – principalul factor de succes: resursa umană / resursa materială	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (curs 2016) Managementul centrelor de fitness, edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iasi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- centrul de fitness – principalul factor de succes: resursa umană / resursa materială	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (curs 2016) Managementul centrelor de fitness, edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iasi
- aspecte ale organizării procesuale în conducere managerială a organizațiilor sportive (centrul de fitness)	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Burduș, E., Căprărescu, GH., Androniceanu, A., Miles, M. (2016) Managementul schimbărilor organizaționale, ediția a II-a, edit. Economică, București
- aspecte ale organizării procesuale în conducere managerială a organizațiilor sportive (centrul de fitness)	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Burduș, E., Căprărescu, GH., Androniceanu, A., Miles, M. (2016) Managementul schimbărilor organizaționale, ediția a II-a, edit. Economică, București
- conceptul de structură organizatorică	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (curs 2016) Managementul centrelor de fitness, edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iasi
- elementele de bază ale structurii organizatorice	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (curs 2016) Managementul centrelor de fitness, edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iasi
- elementele de bază ale structurii organizatorice	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (curs 2016) Managementul centrelor de fitness, edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iasi
- aspecte procesuale și structurale în organizarea și conducerea managerială la nivelul centrului de fitness	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nica P., Iftimescu A., 2015 Management concepte și aplicații, edit. Sedcom Libris, Iași,
- aspecte procesuale și structurale în organizarea și conducerea managerială la nivelul centrului de fitness	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nica P., Iftimescu A., 2015 Management concepte și aplicații, edit. Sedcom Libris, Iași,
- activități de marketing în cadrul unei săli de fitness	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nica P., Iftimescu A., 2015 Management concepte și aplicații, edit. Sedcom Libris, Iași,

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- activități de marketing în cadrul unei săli de fitness	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nica P., Iftimescu A., 2015 Management concepte și aplicații, edit. Sedcom Libris, Iași,
- proiect managerial al unui centru de fitness (model)	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nica P., Iftimescu A., 2015 Management concepte și aplicații, edit. Sedcom Libris, Iași,

Bibliografie

Burduș, E., Căprărescu, GH., Androniceanu, A., Miles, M. (2016) Managementul schimbărilor organizaționale, ediția a II-a, edit. Economică, București
Nica P., Iftimescu A., 2015 Management concepte și aplicații, edit. Sedcom Libris, Iași,
Nichifor, F., (curs 2016) Managementul centrelor de fitness, edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iasi
Profiroiu, M., (2016) Managementul organizațiilor publice, edit. Economică București

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- aspecte teoretice legate de abordarea sistemică în managementul centrului de fitness. Sistemul de management al organizației sportive (centrul de fitness)	- prezentare de referate și discuții tematice	2 ore / Burduș, E., Căprărescu, GH., Androniceanu, A., Miles, M. (2016) Managementul schimbărilor organizaționale, ediția a II-a, edit. Economică, București
- subsistemul organizatoric în managementul centrului de fitness. Subsistemul informațional în managementul centrului de fitness. Subsistemul decizional managerial în managementul centrului de fitness. Subsistemul metodologico-managerial în managementul centrului de fitness. Alte viziuni asupra sistemului asociației .	- prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore / Nica P., Iftimescu A., 2015 Management concepte și aplicații, edit. Sedcom Libris, Iași,
- argumente pentru o perspectivă managerială modernă în activitatea de fitness	- prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore / Nica P., Iftimescu A., 2015 Management concepte și aplicații, edit. Sedcom Libris, Iași,
- aspecte generale ale sălii de fitness. Sala de fitness – model de manageriere. Aspecte particulare ale sălii de fitness	- prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore / Nica P., Iftimescu A., 2015 Management concepte și aplicații, edit. Sedcom Libris, Iași,
- aspecte generale ale sălii de fitness. Sala de fitness – model de manageriere. Aspecte particulare ale sălii de fitness	- prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore / Nica P., Iftimescu A., 2015 Management concepte și aplicații, edit. Sedcom Libris, Iași,
- structura administrației pentru un centru de fitness. Determinarea obiectului de activitate al centrului de fitness. Atribuțiile directorului executiv al centrului de fitness. Proiecte elaborate și aplicate pentru realizarea programelor sportive de utilitate public.	- prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore / Nica P., Iftimescu A., 2015 Management concepte și aplicații, edit. Sedcom Libris, Iași,

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- importanta unui brand. Ce înseamnă un echipament de calitate. Moda în materie de fitness . Săli de fitness pentru hoteluri. Club independent. Amatori sau profesioniști? Unde și cum se investește în fitness.	- prezentare de referate și discuții tematice	- 2 ore / Nica P., Iftimescu A., 2015 Management concepte și aplicații, edit. Sedcom Libris, Iași,

Bibliografie

Burduș, E., Căprărescu, GH., Androniceanu, A., Miles, M. (2016) Managementul schimbărilor organizaționale, ediția a II-a, edit. Economică, București
Nica P., Iftimescu A., 2015 Management concepte și aplicații, edit. Sedcom Libris, Iași,
Nichifor, F., (curs 2016) Managementul centrelor de fitness, edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iasi
Profiroiu, M., (2016) Managementul organizațiilor publice, edit. Economică 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 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			Da	
	Metode de evaluare		Detalii		Pondere
Seminar / Laborator	Forma de evaluare			Verificare scrisă	
	Pondere			100	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			Da	
	Metode de evaluare		Detalii		Pondere

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,

Titular de curs,
Lect. Dr. FLORIN NICHIFOR

Titular de seminar,
Lect. Dr. FLORIN NICHIFOR

Data avizării în departament,

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	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii	Masterat
1.6 Programul de studii / Calificarea	Fitness și estetică corporală

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		Medierea conflictelor în sport					
2.2 Titularul activităților de curs		Conf. Dr. IULIAN MARIUS DUMITRU					
2.3 Titularul activităților de seminar		Conf. Dr. IULIAN MARIUS DUMITRU					
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	I	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	2	3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					38
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					8
Examinări					3
Alte activități					8
3.7 Total ore studiu individual*					97
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Comunicare în Știința Sportului și Educației Fizice Sociologia în știința sportului și educației fizice Psihologia sportului
--

