

**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		Teste și tehnici de măsurare și evaluare a capacității motrice					
2.2 Titularul activităților de curs		Conf. Dr. ALEXANDRU RARES PUNI					
2.3 Titularul activităților de seminar		Lect. Dr. PETRUT FLORIN TROFIN					
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					42
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					38
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					35
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități					10
3.7 Total ore studiu individual*					133
3.8 Total ore pe semestru					175
3.9 Numărul de credite					7

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 de locuri, tablă interactivă
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală de activități practice cu minim 30 de locuri

6. Obiective

Prezentarea, explicarea și însușirea conceptelor fundamentale ale măsurii și evaluării în activitatea de educație fizică și sport. La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:

Prezinte, explice și să demonstreze noțiunilor fundamentale ale măsurării și evaluării în activitatea de educație fizică și sport

Describe și să analizeze principalele mijloace de măsurare și metode de evaluare în activitățile motrice

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- - monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate; - respectă codul etic de conduită în situațiile de evaluare; - supervizează activități extracurriculare.
- - cooperează cu personalul didactic; - monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate; - ofera feedback constructiv; - aplică strategii didactice; - ilustrează cu exemple în timpul activității didactice; - colaborează cu profesioniști din domeniul educației; - promovează beneficiile lucrului în echipă în rândul elevilor și studenților; - oferă materiale didactice; - gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale; - oferă instruire în domeniul sportiv; - motivează sportivii; - aplică managementul riscurilor în domeniul sportiv; - organizează activități de formare; - planifică programul de pregătire sportivă; - personalizează programul de antrenament sportiv.
- a) Cunoștințe • Cunoștințe foarte specializate, unele dintre ele situându-se în avangarda nivelului de cunoștințe dintr-un domeniu de muncă sau de studiu, ca bază a unei gândiri și/sau cercetări originale. Conștientizare critică a cunoștințelor dintr-un domeniu și a cunoștințelor aflate la granița dintre diferite domenii. b) Aptitudini • Aptitudini de specialitate pentru rezolvarea problemelor în materie de cercetare și/sau inovare, pentru dezvoltarea de noi cunoștințe și proceduri și pentru integrarea cunoștințelor din diferite domenii. c) Responsabilitate și autonomie • Gestionarea și transformarea situațiilor de muncă sau de studiu care sunt complexe, imprevizibile și necesită noi abordări strategice. Asumarea responsabilității pentru a contribui la cunoștințele și practicile profesionale și/sau pentru revizuirea performanței strategice a echipelor

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Evaluarea în educație fizică și sport: considerente generale, delimitări conceptuale	Prelegere interactivă	2 ore Merni, F., Evaluarea tehnicilor sportive
Evaluarea în educație fizică și sport: considerente generale, delimitări conceptuale	Prelegere interactivă	2 ore Merni, F., Evaluarea tehnicilor sportive
Docimologia – știință a evaluării randamentului școlar (particularizări pentru activitatea de educație fizică și sport)	Prelegere interactivă	2 ore Merni, F., Evaluarea tehnicilor sportive
Docimologia – știință a evaluării randamentului școlar (particularizări pentru activitatea de educație fizică și sport)	Prelegere interactivă	2 ore Merni, F., Evaluarea tehnicilor sportive
Tipuri de evaluare, metode și procedee specifice de evaluare în activitatea de educație fizică și sport	Prelegere interactivă	2 ore Merni, F., Evaluarea tehnicilor sportive
Tipuri de evaluare, metode și procedee specifice de evaluare în activitatea de educație fizică și sport	Prelegere interactivă	2 ore Merni, F., Evaluarea tehnicilor sportive
Validarea și fidelitatea – criterii de bază în aprecierea calității măsurătorilor	Prelegere interactivă	2 ore Merni, F., Evaluarea tehnicilor sportive
Validarea și fidelitatea – criterii de bază în aprecierea calității măsurătorilor	Prelegere interactivă	2 ore Merni, F., Evaluarea tehnicilor sportive
Măsurători utilizate în activitatea de educație fizică și sport	Prelegere interactivă	2 ore Merni, F., Evaluarea tehnicilor sportive
Măsurători utilizate în activitatea de educație fizică și sport	Prelegere interactivă	2 ore Merni, F., Evaluarea tehnicilor sportive

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Repere ale reformei evaluării rezultatelor școlare (particularizări la domeniul educației fizice și sportului)	Prelegere interactivă	2 ore Merni, F., Evaluarea tehnicilor sportive
Repere ale reformei evaluării rezultatelor școlare (particularizări la domeniul educației fizice și sportului)	Prelegere interactivă	2 ore Merni, F., Evaluarea tehnicilor sportive
Sistemul Național de Evaluare la disciplina Educație Fizică și Sport	Prelegere interactivă	2 ore Merni, F., Evaluarea tehnicilor sportive
Sistemul Național de Evaluare la disciplina Educație Fizică și Sport	Prelegere interactivă	2 ore Merni, F., Evaluarea tehnicilor sportive

Bibliografie
Referințe principale: Dragnea, A., (1984), Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport, Editura Sport-Turism, București Alexe, N., (1993), Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București Merni, F., (1991), Evaluarea tehnicilor sportive, CCPS, București Drăgan, I., (1994), Dirijarea medicală a antrenamentului. Teste de teren, în Medicina sportivă aplicată, Editura Editis, București Referințe suplimentare: Balesteros, M., (1995), Manualul antrenamentului de bază, IAAF 1992, tradus CCPS, București Epuran, M., Holdevic, I., Tonița, F., (2001), Psihologia sportului de performanță, Editura FEST, București Horghidan, V., (2000), Problematica psihomotricității, Editura Globus, București Thompson, P.J.R., (1993), Introducere în teoria antrenamentului, CCPS, București

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Evaluarea în educație fizică și sport – tipuri de evaluare Metode și procedee specifice de evaluare în educație fizică și sport	Referate și discuții tematice	2 ore Dragnea, A., Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport și Cucos, C., Evaluarea rezultatelor activității școlare (în Psihopedagogie) Șerban, M., Aprecierea calităților în sport
Funcțiile evaluării în educație fizică și sport; autoevaluarea Măsurători utilizate în activitatea de educație fizică și sport	Referate și discuții tematice	2 ore Dragnea, A., Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport și Cucos, C., Evaluarea rezultatelor activității școlare (în Psihopedagogie) Șerban, M., Aprecierea calităților în sport