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, flip-chart

6. Obiective

- Formarea competențelor de mediere în scopul managementului conflictului în organizații specifice domeniului educațional;
- La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:
 - Medieze conflicte în școală sau în alte grupuri educaționale;
 - Faciliteze comunicarea în grupuri educaționale, administrative pentru luarea celor mai optime decizii;
 - Institue managementul schimbării și să încheie contracte complexe;
 - Negocieze într-un conflict.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- C1. Explică fundamentele fiziologice și ergofiziologice ale efortului în fitness, inclusiv adaptările funcționale ale organismului la diferite tipuri de solicitare. C2. Descrie principiile științifice ale antrenamentului personalizat, corelate cu obiectivele de modelare corporală și optimizare funcțională. C3. Analizează conceptele fundamentale ale nutriției în fitness și rolul acestora în susținerea performanței și esteticii corporale. C4. Explică mecanismele psihologice implicate în dinamica grupului sportiv și impactul acestora asupra performanței și aderenței la exercițiu. C5. Cunoaște cadrul legislativ și organizatoric specific domeniului educației fizice, fitnessului și sănătății corporale. C6. Identifică principiile etice și de integritate academică aplicabile în cercetarea și practica profesională din domeniu. C7. Descrie metodele și tehnicile de evaluare a capacității motrice și a compoziției corporale.
- A1. Elaborează programe de antrenament personalizat în fitness, adaptate obiectivelor individuale (estetice, funcționale, de sănătate). A2. Aplică metode moderne de evaluare a capacității motrice și interpretează datele obținute în vederea optimizării intervenției. A3. Integrează principii nutriționale în planuri de antrenament pentru susținerea performanței și a remodelării corporale. A4. Utilizează tehnici de modelare corporală la aparate și exerciții funcționale în contexte variate de antrenament. A5. Proiectează și implementează programe gimnice de estetică corporală și activități recreative dinamice. A6. Aplică tehnici de prevenire a traumatismelor și acordă primul ajutor în situații specifice activităților motrice. A7. Utilizează metode de refacere și susținere a efortului în fitness (recuperare activă, tehnici complementare). A8. Analizează mișcarea umană utilizând metode de imagistică și instrumente moderne de evaluare biomecanică.
- R1. Gestionează în mod autonom programe de fitness în cadrul centrelor specializate, respectând standardele profesionale și etice. R2. Demonstrează capacitatea de luare a deciziilor în situații complexe, inclusiv în managementul riscurilor și al accidentărilor. R3. Coordonează activități de grup și mediază conflicte în contextul activităților sportive și de fitness. R4. Dezvoltă și implementează strategii de marketing și management pentru centre de fitness. R5. Demonstrează autonomie în proiectarea și susținerea lucrării de disertație, valorificând rezultatele cercetării proprii. R6. Adaptează intervențiile motrice utilizând tehnici alternative (ex. tehnici orientale) pentru optimizarea potențialului biologic. R7. Respectă și aplică normele legislative și de siguranță în organizarea activităților motrice și competiționale.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Medierea, metodă alternativă de rezolvare a conflictelor (descriere, delimitare, istoric) - Prelegere interactivă	Prelegere interactivă	2
Medierea în mediul educațional	Prelegere interactivă	2
Comunicarea în procesul de mediere	Prelegere interactivă	2
Gestionarea agresivității în procesul de mediere	Prelegere interactivă	2
Stiluri de mediere	Prelegere interactivă	2
Negocierea	Prelegere interactivă	2
Curs recapitulativ	Prelegere interactivă	2

Bibliografie

Abalașei, B. (2013). Conflicte și mediere în sport, Editura Tehnopress, Iași
Boncu, Șt. (2006) Negocierea și medierea: perspective psihologice / Ștefan Boncu; prefață de Zoltan Bogáthy. - Iași : Institutul European
Stoica-Constantin, Ana. (2018). Conflictul interpersonal: prevenire, rezolvare și diminuarea efectelor, Editura Polirom, Iași.
Șanța, M. (2012) Procedura medierii conflictelor, Editura PIM, Iași

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Medierea în managementul sportiv	Expunere, brain-storming, aplicații situaționale	2
Medierea în sportul de performanță	Expunere, brain-storming, aplicații situaționale	2
Educație și performanță prin mediere	Expunere, brain-storming, aplicații situaționale	2
Stiluri de mediere în marketing-ul sportiv	Expunere, brain-storming, aplicații situaționale	2
Tipuri de întrebări și etapa în care se folosesc	Expunere, brain-storming, aplicații situaționale	2
Negociere vs. mediere	Expunere, brain-storming, aplicații situaționale	2
Managementul agresivității în conflict	Expunere, brain-storming, aplicații situaționale	2

Bibliografie

Abalașei, B. (2013). Conflicte și mediere în sport, Editura Tehnopress, Iași
Boncu, Șt. (2006) Negocierea și medierea: perspective psihologice / Ștefan Boncu; prefață de Zoltan Bogáthy. - Iași : Institutul European
Stoica-Constantin, Ana. (2018). Conflictul interpersonal: prevenire, rezolvare și diminuarea efectelor, Editura Polirom, Iași.
Șanța, M. (2012) Procedura medierii conflictelor, Editura PIM, 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%)		50	
Curs	Forma de evaluare			Verificare orală	
	Pondere			40	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			Da	
	Metode de evaluare		Detalii	Pondere	cu reexaminare
Seminar / Laborator	Forma de evaluare			Verificare orală	
	Pondere			60	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			Da	
	Metode de evaluare		Detalii	Pondere	cu reexaminare

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

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 la seminar să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data completării,

**Titular de curs,
Conf. Dr. IULIAN MARIUS DUMITRU**

**Titular de seminar,
Conf. Dr. IULIAN MARIUS DUMITRU**

Data avizării în departament,

**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	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii	Masterat
1.6 Programul de studii / Calificarea	Fitness și estetică corporală

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei			Noțiuni de nutriție în fitness				
2.2 Titularul activităților de curs			Conf. Dr. BOGDAN ALEXANDRU HAGIU				
2.3 Titularul activităților de seminar			Conf. Dr. BOGDAN ALEXANDRU HAGIU				
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	II	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	1	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	14	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					23
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					26
Tutoriat					0
Examinări					2
Alte activități					7
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 cu videoproiector.
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală de curs cu videoproiector.

6. Obiective

- Optimizarea potențialului biologic pentru activitățile de întreținere corporală.
- Însușirea unor noțiuni de nutriție adaptate pentru fitness.

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

- Adapteze alimentația practicantului de fitness la necesitățile organismului.
- Elaboreze rații alimentare specifice diferitelor forme de activități fizice și individualizate sportivului.
- Aplice cunoștințele despre acțiunea dinamic specifică a alimentelor la alcătuirea unei rații alimentare.
- Folosească suplimente legale și administrate judicious pentru susținerea efortului practicantului de fitness.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- C1. Explică fundamentele fiziologice și ergofiziologice ale efortului în fitness, inclusiv adaptările funcționale ale organismului la diferite tipuri de solicitare. C2. Descrie principiile științifice ale antrenamentului personalizat, corelate cu obiectivele de modelare corporală și optimizare funcțională. C3. Analizează conceptele fundamentale ale nutriției în fitness și rolul acestora în susținerea performanței și esteticii corporale. C4. Explică mecanismele psihologice implicate în dinamica grupului sportiv și impactul acestora asupra performanței și aderenței la exercițiu. C5. Cunoaște cadrul legislativ și organizatoric specific domeniului educației fizice, fitnessului și sănătății corporale. C6. Identifică principiile etice și de integritate academică aplicabile în cercetarea și practica profesională din domeniu. C7. Descrie metodele și tehnicile de evaluare a capacității motrice și a compoziției corporale.
- A1. Elaborează programe de antrenament personalizat în fitness, adaptate obiectivelor individuale (estetice, funcționale, de sănătate). A2. Aplică metode moderne de evaluare a capacității motrice și interpretează datele obținute în vederea optimizării intervenției. A3. Integrează principii nutriționale în planuri de antrenament pentru susținerea performanței și a remodelării corporale. A4. Utilizează tehnici de modelare corporală la aparate și exerciții funcționale în contexte variate de antrenament. A5. Proiectează și implementează programe gimnice de estetică corporală și activități recreative dinamice. A6. Aplică tehnici de prevenire a traumatismelor și acordă primul ajutor în situații specifice activităților motrice. A7. Utilizează metode de refacere și susținere a efortului în fitness (recuperare activă, tehnici complementare). A8. Analizează mișcarea umană utilizând metode de imagistică și instrumente moderne de evaluare biomecanică.
- R1. Gestionează în mod autonom programe de fitness în cadrul centrelor specializate, respectând standardele profesionale și etice. R2. Demonstrează capacitatea de luare a deciziilor în situații complexe, inclusiv în managementul riscurilor și al accidentărilor. R3. Coordonează activități de grup și mediază conflicte în contextul activităților sportive și de fitness. R4. Dezvoltă și implementează strategii de marketing și management pentru centre de fitness. R5. Demonstrează autonomie în proiectarea și susținerea lucrării de disertație, valorificând rezultatele cercetării proprii. R6. Adaptează intervențiile motrice utilizând tehnici alternative (ex. tehnici orientale) pentru optimizarea potențialului biologic. R7. Respectă și aplică normele legislative și de siguranță în organizarea activităților motrice și competiționale.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Elemente privind metabolismul energetic și nutriția sportivului.	Prelegere interactivă	2 ore; Hagi Bogdan-Alexandru. Noțiuni de nutriție în fitness, curs, Editura Risoprint, 2025.
Rolurile proteinelor.	Prelegere interactivă	2 ore; Hagi Bogdan-Alexandru. Noțiuni de nutriție în fitness, curs, Editura Risoprint, 2025.
Rolurile glucidelor.	Prelegere interactivă	2 ore; Hagi Bogdan-Alexandru. Noțiuni de nutriție în fitness, curs, Editura Risoprint, 2025.
Rolurile lipidelor.	Prelegere interactivă	2 ore; Hagi Bogdan-Alexandru. Noțiuni de nutriție în fitness, curs, Editura Risoprint, 2025.

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Rolurile vitaminelor.	Prelegere interactivă	2 ore; Hagi Bogdan-Alexandru. Noțiuni de nutriție în fitness, curs, Editura Risoprint, 2025.
Acțiunea dinamic specifică a alimentelor și alcătuirea unei rații alimentare.	Prelegere interactivă	2 ore; Hagi Bogdan-Alexandru. Noțiuni de nutriție în fitness, curs, Editura Risoprint, 2025.

Bibliografie
Referințe principale: • Hagi Bogdan-Alexandru. Noțiuni de nutriție în fitness, curs, Editura Risoprint, 2025. • Hagi Bogdan-Alexandru. Fiziologie, Editura UAIC, 2020. • Golay Alain. Dieta personalizată, Editura ALL; București, 2007.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Ancheta alimentară- metoda chestionarului.	Discuții tematice, prezentarea de referate.	8 ore; Hagi Bogdan-Alexandru. Noțiuni de nutriție în fitness, curs, Editura Risoprint, 2025.
Calculul rației alimentare a sportivului. Exemplificări.	Discuții tematice, prezentarea de referate.	8 ore; Hagi Bogdan-Alexandru. Noțiuni de nutriție în fitness, curs, Editura Risoprint, 2025.
Evaluarea alimentației practicantului de fitness.	Discuții tematice, prezentarea de referate.	8 ore; Hagi Bogdan-Alexandru. Noțiuni de nutriție în fitness, curs, Editura Risoprint, 2025.
Recapitularea noțiunilor de la cursuri și discutarea lor.	Discuții tematice, prezentarea de referate.	4 ore; Hagi Bogdan-Alexandru. Noțiuni de nutriție în fitness, curs, Editura Risoprint, 2025.

Bibliografie
• Hagi Bogdan-Alexandru. Noțiuni de nutriție în fitness, curs, Editura Risoprint, 2025. • Hagi Bogdan-Alexandru. Fiziologie, Editura UAIC, 2020.

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

Temele propuse sunt actuale, nutriția în fitness fiind un element deosebit de important pentru practicarea acestui sport. Însușirea noțiunilor de nutriție în fitness de către studenții masteranzi promite selecția unor antrenori de valoare și contribuia la starea generală de sănătate a populației, precum și la promovarea respectivului sport.
--

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

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 • Punctajul la verificarea scrisă finală trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) . • Punctajul obținut la evaluările continue a seminariilor trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data completării, **Titular de curs,** **Titular de seminar,**
Conf. Dr. BOGDAN ALEXANDRU HAGIU Conf. Dr. BOGDAN ALEXANDRU HAGIU

Data avizării în departament,

**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	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii	Masterat
1.6 Programul de studii / Calificarea	Fitness și estetică corporală

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei			Noțiuni generale de psihologia grupului sportiv				
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	I	2.5 Semestrul	I	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	2	3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					35
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					35
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					5
Examinări					3
Alte activități					4
3.7 Total ore studiu individual*					97
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții - De curriculum (dacă 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

Obiectiv general

Analiza relevanței dinamicii de grup în atingerea performanței sportive

Obiective specifice

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

- Prezente, explice noțiuni fundamentale de dinamică de grup, de dinamica grupului sportiv.
- Evalueze diferitele procese și fenomene care apar la nivelul grupurilor sportive ca rezultat al interacțiunii dintre membrii acestora
- Evalueze tipurile de relații existente între grupurile de sportivi, între acestea și liderii lor formali sau informali

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- C1. Explică fundamentele fiziologice și ergofiziologice ale efortului în fitness, inclusiv adaptările funcționale ale organismului la diferite tipuri de solicitare. C2. Descrie principiile științifice ale antrenamentului personalizat, corelate cu obiectivele de modelare corporală și optimizare funcțională. C3. Analizează conceptele fundamentale ale nutriției în fitness și rolul acestora în susținerea performanței și esteticii corporale. C4. Explică mecanismele psihologice implicate în dinamica grupului sportiv și impactul acestora asupra performanței și aderenței la exercițiu. C5. Cunoaște cadrul legislativ și organizatoric specific domeniului educației fizice, fitnessului și sănătății corporale. C6. Identifică principiile etice și de integritate academică aplicabile în cercetarea și practica profesională din domeniu. C7. Descrie metodele și tehnicile de evaluare a capacității motrice și a compoziției corporale.
- A1. Elaborează programe de antrenament personalizat în fitness, adaptate obiectivelor individuale (estetice, funcționale, de sănătate). A2. Aplică metode moderne de evaluare a capacității motrice și interpretează datele obținute în vederea optimizării intervenției. A3. Integrează principii nutriționale în planuri de antrenament pentru susținerea performanței și a remodelării corporale. A4. Utilizează tehnici de modelare corporală la aparate și exerciții funcționale în contexte variate de antrenament. A5. Proiectează și implementează programe gimnice de estetică corporală și activități recreative dinamice. A6. Aplică tehnici de prevenire a traumatismelor și acordă primul ajutor în situații specifice activităților motrice. A7. Utilizează metode de refacere și susținere a efortului în fitness (recuperare activă, tehnici complementare). A8. Analizează mișcarea umană utilizând metode de imagistică și instrumente moderne de evaluare biomecanică.
- R1. Gestionează în mod autonom programe de fitness în cadrul centrelor specializate, respectând standardele profesionale și etice. R2. Demonstrează capacitatea de luare a deciziilor în situații complexe, inclusiv în managementul riscurilor și al accidentărilor. R3. Coordonează activități de grup și mediază conflicte în contextul activităților sportive și de fitness. R4. Dezvoltă și implementează strategii de marketing și management pentru centre de fitness. R5. Demonstrează autonomie în proiectarea și susținerea lucrării de disertație, valorificând rezultatele cercetării proprii. R6. Adaptează intervențiile motrice utilizând tehnici alternative (ex. tehnici orientale) pentru optimizarea potențialului biologic. R7. Respectă și aplică normele legislative și de siguranță în organizarea activităților motrice și competiționale.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1. Introducere în dinamica de grup. Aplicații ale dinamii de grup. Delimitări conceptuale: grup social restrâns, echipă de lucru, grup sportiv	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2
2. Teorii fundamentale în studiul grupurilor sociale restrânse	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2
3. Perspective teoretice de abordare a dinamicii de grup.	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2
4. Modele multidimensionale de analiză a grupurilor	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2
5. Dinamicile locale ale grupurilor sportive	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
6. Dinamicile globale ale grupurilor sportive	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2
7. Dinamicile contextuale ale grupurilor sportive	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2