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Repere ale reformei evaluării rezultatelor școlare Prelucrarea statistică a datelor, condiție esențială în evaluarea activităților motrice	Referate și discuții tematice	2 ore Dragnea, A., Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport și Cucos, C., Evaluarea rezultatelor activității școlare (în Psihopedagogie) Șerban, M., Aprecierea calităților în sport
Sursele erorilor de măsurare; scale de măsurare Evaluarea aptitudinilor și a nivelului de pregătire pentru selecție	Referate și discuții tematice	2 ore Dragnea, A., Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport și Cucos, C., Evaluarea rezultatelor activității școlare (în Psihopedagogie) Șerban, M., Aprecierea calităților în sport
Măsurarea și evaluarea psihologică a sportivului Măsurarea calităților motrice și a deprinderilor motrice	Referate și discuții tematice	2 ore Dragnea, A., Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport și Cucos, C., Evaluarea rezultatelor activității școlare (în Psihopedagogie) Șerban, M., Aprecierea calităților în sport
Măsurători antropometrice Evaluarea formativă și evaluarea sumativă; metode și procedee specifice evaluării în educație fizică și sport	Referate și discuții tematice	2 ore Dragnea, A., Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport și Cucos, C., Evaluarea rezultatelor activității școlare (în Psihopedagogie) Șerban, M., Aprecierea calităților în sport
Verificarea prin lucrări practice – teste și măsurători în educație fizică și sport Măsurarea disponibilităților energetice – testarea capacității de efort	Referate și discuții tematice	2 ore Dragnea, A., Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport și Cucos, C., Evaluarea rezultatelor activității școlare (în Psihopedagogie) Șerban, M., Aprecierea calităților în sport

Bibliografie

Dragnea, A., (1984), Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport, Editura Sport-Turism, București
 Cucos, C., (1995), Evaluarea rezultatelor activității școlare (în Psihopedagogie), Editura Spiru Haret, Iași
 Alexe, N., (1993), Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București
 Șerban, M., (1987), Aprecierea calităților în sport, Editura Sport-Turism, București

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

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

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	

10.4 Standard minim de performanță
Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de lucrări practice). Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de lucrări practice), să reprezinte o nouă promovare (minim 5).

Data completării,
 Conf. Dr. ALEXANDRU RARES PUNI

Titular de curs,
 Conf. Dr. ALEXANDRU RARES PUNI

Titular de seminar,
 Lect. Dr. PETRUT FLORIN TROFIN

Data avizării în departament,
 Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

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	Aplicații ale psihomotricității în domeniul educației fizice și sportului				
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Dr. BEATRICE AURELIA ABALASEI				
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. Dr. VLAD IONUT STEGARIU				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare*	E
2.7 Regimul disciplinei**					Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					20
Examinări					10
Alte activități					7
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	Sală de curs, tablă interactivă.
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	sală de seminar, tablă interactivă.

6. Obiective

Însușirea elementelor teoretice ale psihomotricității. Dezvoltarea aptitudinilor de comunicare utilizând terminologia specifică domeniului și motricității, din perspectivă psihomotrică. Dezvoltarea capacității de adaptare a intervenției psihomotrice la nevoile elevilor.

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

- Explice noțiunile teoretice ale psihomotricității
- Să aplice cunoștințele practice în situații particularizate;
- Să conceapă programe de educație psihomotorie;
- Elaborarea strategiilor de rezolvare a cazurilor speciale.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- - monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate; - respectă codul etic de conduită în situațiile de evaluare; - supervizează activități extracurriculare.
- - cooperează cu personalul didactic; - monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate; - ofera feedback constructiv; - aplică strategii didactice; - ilustrează cu exemple în timpul activității didactice; - colaborează cu profesioniști din domeniul educației; - promovează beneficiile lucrului în echipă în rândul elevilor și studenților; - oferă materiale didactice; - gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale; - oferă instruire în domeniul sportiv; - motivează sportivii; - aplică managementul riscurilor în domeniul sportiv; - organizează activități de formare; - planifică programul de pregătire sportivă; - personalizează programul de antrenament sportiv.
- a) Cunoștințe • Cunoștințe foarte specializate, unele dintre ele situându-se în avangarda nivelului de cunoștințe dintr-un domeniu de muncă sau de studiu, ca bază a unei gândiri și/sau cercetări originale. Conștientizare critică a cunoștințelor dintr-un domeniu și a cunoștințelor aflate la granița dintre diferite domenii. b) Aptitudini • Aptitudini de specialitate pentru rezolvarea problemelor în materie de cercetare și/sau inovare, pentru dezvoltarea de noi cunoștințe și proceduri și pentru integrarea cunoștințelor din diferite domenii. c) Responsabilitate și autonomie • Gestionarea și transformarea situațiilor de muncă sau de studiu care sunt complexe, imprevizibile și necesită noi abordări strategice. Asumarea responsabilității pentru a contribui la cunoștințele și practicile profesionale și/sau pentru revizuirea performanței strategice a echipelor

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Psihomotricitatea-definire și delimitare	Prelegere interactivă	2 ore, Abalășei, B. (2021), psihomotricitatea aplicată în știința sportului și educației fizice-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
Funcțiile motrice: actul motric voluntar și mișcările automate	Prelegere interactivă	2 ore, Abalășei, B. (2021), psihomotricitatea aplicată în știința sportului și educației fizice-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
Cunoașterea etapelor de dezvoltare psihomotrică	Prelegere interactivă	2 ore, Abalășei, B. (2021), psihomotricitatea aplicată în știința sportului și educației fizice-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Conduitele motrice, din perspectivă psihomotrică: Coordonarea dinamică generală; Echilibrul static și dinamic; Coordonarea oculo-motorie.	Prelegere interactivă	2 ore, Abalașei, B. (2021), psihomotricitatea aplicată în știința sportului și educației fizice-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
Conduitele neuro-motrice: Tonusul muscular; Senzațiile proprioceptive. Conduitele perceptiv-motrice: Schema corporală; Lateralitatea; Orientarea spațio-temporală.	Prelegere interactivă	2 ore, Abalașei, B. (2021), psihomotricitatea aplicată în știința sportului și educației fizice-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
Tulburările psihomotrice și contribuția activităților motrice în atenuarea lor	Prelegere interactivă	2 ore, Abalașei, B. (2021), psihomotricitatea aplicată în știința sportului și educației fizice-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
Curs recapitulativ	Prelegere interactivă	2 ore, Abalașei, B. (2021), psihomotricitatea aplicată în știința sportului și educației fizice-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași

Bibliografie

Abalașei, B. (2011). Psihomotricitate și reeducare psihomotrică-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași
 Abalașei, B. (2014). Aplicații ale psihomotricității în fitness-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
 Abalașei, B. (2021), psihomotricitatea aplicată în știința sportului și educației fizice-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
 Albu, A., Albu, C. (1999). Psihomotricitatea - la vârsta de creștere și dezvoltare, Editura Spiru Haret, Iași.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Psihomotricitate vs. motricitate	Prezentare de referate și discuții tematice	2 ore, Abalașei, B. (2021), psihomotricitatea aplicată în știința sportului și educației fizice-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Psihomotricitatea la vârsta creșterii și dezvoltării	Prezentare de referate și discuții tematice	2 ore, Abalășei, B. (2021), psihomotricitatea aplicată în știința sportului și educației fizice-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
Etapele creșterii și dezvoltării, din perspectiva psihomotricității	Prezentare de referate și discuții tematice	2 ore, Abalășei, B. (2021), psihomotricitatea aplicată în știința sportului și educației fizice-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
Exerciții pentru conștientizarea coordonării mișcărilor segmentelor corpului (conduitele motrice de bază)	Prezentare de referate și discuții tematice	2 ore, Abalășei, B. (2021), psihomotricitatea aplicată în știința sportului și educației fizice-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
Programe de exerciții pentru educarea schemei corporale (preșcolar, gimnazial, liceal)	Prezentare de referate și discuții tematice	2 ore, Abalășei, B. (2021), psihomotricitatea aplicată în știința sportului și educației fizice-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
Exerciții pentru educarea conștientizării ireversibilității și transpoziției (clasele I-IV)	Prezentare de referate și discuții tematice	2 ore, Abalășei, B. (2021), psihomotricitatea aplicată în știința sportului și educației fizice-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
Evaluarea în psihomotricitate	Prezentare de referate și discuții tematice	2 ore, Abalășei, B. (2021), psihomotricitatea aplicată în știința sportului și educației fizice-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași

Bibliografie

Albu, C., și colab. (2006). Psihomotricitatea, Editura Institutului European, Iași
 Epuran, M. (1989). Asistența psihologică în antrenamentul sportiv, în Drăgan I. (coord.) Practica medicinei sportive, Editura Medicală, București.
 Epuran, M., Stănescu Monica (2010). Învățarea motrică, aplicații în activitățile corporale, Editura Discobolul, București
 Grosu, Emilia-Florina. (2009). Psihomotricitate, Editura GMI, Cluj-Napoca

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

Conținutul disciplinei este corelat cu cerințele comunității sportive, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor din domeniul educației fizice și sportului. Tematica disciplinei urmărește dezvoltarea competențelor privind evaluarea și stimularea dezvoltării psihomotrice, prin utilizarea unor metode și exerciții adaptate diferitelor categorii de practicanți. Conținuturile au caracter aplicativ și răspund cerințelor profesionale privind proiectarea și desfășurarea activităților de educație fizică, sport și dezvoltare motrică.

10. Evaluare

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

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 finală și evaluarea curentă (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data completării,

Titular de curs,
Prof. Dr. BEATRICE AURELIA ABALASEI

Titular de seminar,
Asist. Dr. VLAD IONUT STEGARIU

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		Bazele antrenamentului personalizat în fitness					
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	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare*	C	2.7 Regimul disciplinei**	Op

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	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					36
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					24
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					11
Tutoriat					10
Examinări					4
Alte activități					12
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)

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	Sală de curs cu dotări multimedia.
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Bază sportivă, sală de fitness / aerobice

6. Obiective

- Proiectarea și planificarea conținuturilor specifice pregătirii fizice în funcție de potențialul, disponibilitățile și caracteristicile individual de efort;
- La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:
 - Să cunoască aspectele teoretico-metodice și aplicative ale conținuturilor specifice realizării programelor personalizate de pregătire/antrenament.
 - Să organizeze și să desfășoare pregătirea personalizată având la bază cunoașterea și respectarea normelor de etică și deontologie profesională.
 - Să cunoască și să aplice corect metodele de evaluare motrică, antropometrică și funcțională

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- - monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate; - respectă codul etic de conduită în situațiile de evaluare; - supervizează activități extracurriculare.
- - cooperează cu personalul didactic; - monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate; - ofera feedback constructiv; - aplică strategii didactice; - ilustrează cu exemple în timpul activității didactice; - colaborează cu profesioniști din domeniul educației; - promovează beneficiile lucrului în echipă în rândul elevilor și studenților; - oferă materiale didactice; - gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale; - oferă instruire în domeniul sportiv; - motivează sportivii; - aplică managementul riscurilor în domeniul sportiv; - organizează activități de formare; - planifică programul de pregătire sportivă; - personalizează programul de antrenament sportiv.
- a) Cunoștințe • Cunoștințe foarte specializate, unele dintre ele situându-se în avangarda nivelului de cunoștințe dintr-un domeniu de muncă sau de studiu, ca bază a unei gândiri și/sau cercetări originale. Conștientizare critică a cunoștințelor dintr-un domeniu și a cunoștințelor aflate la granița dintre diferite domenii. b) Aptitudini • Aptitudini de specialitate pentru rezolvarea problemelor în materie de cercetare și/sau inovare, pentru dezvoltarea de noi cunoștințe și proceduri și pentru integrarea cunoștințelor din diferite domenii. c) Responsabilitate și autonomie • Gestionarea și transformarea situațiilor de muncă sau de studiu care sunt complexe, imprevizibile și necesită noi abordări strategice. Asumarea responsabilității pentru a contribui la cunoștințele și practicile profesionale și/sau pentru revizuirea performanței strategice a echipelor

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Aspecte specifice ale AP	Prelegerea interactivă	2 ore; Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM
Noțiuni teoretico-metodice fundamentale: poziții	Prelegerea interactivă	2 ore; Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM
Noțiuni teoretico-metodice fundamentale: mișcări	Prelegerea interactivă	2 ore; Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM
Componentele condiției fizice	Prelegerea interactivă	2 ore; Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM
Modelele operaționale specific AP: exerciții aerobice; exerciții de stretching	Prelegerea interactivă	2 ore; Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Modelele operaționale specific AP: exerciții de tonifiere musculară; exerciții de respirație și relaxare	Prelegerea interactivă	2 ore; Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM
Lecția de antrenament personal	Prelegerea interactivă	2 ore; Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM

Bibliografie

- Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM
- Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM
- Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.
- Vanvu G. (2018). Fitness. Iași: Editura UMF „Grigore T. Popa”.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Aprofundarea conceptului de antrenament personalizat	Prezentarea unor programe individualizate standardizate	2 ore; Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM
Exemplificări, aplicații ale diverselor poziții specifice	Prezentarea unor programe individualizate - accent pe variante ale pozițiilor de lucru	2 ore; Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM
Exemplificări, aplicații ale diverselor mișcări specifice	Prezentarea unor programe individualizate - accent pe variante ale mișcări specifice	2 ore; Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM
Metodologia realizării condiției fizice optime, adaptate la capacitatea de efort și motivația clientului	Realizarea de programe de antrenament adaptate variabilelor individuale	2 ore; Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM
Analiza critică și comparativă a diverselor tipuri de exerciții aerobe și de stretching	Analize, comparații, discuții interactive	2 ore; Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM
Realizarea programelor personalizate de pregătire	Prezentarea referatelor și conducerea unui miniprogram personalizat de fitness	2 ore; Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM
Realizarea programelor personalizate de pregătire pentru persoane cu nevoi speciale	Prezentarea referatelor și conducerea unui miniprogram personalizat de fitness	2 ore; Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM

Bibliografie
• Dumitru, I. (2018). Bazele antrenamentului personalizat în fitness. Iași: Editura PIM • Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM • Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint. • Abălașei, B., Dumitru, I., Moraru, C., Iacob, R. (2023). Aspecte actuale ale utilizării exercițiului fizic în profilaxia osteoporozei. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.