Bibliografie

Referințe principale:

- Curșeu, L.P. (2007). Grupurile în organizații, Ed. Polirom, Iași
- Rusu, O. - Psiho-sociologia grupurilor sportive. O introducere, Ed. Tehnopress, Iași, 2012.
- Dragnea, A. (2006). Elemente de psihosociologie a grupurilor sportive, Ed. CD-Press, București
- Neculau, A. (2007) - Dinamica grupului și a echipei, Ed. Polirom, Iași
- de Visscher, P.; Neculau, A. (coord.) - (2001) - Dinamica grupurilor. Texte de bază, Ed. Polirom, Iași.
- Rusu, O. - Noțiuni de psihologia grupului sportiv. Note de curs, Ed. Universității "Al. I. Cuza" din Iași, Iași, 2022.

Referințe suplimentare:

- Epuran, M. (1990). Modelarea conduitei sportive, Ed. Sport-Turism, București
- Neculau, A. (1977). Liderii în dinamica grupurilor, Ed. Științifică și Enciclopedică, București
- Amado, G.; Guittet, A. - Psihologia comunicării în grupuri, Ed. Polirom, Iași, 2007
- Muchielli, A. - Comunicarea în instituții și organizații, Ed. Polirom, Iași, 2008
- Popescu, C. - Antrenorul - profilul, personalitatea și munca sa, Ed. Sport-Turism, București, 1979
- Buzea, C. - Motivația. Teorii și practici, Ed. Institutul European, Iași, 2010
- Epuran, M.; Holdevici, I.; Tonița, F. (2001). Psihologia sportului de performanță: teorie și practică, Ed. FEST, București
- Neculau, A. (coord.) (2003). Manual de psihologie socială, Ed. Polirom, Iași
- Niculescu, M. (1999). Elemente de psihologia sportului de performanță și mare performanță, Ed. Didactică și Pedagogică, București.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Comunicarea în grupurile sportive	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Motivația individuală și de grup în grupurile sportive	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Animarea grupurilor sportive	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Lider, leadership în grupurile sportive	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Satisfacția în muncă în grupurile sportive	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Relațiile de grup în grupurile sportive	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Climatul de grup în sport	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2

Bibliografie

- Epuran, M. (1990). Modelarea conduitei sportive, Ed. Sport-Turism, București
- Neculau, A. (1977). Liderii în dinamica grupurilor, Ed. Științifică și Enciclopedică, București
- Amado, G., Guittet, A. - Psihologia comunicării în grupuri, Ed. Polirom, Iași, 2007
- Muchielli, A. - Comunicarea în instituții și organizații, Ed. Polirom, Iași, 2008
- Popescu, C. - Antrenorul - profilul, personalitatea și munca sa, Ed. Sport-Turism, București, 1979
- Buzea, C. - Motivația. Teorii și practici, Ed. Institutul European, Iași, 2010
- Chiru, I. - Comunicarea interpersonală, Ed. Tritonic, București, 2009
- Stoica-Constantin, A. - Conflictul interpersonal, Ed. Polirom, Iași, 2004
- Quaranta, M. - Animarea grupurilor. Ghid practic, ed. Polirom, Iași
- Cucui, I.A. - Motivația - componentă esențială a pregătirii psihice în antrenamentul sportiv la atletism, ed. Bibliotheca, Târgoviște, 2014.
- Rusu, O. - Psiho-sociologia grupurilor sportive. O introducere, Ed. Tehnopress, Iași, 2012..
- Rusu, O. - Noțiuni de psihologia grupului sportiv. Note de curs, Ed. Universității "Al. I. Cuza" din Iași, Iași, 2022.

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

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

10. 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
Seminar / Laborator	Forma de evaluare			Verificare mixtă	
	Pondere			50	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			Da	
	Metode de evaluare		Detalii	Pondere	cu reexaminare

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 7 intervenții cumulate curs și seminar pe parcursul întregului semestru)
- Obținerea minimum a notei 5 la examenul scris

Data completării,

**Titular de curs,
Conf. Dr. OANA MIHAELA RUSU**

**Titular de seminar,
Conf. Dr. OANA MIHAELA RUSU**

Data avizării în departament,

**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	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii	Masterat
1.6 Programul de studii / Calificarea	Fitness și estetică corporală

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		Prim ajutor în traumatologia sportivă					
2.2 Titularul activităților de curs		Lect. Dr. ALEXANDRU OPREAN					
2.3 Titularul activităților de seminar		Lect. Dr. ALEXANDRU OPREAN					
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	I	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	1	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	14	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					20
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					15
Examinări					6
Alte activități					7
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)

- Noțiuni de Anatomie, Fiziologie și Ergofiziologie

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs 50 locuri, calculator, proiector
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală de seminar 50 locuri, manechin CPR

6. Obiective

- Însușirea principalelor manevre în acordarea primului ajutor în cazurile accidentărilor
- Formarea unor deprinderi corecte în acordarea primului ajutor în cazul accidentărilor
- Însușirea posibilităților de prevenire a unor îmbolnăviri mai frecvente la populația tânără