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%)	40	
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 practică	
	Pondere		50	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	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)	

10.4 Standard minim de performanță
• Punctajul la evaluarea orală și la evaluarea curentă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5). • Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea orală și evaluarea curentă 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			Control medical în activități motrice				
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	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					20
Examinări					2
Alte activități					15
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)

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

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- - monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate; - respectă codul etic de conduită în situațiile de evaluare; - supervizează activități extracurriculare.
- - cooperează cu personalul didactic; - monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate; - ofera feedback constructiv; - aplică strategii didactice; - ilustrează cu exemple în timpul activității didactice; - colaborează cu profesioniști din domeniul educației; - promovează beneficiile lucrului în echipă în rândul elevilor și studenților; - oferă materiale didactice; - gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale; - oferă instruire în domeniul sportiv; - motivează sportivii; - aplică managementul riscurilor în domeniul sportiv; - organizează activități de formare; - planifică programul de pregătire sportivă; - personalizează programul de antrenament sportiv.
- a) Cunoștințe • Cunoștințe foarte specializate, unele dintre ele situându-se în avangarda nivelului de cunoștințe dintr-un domeniu de muncă sau de studiu, ca bază a unei gândiri și/sau cercetări originale. Conștientizare critică a cunoștințelor dintr-un domeniu și a cunoștințelor aflate la granița dintre diferite domenii. b) Aptitudini • Aptitudini de specialitate pentru rezolvarea problemelor în materie de cercetare și/sau inovare, pentru dezvoltarea de noi cunoștințe și proceduri și pentru integrarea cunoștințelor din diferite domenii. c) Responsabilitate și autonomie • Gestionarea și transformarea situațiilor de muncă sau de studiu care sunt complexe, imprevizibile și necesită noi abordări strategice. Asumarea responsabilității pentru a contribui la cunoștințele și practicile profesionale și/sau pentru revizuirea performanței strategice a echipelor

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Definiții, obiective și modalități de lucru specifice disciplinei	prelegere interactivă	2 ore
Controlul stării de sănătate - semnele stării de sănătate și patologice	prelegere interactivă	2 ore
Examenul somatoscopic	prelegere interactivă	2 ore
Somatometria - indici de apreciere a proceselor de creștere și dezvoltare	prelegere interactivă	2 ore
Anamneza generală medico-sportivă	prelegere interactivă	2 ore
Testarea capacității de efort în condiții de laborator	prelegere interactivă	2 ore
Testarea capacității de efort în condiții de teren	prelegere interactivă	2 ore
Testările somato-funcționale specifice ramurilor sportive	prelegere interactivă	2 ore

Bibliografie

- Oprean Alexandru, Prim ajutor în traumatologie sportivă, Editura Universității Al.I.Cuza, Iași, 2022
- Drăgan I., Medicină sportivă, București, Editura Medicală, 2002
- Drosescu Paula, Controlul medical în activitățile motrice, Editura PIM, Iași, 2016

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	14 ore

Bibliografie

- Oprean Alexandru, Prim ajutor în traumatologie sportivă, Editura Universității Al.I.Cuza, Iași, 2022
- Drăgan I., Medicină sportivă, București, Editura Medicală, 2002
- Drosescu Paula, Controlul medical în activitățile motrice, Editura PIM, Iași, 2016

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 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. 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		Elaborarea lucrării de disertație					
2.2 Titularul activităților de curs		Lect. Dr. RENATO GABRIEL PETREA					
2.3 Titularul activităților de seminar							
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	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	2	3.2 curs	0	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	3.5 curs	0	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					33
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					10
Examinări					4
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)

Participarea la cursurile și seminariile disciplinei Elemente de cercetare aplicate în activități mortice. Cunoașterea conținutului disciplinei Elemente de cercetare aplicate în activități mortice.
--

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	-
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală pentru desfășurarea seminarului (cu 40 de locuri) dotată cu videoproiector, laptop etc.

6. Obiective

Însușirea metodologiei și cunoștințelor teoretice și practice pentru realizarea lucrării de disertație

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

- cunoască etapele în efectuarea unui demers științific (articol, lucrare de disertație);
- să identifice sursele bibliografice la tema aleasă, atât din literatura română, cât și din cea internațională (articole din baze de date internaționale);
- să stabilească elementele de referință (scop, ipoteză, metode de cercetare) din cadrul studiului propus (lucrării de disertație).

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- - monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate; - respectă codul etic de conduită în situațiile de evaluare; - supervizează activități extracurriculare.
- - cooperează cu personalul didactic; - monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate; - oferă feedback constructiv; - aplică strategii didactice; - ilustrează cu exemple în timpul activității didactice; - colaborează cu profesioniști din domeniul educației; - promovează beneficiile lucrului în echipă în rândul elevilor și studenților; - oferă materiale didactice; - gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale; - oferă instruire în domeniul sportiv; - motivează sportivii; - aplică managementul riscurilor în domeniul sportiv; - organizează activități de formare; - planifică programul de pregătire sportivă; - personalizează programul de antrenament sportiv.
- a) Cunoștințe • Cunoștințe foarte specializate, unele dintre ele situându-se în avangarda nivelului de cunoștințe dintr-un domeniu de muncă sau de studiu, ca bază a unei gândiri și/sau cercetări originale. Conștientizare critică a cunoștințelor dintr-un domeniu și a cunoștințelor aflate la granița dintre diferite domenii. b) Aptitudini • Aptitudini de specialitate pentru rezolvarea problemelor în materie de cercetare și/sau inovare, pentru dezvoltarea de noi cunoștințe și proceduri și pentru integrarea cunoștințelor din diferite domenii. c) Responsabilitate și autonomie • Gestionarea și transformarea situațiilor de muncă sau de studiu care sunt complexe, imprevizibile și necesită noi abordări strategice. Asumarea responsabilității pentru a contribui la cunoștințele și practicile profesionale și/sau pentru revizuirea performanței strategice a echipelor

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)
Identificarea titlului propus de îndrumător pentru realizarea lucrării de disertație	Prelegere interactivă, prezentare	2 ore
Stabilirea bibliografiei utilizate pentru realizarea lucrării de disertație și aprobarea de către îndrumătorul științific	Prelegere interactivă, prezentare	2 ore
Realizarea planului cercetării (planul lucrării de disertație)	Prelegere interactivă, prezentare	2 ore
Determinarea și analiza variabilelor: independente, dependente și a legăturilor care pot fi stabilite între ele	Prelegere interactivă, prezentare	4 ore
Formularea și analiza ipotezei (ipotezelor), scopului, obiectivelor și sarcinilor lucrării de disertație	Prelegere interactivă, prezentare	4 ore
Fundamentarea și prezentarea conceptelor teoretice care stau la baza lucrării de disertație. Realizarea părții întâi - Fundamentarea teoretică a lucrării de disertație	Prelegere interactivă Prezentare PowerPoint	8 ore
Prezentarea în fața grupei de seminar a conceptelor teoretice din cadrul lucrării de disertație. Evaluarea finală - Colocviu	Prezentare PowerPoint	6 ore

Bibliografie

- Petrea R.G. (2022), Metode de Cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice - Note de curs, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași.
- Petrea R.G. (2020), Îndrumar metodic pentru pregătirea și elaborarea lucrărilor de licență și disertație.
<https://www.sport.uaic.ro/tmp/files/2020/11/Indrumar-metodic-final.pdf>
- Petrea, R.G. (2019), Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
- Chirazi M., Petrea R.G. (2016), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași.
- Eco U. (2014), Cum se face o teză de licență, Ediție revăzută, Ed. Polirom, Iași.

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

10. Evaluare

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

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

--	--

10.4 Standard minim de performanță

- Participarea activă și conștientă la toate activitățile teoretice și practice de la seminarii.
- Prezența la seminarii este obligatorie (100%).
- Prezentarea părții întâi a lucrării de disertație - Fundamentarea teoretică a lucrării de disertație.

Data completării,

Titular de curs,
Lect. Dr. RENATO GABRIEL PETREA

Titular de seminar,

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		Elaborarea lucrării de disertație					
2.2 Titularul activităților de curs		Lect. Dr. RENATO GABRIEL PETREA					
2.3 Titularul activităților de seminar							
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	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	2	3.2 curs	0	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	3.5 curs	0	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					13
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					5
Examinări					4
Alte activități					5
3.7 Total ore studiu individual*					47
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Numărul de credite					3

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Participarea la cursurile și seminariile disciplinei Elemente de cercetare aplicate în activități mortice.
Participarea la seminariile disciplinei Elaborarea lucrării de disertație din semestrul 1.
Cunoașterea conținutului disciplinei Elemente de cercetare aplicate în activități mortice.
Cunoașterea conținutului disciplinei Elaborarea lucrării de disertație din semestrul 1.

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	-
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală pentru desfășurarea seminarului (cu 40 de locuri) dotată cu videoproiector, laptop etc.

6. Obiective

Însușirea metodologiei și cunoștințelor teoretice și practice pentru realizarea lucrării de disertație.

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

- cunoască etapele în efectuarea unui demers științific (articol, lucrare de disertație);
- să identifice sursele bibliografice la tema aleasă, atât din literatură română, cât și din cea internațională (articole din baze de date internaționale);
- să stabilească elementele de referință (scop, ipoteză, metode de cercetare) din cadrul studiului propus (lucrării de disertație);
- să prelucreze statistic datele cantitative din cadrul studiului efectuat;
- să verifice ipotezele cercetării;
- să formuleze concluziile, limitele și direcțiile viitoare de cercetare.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- - monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate; - respectă codul etic de conduită în situațiile de evaluare; - supervizează activități extracurriculare.
- - cooperează cu personalul didactic; - monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate; - ofera feedback constructiv; - aplică strategii didactice; - ilustrează cu exemple în timpul activității didactice; - colaborează cu profesioniști din domeniul educației; - promovează beneficiile lucrului în echipă în rândul elevilor și studenților; - oferă materiale didactice; - gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale; - oferă instruire în domeniul sportiv; - motivează sportivii; - aplică managementul riscurilor în domeniul sportiv; - organizează activități de formare; - planifică programul de pregătire sportivă; - personalizează programul de antrenament sportiv.
- a) Cunoștințe • Cunoștințe foarte specializate, unele dintre ele situându-se în avangarda nivelului de cunoștințe dintr-un domeniu de muncă sau de studiu, ca bază a unei gândiri și/sau cercetări originale. Conștientizare critică a cunoștințelor dintr-un domeniu și a cunoștințelor aflate la granița dintre diferite domenii. b) Aptitudini • Aptitudini de specialitate pentru rezolvarea problemelor în materie de cercetare și/sau inovare, pentru dezvoltarea de noi cunoștințe și proceduri și pentru integrarea cunoștințelor din diferite domenii. c) Responsabilitate și autonomie • Gestionarea și transformarea situațiilor de muncă sau de studiu care sunt complexe, imprevizibile și necesită noi abordări strategice. Asumarea responsabilității pentru a contribui la cunoștințele și practicile profesionale și/sau pentru revizuirea performanței strategice a echipelor

8. Conținut

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

Bibliografie

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Prezentarea standardelor de tehnoredactare și a modului de folosire a surselor bibliografice (sistemele de citare).	Prelegere interactivă, prezentare	2 ore
Prezentarea modului de organizare pentru partea a doua a lucrării de disertație - Design-ul cercetării.	Prelegere interactivă, prezentare	2 ore
Realizarea și prezentarea subcapitolelor despre Actualitatea temei și Motivația alegerii temei de disertație.	Prelegere interactivă, prezentare PowerPoint	2 ore
Realizarea și prezentarea subcapitolului despre Scopul lucrării, ipoteza/ipotezele, obiectivele și sarcinile lucrării de disertație.	Prelegere interactivă, prezentare PowerPoint	2 ore
Realizarea și prezentarea subcapitolului despre Subiecți (inițiale, anul nașterii, indici somatici etc.), locul și durata desfășurării cercetării.	Prelegere interactivă, prezentare PowerPoint	2 ore
Realizarea și prezentarea subcapitolului despre Probe/teste de control folosite în cercetare și metodologia folosirii lor pentru a realiza partea cantitativă a lucrării de disertație.	Prelegere interactivă, prezentare PowerPoint	2 ore

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Realizarea și prezentarea subcapitolului despre Metodele de cercetare folosite pentru realizarea lucrării de disertație.	Prelegere interactivă, prezentare PowerPoint	2 ore
Prezentarea rezultatelor obținute la testările inițiale din cadrul lucrării de disertație.	Prelegere interactivă, prezentare PowerPoint	2 ore
Prezentarea rezultatelor obținute la testările finale din cadrul lucrării de disertație.	Prelegere interactivă, prezentare PowerPoint	2 ore
Prezentarea și interpretarea rezultatelor obținute în cercetare.	Prelegere interactivă, prezentare PowerPoint	2 ore
Prezentarea lucrării de disertație. Evaluarea finală - Colocviu.	Prezentare PowerPoint	4 ore

Bibliografie

- Petrea R.G. (2022), Metode de Cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice - Note de curs, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași.
- Petrea R.G. (2020), Îndrumar metodic pentru pregătirea și elaborarea lucrărilor de licență și disertație. <https://www.sport.uaic.ro/tmp/files/2020/11/Indrumar-metodic-final.pdf>
- Petrea R.G. (2019), Ghid methodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.
- Chirazi M., Petrea R.G. (2016), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Ed. Universității "Alexandru Ioan Cuza", Iași.
- Eco U. (2014), Cum se face o teză de licență, Ediție revăzută, Ed. Polirom, Iași.

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

10. Evaluare

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

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

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

Colaborarea pe parcursul semestrului. Prezentarea lucrării de disertație - forma finală.	
---	--

10.4 Standard minim de performanță

- Participarea activă și conștientă la toate activitățile teoretice și practice de la seminarii.
- Prezența la seminarii este obligatorie (100%).
- Prezentarea lucrării de disertație (Fundamentarea teoretică + Designul/cercetarea lucrării de disertație).

Data completării,**Titular de curs,
Lect. Dr. RENATO GABRIEL PETREA****Titular de seminar,****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		Imagistică în analiza mișcării					
2.2 Titularul activităților de curs		Lect. Dr. MIHAI RADU IACOB					
2.3 Titularul activităților de seminar		Lect. Dr. MIHAI RADU IACOB					
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare*	C	2.7 Regimul disciplinei**	Op

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități					4
3.7 Total ore studiu individual*					72
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Numărul de credite					4

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

--

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

Dobândirea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor generale utilizate în imagistică, efectuarea măsurătorilor și analizare mișcării corpului uman.

Însușirea de către studenți a elementelor fundamentale de analiză a mișcării.

Însușirea de cunoștințe, priceperi și deprinderi practice pentru efectuarea măsurătorilor.

Însușirea terminologiei specifice .