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- C1. Explică fundamentele fiziologice și ergofiziologice ale efortului în fitness, inclusiv adaptările funcționale ale organismului la diferite tipuri de solicitare. C2. Descrie principiile științifice ale antrenamentului personalizat, corelate cu obiectivele de modelare corporală și optimizare funcțională. C3. Analizează conceptele fundamentale ale nutriției în fitness și rolul acestora în susținerea performanței și esteticii corporale. C4. Explică mecanismele psihologice implicate în dinamica grupului sportiv și impactul acestora asupra performanței și aderenței la exercițiu. C5. Cunoaște cadrul legislativ și organizatoric specific domeniului educației fizice, fitnessului și sănătății corporale. C6. Identifică principiile etice și de integritate academică aplicabile în cercetarea și practica profesională din domeniu. C7. Descrie metodele și tehnicile de evaluare a capacității motrice și a compoziției corporale.
- A1. Elaborează programe de antrenament personalizat în fitness, adaptate obiectivelor individuale (estetice, funcționale, de sănătate). A2. Aplică metode moderne de evaluare a capacității motrice și interpretează datele obținute în vederea optimizării intervenției. A3. Integrează principii nutriționale în planuri de antrenament pentru susținerea performanței și a remodelării corporale. A4. Utilizează tehnici de modelare corporală la aparate și exerciții funcționale în contexte variate de antrenament. A5. Proiectează și implementează programe gimnice de estetică corporală și activități recreative dinamice. A6. Aplică tehnici de prevenire a traumatismelor și acordă primul ajutor în situații specifice activităților motrice. A7. Utilizează metode de refacere și susținere a efortului în fitness (recuperare activă, tehnici complementare). A8. Analizează mișcarea umană utilizând metode de imagistică și instrumente moderne de evaluare biomecanică.
- R1. Gestionează în mod autonom programe de fitness în cadrul centrelor specializate, respectând standardele profesionale și etice. R2. Demonstrează capacitatea de luare a deciziilor în situații complexe, inclusiv în managementul riscurilor și al accidentărilor. R3. Coordonează activități de grup și mediază conflicte în contextul activităților sportive și de fitness. R4. Dezvoltă și implementează strategii de marketing și management pentru centre de fitness. R5. Demonstrează autonomie în proiectarea și susținerea lucrării de disertație, valorificând rezultatele cercetării proprii. R6. Adaptează intervențiile motrice utilizând tehnici alternative (ex. tehnici orientale) pentru optimizarea potențialului biologic. R7. Respectă și aplică normele legislative și de siguranță în organizarea activităților motrice și competiționale.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Definiția, obiectivele și modalitățile de lucru specifice disciplinei	prelegere interactivă	2 ore
Accidente mai frecvente în activități fizice: definiție, consecințe, prevenire	prelegere interactivă	2 ore
Resuscitarea cardiovasculară: definiție, cauzele declanșatoare, manevrele ce trebuie realizate	prelegere interactivă	2 ore
Traumatologie sportivă: contuzii, plăgi, entorse, luxații, fracturi, leziuni osteo-tendinoase	prelegere interactivă	2 ore
Modalități de realizare a hemostazei. Oboseala acută, supraacută, cronică	prelegere interactivă	2 ore
Urgențele medico-chirurgicale și modalitățile în care se asigură primul ajutor	prelegere interactivă	2 ore
Intervenție și prim ajutor în traumatismele craniocerebrale	prelegere interactivă	2 ore

Bibliografie

Oprean Alexandru, Prim ajutor în traumatologie sportivă, Editura Universității Al.I.Cuza, Iași, 2022
Drosescu Paula, Igiena și Controlul medical în sport, Editura Tehnopress, Iași, 2015
Zildo Stanley, Primul ajutor în starile de urgenta pana la sosirea medicului, Medicina de familie, 2012

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
În cadrul seminariilor sunt reluate noțiunile prezentate la curs și sunt prezentate exemple din practică medicală	- Discuții tematice, prezentări de referate și aplicații practice	28 ore

Bibliografie

Oprean Alexandru, Prim ajutor în traumatologie sportivă, Editura Universității Al.I.Cuza, Iași, 2022
Droescu Paula, Igiena și Controlul medical în sport, Editura Tehnopress, Iași, 2015
Zildo Stanley, Primul ajutor în starile de urgență până la sosirea medicului, Medicina de familie, 2012

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%)	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

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 final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă să reprezinte o notă de promovare - minim 5.

Data completării,

Titular de curs,
Lect. Dr. ALEXANDRU OPREAN

Titular de seminar,
Lect. Dr. ALEXANDRU OPREAN

Data avizării în departament,

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	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii	Masterat
1.6 Programul de studii / Calificarea	Fitness și estetică corporală

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei			Programe gimnice de estetică corporală				
2.2 Titularul activităților de curs			Conf. Dr. CRISTINA ELENA MORARU				
2.3 Titularul activităților de seminar			Conf. Dr. CRISTINA ELENA MORARU				
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	I	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					22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					18
Tutoriat					4
Examinări					7
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 cu minim 40 locuri, laptop și videoproiector
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală de gimnastică, step-ere, benzi elastice, gym-ball-uri, gantere, sistem audio, laptop

6. Obiective

Obiectivul general

Optimizarea capacității de mișcare a aparatului locomotor și îmbunătățirea condiției fizice

Obiectivele specifice

În urma parcurgerii acestei discipline, studenții vor fi capabili să:

- Cunoască funcționarea marilor sisteme: antrenarea capacităților cardio-vasculare și respiratorii
- Conceapă mijloace operaționale pentru dezvoltarea capacităților motrice în condiții de efort aerob
- Conceapă și să aplice mijloace pentru îmbunătățirea componentelor de coordonare și control motor
- Cunoască modele operaționale pentru educarea și/sau corectarea atitudinii corporale și să conceapă mijloace pentru prelucrarea specială a unor grupe musculare

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- C1. Explică fundamentele fiziologice și ergofiziologice ale efortului în fitness, inclusiv adaptările funcționale ale organismului la diferite tipuri de solicitare. C2. Descrie principiile științifice ale antrenamentului personalizat, corelate cu obiectivele de modelare corporală și optimizare funcțională. C3. Analizează conceptele fundamentale ale nutriției în fitness și rolul acestora în susținerea performanței și esteticii corporale. C4. Explică mecanismele psihologice implicate în dinamica grupului sportiv și impactul acestora asupra performanței și aderenței la exercițiu. C5. Cunoaște cadrul legislativ și organizatoric specific domeniului educației fizice, fitnessului și sănătății corporale. C6. Identifică principiile etice și de integritate academică aplicabile în cercetarea și practica profesională din domeniu. C7. Descrie metodele și tehnicile de evaluare a capacității motrice și a compoziției corporale.
- A1. Elaborează programe de antrenament personalizat în fitness, adaptate obiectivelor individuale (estetice, funcționale, de sănătate). A2. Aplică metode moderne de evaluare a capacității motrice și interpretează datele obținute în vederea optimizării intervenției. A3. Integrează principii nutriționale în planuri de antrenament pentru susținerea performanței și a remodelării corporale. A4. Utilizează tehnici de modelare corporală la aparate și exerciții funcționale în contexte variate de antrenament. A5. Proiectează și implementează programe gimnice de estetică corporală și activități recreative dinamice. A6. Aplică tehnici de prevenire a traumatismelor și acordă primul ajutor în situații specifice activităților motrice. A7. Utilizează metode de refacere și susținere a efortului în fitness (recuperare activă, tehnici complementare). A8. Analizează mișcarea umană utilizând metode de imagistică și instrumente moderne de evaluare biomecanică.
- R1. Gestionează în mod autonom programe de fitness în cadrul centrelor specializate, respectând standardele profesionale și etice. R2. Demonstrează capacitatea de luare a deciziilor în situații complexe, inclusiv în managementul riscurilor și al accidentărilor. R3. Coordonează activități de grup și mediază conflicte în contextul activităților sportive și de fitness. R4. Dezvoltă și implementează strategii de marketing și management pentru centre de fitness. R5. Demonstrează autonomie în proiectarea și susținerea lucrării de disertație, valorificând rezultatele cercetării proprii. R6. Adaptează intervențiile motrice utilizând tehnici alternative (ex. tehnici orientale) pentru optimizarea potențialului biologic. R7. Respectă și aplică normele legislative și de siguranță în organizarea activităților motrice și competiționale.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Delimitări conceptuale privind noțiunile de fitness și gimnastică aerobică.	- Curs interactiv	2 ore
Parametri efortului în gimnastica aerobică.	- Curs interactiv	2 ore
Organizarea ședinței de gimnastică aerobică.	- Curs interactiv	2 ore
Tehnica și metodica mișcărilor specifice gimnasticii aerobice.	- Curs interactiv	2 ore
Noțiuni generale despre cueing și acompaniament muzical.	- Curs interactiv	2 ore
Delimitări conceptuale privind noțiunile de expresie corporală și coregrafie.	- Curs interactiv	2 ore
Structura și conținutul unui program de gimnastică aerobică.	- Curs interactiv	2 ore
Programe de gimnastică aerobică.	- Curs interactiv	2 ore
Step aerob.	- Curs interactiv	2 ore
Programe de step aerob.	- Curs interactiv	2 ore
Considerații teoretice și practico-metodice privind programele de tae-bo.	- Curs interactiv	2 ore
Programe de tae-bo.	- Curs interactiv	2 ore