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- - monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate; - respectă codul etic de conduită în situațiile de evaluare; - supervizează activități extracurriculare.
- - cooperează cu personalul didactic; - monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate; - ofera feedback constructiv; - aplică strategii didactice; - ilustrează cu exemple în timpul activității didactice; - colaborează cu profesioniști din domeniul educației; - promovează beneficiile lucrului în echipă în rândul elevilor și studenților; - oferă materiale didactice; - gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale; - oferă instruire în domeniul sportiv; - motivează sportivii; - aplică managementul riscurilor în domeniul sportiv; - organizează activități de formare; - planifică programul de pregătire sportivă; - personalizează programul de antrenament sportiv.
- a) Cunoștințe • Cunoștințe foarte specializate, unele dintre ele situându-se în avangarda nivelului de cunoștințe dintr-un domeniu de muncă sau de studiu, ca bază a unei gândiri și/sau cercetări originale. Conștientizare critică a cunoștințelor dintr-un domeniu și a cunoștințelor aflate la granița dintre diferite domenii. b) Aptitudini • Aptitudini de specialitate pentru rezolvarea problemelor în materie de cercetare și/sau inovare, pentru dezvoltarea de noi cunoștințe și proceduri și pentru integrarea cunoștințelor din diferite domenii. c) Responsabilitate și autonomie • Gestionarea și transformarea situațiilor de muncă sau de studiu care sunt complexe, imprevizibile și necesită noi abordări strategice. Asumarea responsabilității pentru a contribui la cunoștințele și practicile profesionale și/sau pentru revizuirea performanței strategice a echipelor

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Introducere în imagistică. Noțiuni generale, terminologie. Clasificarea tipurilor de aparatură și software specializate în analiza mișcării	Prelegere interactivă	2 ore
Analiza biomecanică a mișcării. Aspecte cinematice, cinetice și dinamice privind mișcarea. Mersul, alergarea, săritura etc. și parametri biomecanici ai mișcării	Prelegere interactivă	2 ore
Aparatura de înregistrare și măsurare a parametrilor cinematici ai mișcării (camere video, unghiuri de înregistrare, distanțe)	Prelegere interactivă	2 ore
Programe specializate pe calculator pentru analiza mișcării. Prezentare generală	Prelegere interactivă	2 ore
Programe specializate pe calculator pentru analiza mișcării. Prezentare generală	Prelegere interactivă	2 ore
Prelucarea și interpretarea datelor obținute în analiza mișcării. Erori posibile și corectarea acestora	Prelegere interactivă	2 ore
Tendințe de evaluare a unor parametri dinamici ai mișcării folosind senzori și traductori de ultimă generație.	Prelegere interactivă	2 ore

Bibliografie

Bibliografie:
Referințe principale:

- Digital Image Processing, Gonzalez R.C., Woods R.E., Pearson Education, 2017, ISBN 9780133356724
- Biomechanics and motor control, Latash L. M., Zatsiorsky V., Elsevier Books, 2015
- Kinesiology The Skeletal System and Muscle Function, 4th edition, Muscolino J.E., Elsevier - Health Sciences Division, 2023
- 3D Motion of Rigid Bodies: A Foundation for Robot Dynamics Analysis, 1st. ed., Ernesto Olguin Díaz, Springer, 2019

Referințe suplimentare:

- Procesarea imaginilor digitale, Plajer I. C., Fieraru C.-G., Băicoianu A., Editura Universității Transilvania din Brașov, 2024, ISBN 978-606-19-1720-4
- Kinesiology: The Mechanics of Body Movement, Calloway R., HAYLE MEDICAL, 2017, ISBN 163241449X

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Prezentarea și utilizarea unor camere video cu înregistrare normală și rapidă. Efectuarea înregistrării mersului unui subiect uman	Determinări practice, prelucrarea datelor	2 ore
Utilizarea înregistrării video într-un program specializat de calculator	Determinări practice, prelucrarea datelor	2 ore
Efectuarea înregistrării alergării unui subiect uman și utilizarea acesteia într-un program specializat	Determinări practice, prelucrarea datelor	2 ore
Etalonarea măsurătorilor liniare, determinarea constantei de etalonare, de legătură între pixeli și distanță	Determinări practice, prelucrarea datelor	2 ore
Prelucrarea datelor obținute cu programul specialiat de calculator	Determinări practice, prelucrarea datelor	2 ore
Prelucrarea datelor obținute cu programul specialiat de calculator	Determinări practice, prelucrarea datelor	2 ore
Trasarea unor diagrame a mișcării și interpretarea rezultatelor obținute și determinarea unor parametri cinematici de ordin superior folosind metode analitice din biomecanică	Determinări practice, prelucrarea datelor	2 ore

Bibliografie

- Digital Image Processing, Rafael C. Gonzalez, Richard E. Woods, Pearson Education, 2017, ISBN 9780133356724
- Biomechanics and motor control, Latash L. M., Zatsiorsky V., Elsevier Books, 2015
- Kinesiology The Skeletal System and Muscle Function, 4th edition, Muscolino J.E., Elsevier - Health Sciences Division, 2023
- 3D Motion of Rigid Bodies: A Foundation for Robot Dynamics Analysis, 1st. ed., E. O. Díaz, Springer, 2019

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

- Conținutul disciplinei este coroborat cu noile tendințe de analiză, interpretare și corectare a mișcării.
- Temele de curs si de seminar propuse se bazează pe date de actualitate din literatura de specialitate.
- Disciplina oferă posibilitatea diversificării competențelor subiecților, favorizând astfel insertia mai facilă a absolvenților pe piata muncii în acest domeniu.

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 practică	
	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	
• Prezență la seminar - 100%; • Nota 5 la seminar. • Nota 5 la colocviu.	

Data completării,

**Titular de curs,
Lect. Dr. MIHAI RADU IACOB**

**Titular de seminar,
Lect. Dr. MIHAI RADU IACOB**

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			Metode de refacere și susținătoare de efort 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	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	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					42
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					38
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					37
Tutoriat					0
Examinări					2
Alte activități					3
3.7 Total ore studiu individual*					122
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Numărul de credite					6

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul.

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu videoproiector.
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală de curs cu videoproiector.

6. Obiective

Însușirea de către studenți a metodelor de refacere postefort. La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:

- Evalueze potențialului de adaptare la efort al organismului în scopul dozării efortului fizic.
- Prezinte mijloace alimentare și farmaceutice care pot fi utilizate în refacerea după efort în fitness.
- Prezinte mijloace de rehidratare care pot fi utilizate în refacerea după efort în fitness.
- Cunoască rolurile odihnei active și passive în refacerea postefort.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

• - monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate; - respectă codul etic de conduită în situațiile de evaluare; - supervizează activități extracurriculare.

• - cooperează cu personalul didactic; - monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate; - ofera feedback constructiv; - aplică strategii didactice; - ilustrează cu exemple în timpul activității didactice; - colaborează cu profesioniști din domeniul educației; - promovează beneficiile lucrului în echipă în rândul elevilor și studenților; - oferă materiale didactice; - gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale; - oferă instruire în domeniul sportiv; - motivează sportivii; - aplică managementul riscurilor în domeniul sportiv; - organizează activități de formare; - planifică programul de pregătire sportivă; - personalizează programul de antrenament sportiv.

• a) Cunoștințe • Cunoștințe foarte specializate, unele dintre ele situându-se în avangarda nivelului de cunoștințe dintr-un domeniu de muncă sau de studiu, ca bază a unei gândiri și/sau cercetări originale. Conștientizare critică a cunoștințelor dintr-un domeniu și a cunoștințelor aflate la granița dintre diferite domenii. b) Aptitudini • Aptitudini de specialitate pentru rezolvarea problemelor în materie de cercetare și/sau inovare, pentru dezvoltarea de noi cunoștințe și proceduri și pentru integrarea cunoștințelor din diferite domenii. c) Responsabilitate și autonomie • Gestionarea și transformarea situațiilor de muncă sau de studiu care sunt complexe, imprevizibile și necesită noi abordări strategice. Asumarea responsabilității pentru a contribui la cunoștințele și practicile profesionale și/sau pentru revizuirea performanței strategice a echipelor

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Generalități privind metodele de refacere și susținătoarele de efort în fitness.	Prelegere interactivă	2 ore; Hagi Bogdan-Alexandru, Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness, curs format electronic.
Mijloace dietetice speciale destinate refacerii după efort în fitness.	Prelegere interactivă	2 ore; Hagi Bogdan-Alexandru, Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness, curs format electronic.
Mijloace de rehidratare hidroelectrolitică destinate refacerii după efort.	Prelegere interactivă	2 ore; Hagi Bogdan-Alexandru, Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness, curs format electronic.
Medicamente care pot compensa pierderile nutritive din cadrul efortului sportiv.	Prelegere interactivă	2 ore; Hagi Bogdan-Alexandru, Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness, curs format electronic.
Dopajul în sport.	Prelegere interactivă	2 ore; Hagi Bogdan-Alexandru, Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness, curs format electronic.

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Odihna pasivă – roluri în refacerea după efort.	Prelegere interactivă	2 ore; Hagi Bogdan-Alexandru, Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness, curs format electronic.
Odihna activă – roluri în refacerea după efort.	Prelegere interactivă	2 ore; Hagi Bogdan-Alexandru, Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness, curs format electronic.

Bibliografie

Referințe principale:

- Hagi Bogdan-Alexandru, Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness, curs format electronic.
- Drosescu Paula. Controlul medical în activitățile motrice, Editura PIM, Iași, 2016.
- Hagi Bogdan-Alexandru, 2017, Elemente de farmacologie și terapia durerii, Editura Universității „Al. I. Cuza” Iași.

Referințe suplimentare:

- Drăgan I. Medicină sportivă, Editura Sport-Turism, București, 1982.
- Drosescu Paula. Igiena EFS, Noțiuni de prim ajutor. Editura Venus, 2002.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Mijloace balneo-fizio-terapeutice utile refacerii după efort.	Discuții tematice, prezentare de referate	2 ore; Hagi Bogdan-Alexandru, Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness, curs format electronic.
Aspecte practice ale rehidratării în fitness.	Discuții tematice, prezentare de referate	2 ore; Hagi Bogdan-Alexandru, Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness, curs format electronic.
Alimente și suplimente nutritive cu roluri de susținătoare ale efortului.	Discuții tematice, prezentare de referate	2 ore; Hagi Bogdan-Alexandru, Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness, curs format electronic.
Susținerea farmacologică a efortului fizic.	Discuții tematice, prezentare de referate	2 ore; Hagi Bogdan-Alexandru, Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness, curs format electronic.
Rolul odihnei în susținerea efortului fizic.	Discuții tematice, prezentare de referate	2 ore; Hagi Bogdan-Alexandru, Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness, curs format electronic.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Seminarele 6 și 7 urmărește recapitularea noțiunilor prezentate la curs și ilustrarea lor prin exemple practice.	Discuții tematice, prezentare de referate	4 ore; Hagi Bogdan-Alexandru, Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness, curs format electronic.

Bibliografie

- Hagi Bogdan-Alexandru, Metode de refacere și susținătoare de efort în fitness, curs format electronic.
- Hagi Bogdan-Alexandru. Fiziologie, Editura UAIC, 2020.

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

Datorită cunoștințelor privind refacerea organismului sportivului după efort, masteranzii vor putea fi integrați în echipe tehnice destinate susținerii sportivilor.

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 seminarilor 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		Metodica prevenirii traumatismelor în sport					
2.2 Titularul activităților de curs		Conf. Dr. ILIE CATALIN STIRBU					
2.3 Titularul activităților de seminar		Conf. Dr. ILIE CATALIN STIRBU					
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare*	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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					8
Examinări					4
Alte activități					5
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	Sală curs, laptop și videoproiector, conexiune internet
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală seminar, laptop și videoproiector, conexiune internet

6. Obiective

Însușirea de cunoștințe, priceperi și deprinderi metodice și organizatorice

Însușirea principiilor, metodelor și mijloacelor de prevenire a producerii traumatismelor și a terminologiei specifice

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- - monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate; - respectă codul etic de conduită în situațiile de evaluare; - supervizează activități extracurriculare.
- - cooperează cu personalul didactic; - monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate; - ofera feedback constructiv; - aplică strategii didactice; - ilustrează cu exemple în timpul activității didactice; - colaborează cu profesioniști din domeniul educației; - promovează beneficiile lucrului în echipă în rândul elevilor și studenților; - oferă materiale didactice; - gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale; - oferă instruire în domeniul sportiv; - motivează sportivii; - aplică managementul riscurilor în domeniul sportiv; - organizează activități de formare; - planifică programul de pregătire sportivă; - personalizează programul de antrenament sportiv.
- a) Cunoștințe • Cunoștințe foarte specializate, unele dintre ele situându-se în avangarda nivelului de cunoștințe dintr-un domeniu de muncă sau de studiu, ca bază a unei gândiri și/sau cercetări originale. Conștientizare critică a cunoștințelor dintr-un domeniu și a cunoștințelor aflate la granița dintre diferite domenii. b) Aptitudini • Aptitudini de specialitate pentru rezolvarea problemelor în materie de cercetare și/sau inovare, pentru dezvoltarea de noi cunoștințe și proceduri și pentru integrarea cunoștințelor din diferite domenii. c) Responsabilitate și autonomie • Gestionarea și transformarea situațiilor de muncă sau de studiu care sunt complexe, imprevizibile și necesită noi abordări strategice. Asumarea responsabilității pentru a contribui la cunoștințele și practicile profesionale și/sau pentru revizuirea performanței strategice a echipelor

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Incidența traumatismelor în activitățile sportive	prelegere interactivă	2 ore
Mijloace de protecție a integrității corporale	prelegere interactivă	2 ore
Planificarea și periodizarea antrenamentului sportiv	prelegere interactivă	2 ore
Odihnă și refacerea la sportivi	prelegere interactivă	2 ore
Alimentația la sportivi	prelegere interactivă	2 ore
Dopingul și susținătoarele de efort	prelegere interactivă	2 ore
Viciile și activitatea sportivă de performanță	prelegere interactivă	2 ore

Bibliografie

Referințe principale:

- Știrbu, I.C. - Curs Metodica prevenirii traumatismelor sportive
- Alexe, N. - Antrenamentul sportiv modern, ed. Editis, București, 1993
- Ahmadi, M. - Nutriție umană, Editura Orizonturi Universitare, Timișoara, 2008
- Drăgan, I. - Medicina Sportivă, Editura Medicală, București, 2002
- Haff, G.G., Bompa, T. O. - Periodizarea - Teoria și metodologia antrenamentului, ed. AD Point, București, 2009.