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Noțiuni generale și aspecte practico-metodice privind metoda Pilates.	- Curs interactiv	2 ore
Programe de Pilates.	- Curs interactiv	2 ore

Bibliografie

Moraru C.E. (2021). Metodologia și practica esteticii corporale, Editura Risoprint, Cluj-napoca.
Moraru C.E. (2012). Gimnastică aerobă: noțiuni de bază și programe de întreținere; Editura Junimea, Iași.
Moraru C.E. (2015). Programe gimnice de estetică corporală, Editura Universitatea „Alexandru Ioan Cuza”, Iași.
Vulpe A.M. (2017). Optimizarea condiției fizice - gimnastică aerobă. Caiet de lucrări practice (pentru studii universitare de licență), Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Popovici C., Kiss M.L. (2017). Gimnastică aerobă - îndreptar de lucrări practico-metodice, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Noțiuni generale privind structura și conținutul unei lecții de gimnastică aerobă de întreținere.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Noțiuni teoretice și practico-metodice privind utilizarea acompaniamentului muzical în lecțiile de gimnastică aerobă.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Pași de bază și mișcări specifice gimnasticii aerobice: step touch, Jumping Jack, skip, V -step.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Pași de bază și mișcări specifice gimnasticii aerobice: Knee, Kick, Lunge, Jog, Heel - up	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Mișcări conduse la nivelul membrelor superioare, inferioare și a trunchiului; mișcări de balans. Program de aerobă.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Structuri și combinații cu mișcări dinamice la nivelul membrelor inferioare și superioare cu benzi elastice. Program de step-aerobă.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Structuri de exerciții cu caracter de prelucrare selectivă a principalelor grupe musculare: abdomen și spate Program de tae-bo.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Structuri de exerciții cu caracter de prelucrare selectivă a principalelor grupe musculare: brațe și picioare. Program Pilates.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Structuri de exerciții pentru dezvoltarea forței și rezistenței. Program de zumba.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Structuri de exerciții pentru educarea coordonării. Program de aerobă.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Exerciții pentru dezvoltarea mobilității articulare și elasticității musculare prin metoda stretching. Program de step aerobă.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Structuri de exerciții cu benzi elastice, gantere și mingi. Program de exerciții Pilates.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Prezentare referat.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
Verificare practică periodică.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore

Bibliografie

Moraru C.E. (2021). Metodologia și practica esteticii corporale, Editura Risoprint, Cluj-napoca.
 Moraru C.E. (2012). Gimnastică aerobică: noțiuni de bază și programe de întreținere; Editura Junimea, Iași.
 Moraru C.E. (2015). Programe gimnice de estetică corporală, Editura Universitatea „Alexandru Ioan Cuza”, Iași.
 Vulpe A.M. (2017). Optimizarea condiției fizice - gimnastică aerobică. Caiet de lucrări practice (pentru studii universitare de licență), Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
 Popovici C., Kiss M.L. (2017). Gimnastică aerobică - îndreptar de lucrări practico-metodice, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca.

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (cluburi sportive școlare, asociații sportive, cluburi particulare, cabinete de kinetoterapie) 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			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 scrisă	
	Pondere			100	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			Da	
	Metode de evaluare		Detalii	Pondere	cu reexaminare

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

Punctajul la verificarea practică și referat trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).
 Punctajul final (media), se face prin însumarea rezultatului de la verificarea practică periodică și referat + verificarea scrisă finală /2 și trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data completării, **Titular de curs,** **Titular de seminar,**
Conf. Dr. CRISTINA ELENA MORARU **Conf. Dr. CRISTINA ELENA MORARU**

Data avizării în departament, **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	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii	Masterat
1.6 Programul de studii / Calificarea	Fitness și estetică corporală

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Dr. LUCIAN POPESCU				
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. Dr. LUCIAN POPESCU				
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestrul	II	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	1	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	14	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					20
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					6
Examinări					2
Alte activități					5
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, calculator și videoproiector
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală de seminar, calculator și videoproiector

6. Obiective

Obiectivul general:

- Prezentarea, în sinteză, a documentelor de bază și actelor normative privitoare la domeniul nostru de activitate (Știința sportului și a educației fizice) de la începuturi și până în prezent și cunoașterea concepției și structurilor organizatorice (de drept public și privat) a domeniului educației fizice și sportului pe plan național și internațional.

Obiectivele specifice:

- La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să aibă următoarele competențe:

- Cunoașterea, interpretarea și înțelegerea strategiilor guvernamentale implementate în domeniul activităților corporale.
- Însușirea unor abilități în interpretarea caracterului național și internațional al activităților sportive.
- Însușirea abilităților necesare înțelegerii și transpunerii în practică a politicilor guvernamentale.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- C1. Explică fundamentele fiziologice și ergofiziologice ale efortului în fitness, inclusiv adaptările funcționale ale organismului la diferite tipuri de solicitare. C2. Descrie principiile științifice ale antrenamentului personalizat, corelate cu obiectivele de modelare corporală și optimizare funcțională. C3. Analizează conceptele fundamentale ale nutriției în fitness și rolul acestora în susținerea performanței și esteticii corporale. C4. Explică mecanismele psihologice implicate în dinamica grupului sportiv și impactul acestora asupra performanței și aderenței la exercițiu. C5. Cunoaște cadrul legislativ și organizatoric specific domeniului educației fizice, fitnessului și sănătății corporale. C6. Identifică principiile etice și de integritate academică aplicabile în cercetarea și practica profesională din domeniu. C7. Descrie metodele și tehnicile de evaluare a capacității motrice și a compoziției corporale.
- A1. Elaborează programe de antrenament personalizat în fitness, adaptate obiectivelor individuale (estetice, funcționale, de sănătate). A2. Aplică metode moderne de evaluare a capacității motrice și interpretează datele obținute în vederea optimizării intervenției. A3. Integrează principii nutriționale în planuri de antrenament pentru susținerea performanței și a remodelării corporale. A4. Utilizează tehnici de modelare corporală la aparate și exerciții funcționale în contexte variate de antrenament. A5. Proiectează și implementează programe gimnice de estetică corporală și activități recreative dinamice. A6. Aplică tehnici de prevenire a traumatismelor și acordă primul ajutor în situații specifice activităților motrice. A7. Utilizează metode de refacere și susținere a efortului în fitness (recuperare activă, tehnici complementare). A8. Analizează mișcarea umană utilizând metode de imagistică și instrumente moderne de evaluare biomecanică.
- R1. Gestionează în mod autonom programe de fitness în cadrul centrelor specializate, respectând standardele profesionale și etice. R2. Demonstrează capacitatea de luare a deciziilor în situații complexe, inclusiv în managementul riscurilor și al accidentărilor. R3. Coordonează activități de grup și mediază conflicte în contextul activităților sportive și de fitness. R4. Dezvoltă și implementează strategii de marketing și management pentru centre de fitness. R5. Demonstrează autonomie în proiectarea și susținerea lucrării de disertație, valorificând rezultatele cercetării proprii. R6. Adaptează intervențiile motrice utilizând tehnici alternative (ex. tehnici orientale) pentru optimizarea potențialului biologic. R7. Respectă și aplică normele legislative și de siguranță în organizarea activităților motrice și competiționale.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Familiarizarea cursanților cu politicile care guvernează activitățile corporale	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	1 oră Popescu Lucian - Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului, suport de curs (format electronic)
Termeni legislativi corespunzători domeniului educației fizice și sportului	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	1 oră Popescu Lucian - Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului, suport de curs (format electronic)

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Aspecte privind apariția și evoluția formelor de organizare a activității de educație fizică și sport în România	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	1 oră Popescu Lucian - Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului, suport de curs (format electronic)
Considerațiuni generale privind legislația în România	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	1 oră Popescu Lucian - Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului, suport de curs (format electronic)
Legiurile specifice domeniului educației fizice și sportului și cadrul său organizatoric în România, până în anul 1990	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	1 oră Popescu Lucian - Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului, suport de curs (format electronic)
Legiurile specifice domeniului educației fizice și sportului și cadrul său organizatoric în România, după 1990. Legea nr. 69 / 2000 pentru educație fizică și sport	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	1 oră Popescu Lucian - Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului, suport de curs (format electronic)
Structurile organizatorice ale sistemului național de educație fizică și sport din România	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	2 ore Popescu Lucian - Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului, suport de curs (format electronic)
Resursele umane implicate în domeniul educației fizice și sportului	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	2 ore Popescu Lucian - Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului, suport de curs (format electronic)

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Legitimitatea și legalitatea organizațiilor sportive	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	1 oră Popescu Lucian - Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului, suport de curs (format electronic)
Particularități privind apariția organizațiilor sportive internaționale	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	1 oră Popescu Lucian - Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului, suport de curs (format electronic)
Structurile sportive internaționale; Particularități organizatorice internaționale: UEFA; FIFA; CIO etc.	prelegerea interactivă, dezbateri, discurs	1 oră Popescu Lucian - Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului, suport de curs (format electronic)

Bibliografie
Referințe principale: • Popescu Lucian - Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului, suport de curs (format electronic). • Moldovan, Mircea, Dreptul educației fizice și sportului, Editura Meteor Press, București, 2015. • Oltean, Marius, Legislație în activitatea de educație fizică și sport, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2006. • Pomohaci, Marcel, Legislație în educație fizică și sport. Elemente de drept, Editura Alma Mater, Sibiu, 2003. • Popescu, Lucian, Educația fizică și sportul în România. Cadru legislativ și organizatoric din perioada contemporană, teză de doctorat, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, 2007. • Stroe, Corneliu-Andrei, Barbu, Mihai-Răzvan, Elemente sociale, legislative și structurale ale sportului în Europa, Editura Universitaria, Craiova, 2007. • Teodorescu, Simona Anemari, Legislația educației fizice și sportului, Editura Fundației România de Măine, București, 2007. Referințe suplimentare: • Hansa, Constantin, Ionescu, Teodora, Management educațional și legislație în educație fizică și sport, Editura Fundației Universitare Dunărea de Jos, Galați, 2003. • Mihăilescu, Nicolae, Management, marketing, legislație în activitatea sportivă, Editura Universității, Pitești, 2006. • Mihăilescu, Nicolae, Constituirea structurilor sportive, Editura Universității din Pitești, 2004. • Todan Ioan, Roibu Teodor, Management și legislație în Educație Fizică și Sport, ediția a II-a, Editura Printech, București, 1998 • Todea Septimiu Florian, Managementul educației fizice și sportului, Editura Fundației „România de Măine”, București, 2000. • Voicu, Alexandru Virgil, Legislație, management și marketing în educație fizică și sport, Cluj, 2005.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Legea nr. 69 / 2000 pentru educație fizică și sport	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Particularități privind sponsorizarea activităților motrice în România	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
Particularități privind sportul și dreptul: rezolvarea conflictelor raportate în domeniul activităților motrice	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
Particularități privind sportul și statul: interdependența dintre stat și structurile aparținând domeniului științelor corporale	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
Vedere retrospectivă asupra apariției și extinderii sporturilor / ramurilor și disciplinelor sportive / jocurilor de echipă	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
Personalitățile implicate în propagarea activităților corporale în România și pe mapamond	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
Particularități organizatorice privind organizarea manifestărilor sportive la nivel național: campionate naționale; cupe naționale pe diferite ramuri sportive etc.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
Particularități organizatorice privind organizarea manifestărilor sportive la nivel internațional: Jocurile Olimpice de Vară și de Iarnă	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
Particularități organizatorice privind organizarea manifestărilor sportive la nivel internațional: Campionatele Mondiale, Campionatele Europene etc.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
Particularități privind organizarea unei asociații sportive școlare	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
Reglementări privind protecția socială a sportivilor: indemnizația de merit; renta viageră	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
Reglementări privind prevenirea și combaterea dopajului în sport	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore

Bibliografie

- Popescu Lucian - Reglementări organizatorice și legislative în domeniul educației fizice și sportului, suport de curs (format electronic).
- Moldovan, Mircea, Dreptul educației fizice și sportului, Editura Meteor Press, București, 2015.
- Oltean, Marius, Legislație în activitatea de educație fizică și sport, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2006.
- Pomohaci, Marcel, Legislație în educație fizică și sport. Elemente de drept, Editura Alma Mater, Sibiu, 2003.
- Popescu, Lucian, Educația fizică și sportul în România. Cadru legislativ și organizatoric din perioada contemporană, teză de doctorat, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, 2007.
- Stroe, Corneliu-Andrei, Barbu, Mihai-Răzvan, Elemente sociale, legislative și structurale ale sportului în Europa, Editura Universitaria, Craiova, 2007.
- Teodorescu, Simona Anemari, Legislația educației fizice și sportului, Editura Fundației România de Măine, București, 2007.

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%)		50	
Curs	Forma de evaluare			Verificare orală	
	Pondere			50	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			Da	
	Metode de evaluare	Detalii		Pondere	cu reexaminare

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

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

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)
Curs - Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate. Seminar: - Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare. - Contribuție personală la dezvoltarea domeniului.

10.4 Standard minim de performanță
• Punctajul final calculat (media), reprezintă însumarea rezultatului la evaluarea finală (50%) și evaluările curente (activitățile de seminar + contribuția personală - 50%), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data completării,

**Titular de curs,
Conf. Dr. LUCIAN POPESCU**

**Titular de seminar,
Conf. Dr. LUCIAN POPESCU**

Data avizării în departament,

**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	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii	Masterat
1.6 Programul de studii / Calificarea	Fitness și estetică corporală

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		Sporturi adaptate					
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	I	2.5 Semestrul	II	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	2	3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					35
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					35
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					4
Examinări					3
Alte activități					10
3.7 Total ore studiu individual*					97
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	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

Obiectiv general:

- Formarea interesului pentru activitățile sportive care implică persoanele cu nevoi speciale

Obiective specifice:

- Însușirea și utilizarea terminologiei
- Dobândirea de cunoștințe și abilități în lucrul cu persoane cu nevoi speciale
- Identificarea, organizarea și coordonarea activităților sportive specifice persoanelor cu diferite dizabilități / grupuri cu nevoi speciale

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- C1. Explică fundamentele fiziologice și ergofiziologice ale efortului în fitness, inclusiv adaptările funcționale ale organismului la diferite tipuri de solicitare. C2. Descrie principiile științifice ale antrenamentului personalizat, corelate cu obiectivele de modelare corporală și optimizare funcțională. C3. Analizează conceptele fundamentale ale nutriției în fitness și rolul acestora în susținerea performanței și esteticii corporale. C4. Explică mecanismele psihologice implicate în dinamica grupului sportiv și impactul acestora asupra performanței și aderenței la exercițiu. C5. Cunoaște cadrul legislativ și organizatoric specific domeniului educației fizice, fitnessului și sănătății corporale. C6. Identifică principiile etice și de integritate academică aplicabile în cercetarea și practica profesională din domeniu. C7. Descrie metodele și tehnicile de evaluare a capacității motrice și a compoziției corporale.
- A1. Elaborează programe de antrenament personalizat în fitness, adaptate obiectivelor individuale (estetice, funcționale, de sănătate). A2. Aplică metode moderne de evaluare a capacității motrice și interpretează datele obținute în vederea optimizării intervenției. A3. Integrează principii nutriționale în planuri de antrenament pentru susținerea performanței și a remodelării corporale. A4. Utilizează tehnici de modelare corporală la aparate și exerciții funcționale în contexte variate de antrenament. A5. Proiectează și implementează programe gimnice de estetică corporală și activități recreative dinamice. A6. Aplică tehnici de prevenire a traumatismelor și acordă primul ajutor în situații specifice activităților motrice. A7. Utilizează metode de refacere și susținere a efortului în fitness (recuperare activă, tehnici complementare). A8. Analizează mișcarea umană utilizând metode de imagistică și instrumente moderne de evaluare biomecanică.
- R1. Gestionează în mod autonom programe de fitness în cadrul centrelor specializate, respectând standardele profesionale și etice. R2. Demonstrează capacitatea de luare a deciziilor în situații complexe, inclusiv în managementul riscurilor și al accidentărilor. R3. Coordonează activități de grup și mediază conflicte în contextul activităților sportive și de fitness. R4. Dezvoltă și implementează strategii de marketing și management pentru centre de fitness. R5. Demonstrează autonomie în proiectarea și susținerea lucrării de disertație, valorificând rezultatele cercetării proprii. R6. Adaptează intervențiile motrice utilizând tehnici alternative (ex. tehnici orientale) pentru optimizarea potențialului biologic. R7. Respectă și aplică normele legislative și de siguranță în organizarea activităților motrice și competiționale.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1. Delimitări conceptuale (deficiență, incapacitate, handicap, dizabilitate, persoane cu nevoispeciale)	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2
2. Integrarea psiho-socială a persoanelor cu nevoi speciale	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2
3. Aspecte medicale și sportive la persoanele cu nevoi speciale	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2
4. Reguli speciale în lucrul direct cu persoanele cu dizabilități	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2
5. Instituții și competiții sportive specific persoanelor cu dizabilități	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2
6. Sportul la persoane cu dizabilități. Sportul adaptat și regulamente specifice	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2
7. Sportul la persoane cu dizabilități în România	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2

Bibliografie

Referințe principale:

- Rusu, C. (coord.) - Deficienta, Incapacitate, Handicap, editura Pro Humanitate, 1997
- Albu, A.; Albu, C.; Petcu, I. (2001) - Asistența în familie a persoanei cu deficiență funcțională, Editura Polirom, Iași
- Dafinoiu, I. (coord.) (2001) - Evaluare, consiliere și intervenție în grupuri defavorizate, Editura Erola, Iași
- Băban, A. - Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigiență și consiliere, Cluj-Napoca, 2001
- Dumitru, A. - Consiliere psiho-pedagogică, ed. Polirom, Iași, 2008
- Georgescu, F. - Cultura fizică - fenomen social, editura Tritonic, București, 1998
- Neamțu, C.; Gherguț, A. - Psihopedagogie specială, editura Polirom, Iași, 2000
- Rusu, O. (2026). Sports for people with disabilities in Romania: a socio-historical analysis. Sport in Society, 29(9), 1898-1922. <https://doi.org/10.1080/17430437.2026.2629407>
- Rusu, O. An Introduction on the Benefits of Motor and Sports Activities on Sensory Processing in Children with Autism Spectrum Disorder (ASD). Central European Journal of Sport Sciences and Medicine, 2025, 1(49), 5-17. <https://doi.org/10.18276/cej.2025.1-01>, <https://wnus.usz.edu.pl/cejssm/pl/issue/1518/article/21548/>
- Acaroz, S., Rusu, O., Dede, B., Gemici, E.O., Krstovska, A. (eds.) Ghid pentru promovarea vieții sănătoase și active a copiilor cu nevoi speciale în situații neașteptate de criză, ed. PIM, Iași, 2023

Referințe suplimentare:

- Rusu, O. - Sociologia educației fizice și sport, editura Casa Editorială Demiurg, Iași, 2008
- Stănciulescu, E. - Teorii sociologice educaționale, editura Polirom, Iași, 1996
- Salloum, M.M. - Starea de bine la persoanele cu dizabilități, editura Napoca Star, Cluj Napoca, 2011
- Ponea, S. - O lume diferită, o lume altfel: integrarea socială a persoanelor cu dizabilități locomotorii, editura Lumen, Iași, 2009
- Nechita M. - Integrarea profesională a persoanelor cu dizabilități, editura Universității de Nord, Baia Mare, 2010
- Ilinca, I. - Sportul la persoane cu dizabilități, editura Universitaria, Craiova, 2009
- Căciulan, E. - Pași spre includere: dizabilități și terapie, editura Karuna, Bistrița, 2009
- Alexiu, T.M. - Calitatea vieții persoanelor cu dizabilități : un model de cercetare a calității în asistența socială, editura Mirton, Timișoara, 2009

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Activități sportive pentru persoane cu dizabilități intelectuale	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Activități sportive pentru persoane cu dizabilități fizice	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Activități sportive pentru persoane cu deficiențe de auz	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Activități sportive pentru persoane cu deficiențe de văz	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Activități sportive pentru persoane cu tulburare din spectru autist	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Activități sportive pentru persoane cu deficiențe asociate	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Activități sportive pentru persoane cu boli cronice	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2

Bibliografie

- Regulamentele sporturilor adaptate (website-urile federațiilor de specialitate)

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

Prin tematica abordată, conținutul disciplinei este astfel organizat încât să atingă nevoile pieței muncii, Parcurgerea disciplinei oferă posibilitatea dobândirii unor cunoștințe și competențe practice și teoretice, în acord cu cerințele domeniului și a standardelor profesionale.

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

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
• Îndeplinirea criteriului de participare, în conformitate cu regulamentele în vigoare (directivele UE, regulamentele UAIC, FEFS) - minim 80% la seminar, minimum 50% la curs • Elaborarea, tehnoredactarea și susținerea de materiale documentare și personale (referat individual) în plenul grupei, pe parcursul celor 14 săptămâni de activitate didactică, și obținerea minimum a notei 5 pentru a putea fi eligibil pentru evaluarea finală (susținerea referatului este condiție de intrare în evaluarea finală). • Participare activă în cadrul orelor de curs și seminar (minim 8 intervenții cumulate curs și seminar pe parcursul întregului semestru) • Obținerea minimum a notei 5 la examenul oral.

Data completării,

**Titular de curs,
Conf. Dr. OANA MIHAELA RUSU**

**Titular de seminar,
Conf. Dr. OANA MIHAELA RUSU**

Data avizării în departament,

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