Referințe suplimentare:

- Epstein, R. J. - Medicină Generală, Editura Amaltea, București, 1996
- Mano R. - Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv, Editura Revue E.P.S, 1992
- Sbenghe, T. - Prevenirea suferințelor musculo-articulare: 10 întrebări și răspunsuri, Editura Medicală, București, 1981.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Incidența și prevenirea traumatismelor în diferite discipline sportive	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
Metode și tehnici de recuperare a traumatismelor sportive	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Regimul alimentar al sportivilor	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
Principii ale antrenamentului sportiv	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
Respectarea legilor antrenamentului sportiv	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
Dopingul și combaterea lui. Utilizarea corectă a susținătoarelor de efort	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
Viciile și activitatea sportivă de performanță	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore

Bibliografie

Știrbu, I.C. - Curs Metodica prevenirii traumatismelor sportive

• Ahmadi, M. - Nutriție umană, Editura Orizonturi Universitare, Timișoara, 2008

• Budica, C. - Kinetoterapia în afecțiunile ortopedico-traumatice, Editura Fundației România de Mâine, București, 2006

• Iliescu, A. - Biomecanica exercițiilor fizice și sportului, Editura Sport-Turism, București, 1995

• Moteș D., Mârza D. - Bazele teoretico-metodice ale exercițiului fizic în kinetoterapie, Editura Universității din Bacău, 1995.

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 și Kinetoterapiei, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele din literatura de specialitate. Totodată, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante ale domeniului nostru în inserția pe piața muncii și în conformitate cu standardele comunității profesionale.

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)	30	
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 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%)	70
	Forma de evaluare	Verificare orală finală

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

--	--

10.4 Standard minim de performanță

Condiții de prezență: prezență obligatorie - Curs: 50%, Seminar: 75%.

- Punctajul final calculat (media aritmetică) prin însumarea rezultatului la evaluarea orală și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data completării,

**Titular de curs,
Conf. Dr. ILIE CATALIN STIRBU**

**Titular de seminar,
Conf. Dr. ILIE CATALIN STIRBU**

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			Modelare corporală la aparate				
2.2 Titularul activităților de curs			Prof. Dr. MARIN CHIRAZI				
2.3 Titularul activităților de seminar			Prof. Dr. MARIN CHIRAZI				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					35
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					32
Tutoriat					16
Examinări					4
Alte activități					4
3.7 Total ore studiu individual*					119
3.8 Total ore pe semestru					175
3.9 Numărul de credite					7

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

--

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs de minim 50 de locuri cu laptop și videoproiector
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală de fitness dotată cu diferite echipamente și aparate pentru exerciții cu în greutate

6. Obiective

Însușirea diferitelor tipuri de exerciții la aparate pentru diferite categorii de grupe musculare și diferite obiective: creșterea masei corporale, scăderea țesutului adipos, dezvoltarea unor calități motrice, optimizarea condiției fizice etc. La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să:

- Însușirea terminologiei specifice exercițiilor efectuate la aparate specifice
- Însușirea metodelor de lucru
- Însușirea elementelor de dozare, de distribuire a echipamentelor în spațiu
- Formarea deprinderilor de planificare a programelor de lucru

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- - monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate; - respectă codul etic de conduită în situațiile de evaluare; - supervizează activități extracurriculare.
- - cooperează cu personalul didactic; - monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate; - ofera feedback constructiv; - aplică strategii didactice; - ilustrează cu exemple în timpul activității didactice; - colaborează cu profesioniști din domeniul educației; - promovează beneficiile lucrului în echipă în rândul elevilor și studenților; - oferă materiale didactice; - gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale; - oferă instruire în domeniul sportiv; - motivează sportivii; - aplică managementul riscurilor în domeniul sportiv; - organizează activități de formare; - planifică programul de pregătire sportivă; - personalizează programul de antrenament sportiv.
- a) Cunoștințe • Cunoștințe foarte specializate, unele dintre ele situându-se în avangarda nivelului de cunoștințe dintr-un domeniu de muncă sau de studiu, ca bază a unei gândiri și/sau cercetări originale. Conștientizare critică a cunoștințelor dintr-un domeniu și a cunoștințelor aflate la granița dintre diferite domenii. b) Aptitudini • Aptitudini de specialitate pentru rezolvarea problemelor în materie de cercetare și/sau inovare, pentru dezvoltarea de noi cunoștințe și proceduri și pentru integrarea cunoștințelor din diferite domenii. c) Responsabilitate și autonomie • Gestionarea și transformarea situațiilor de muncă sau de studiu care sunt complexe, imprevizibile și necesită noi abordări strategice. Asumarea responsabilității pentru a contribui la cunoștințele și practicile profesionale și/sau pentru revizuirea performanței strategice a echipelor

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Terminologia specifică exercițiilor la aparate Apariția și evoluția aparatului de specialitate în domeniul activităților de întreținere	Prelegere academică	
Prezentarea principalelor categorii de aparate specifice activităților de întreținere	Prelegere academică	
Prezentarea exercițiilor pentru musculatura centurii scapulo-humerale: antebraț - braț	Prelegere academică	
Prezentarea exercițiilor pentru musculatura centurii scapulo-humerale: umăr	Prelegere academică	
Prezentarea exercițiilor pentru musculatura centurii scapulo-humerale: piept	Prelegere academică	
Prezentarea exercițiilor pentru musculatura spatelui - trapez	Prelegere academică	
Prezentarea exercițiilor pentru musculatura spatelui - lombari	Prelegere academică	
Prezentarea exercițiilor pentru musculatura spatelui - dorsali	Prelegere academică	
Prezentarea exercițiilor pentru musculatura abdomenului - drept abdominal	Prelegere academică	
Prezentarea exercițiilor pentru musculatura abdomenului - lombari	Prelegere academică	
Prezentarea exercițiilor pentru musculatura membrelor inferioare - musculatura coapselor	Prelegere academică	
Prezentarea exercițiilor pentru musculatura membrelor inferioare - musculatura gambelor	Prelegere academică	
Principii de lucru care stau la baza dezvoltării musculaturii	Prelegere academică	
Principii de realizare a programelor de lucru	Prelegere academică	

Bibliografie
Chirazi, M., Modelare corporală la aparate, Editura Universității "Al.I.Cuza", Iași, 2014. Chirazi M., Ciorbă, P. Culturism, întreținere și competiție, Editura Polirom, Iași, 2006. Tanasă, A., R., - Fitness - culturism : noțiuni fundamentale , Editura Risoprint, Cluj Napoca, 2024 Stoica, D., - Culturism - mijloc de realizare a dezvoltării fizice armonioase, Editura Universitaria, Craiova, 2018 Iofcea, S., - Culturism : mijloc de modelare a corpului uman, Editura Universitaria, Craiova, 2019 Leuciuc, F.,V., - Culturism : îndrumar practico-metodic, Suceava, 2016

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Prezentarea aparatelor și echipamentelor din sălile instituției	Demonstrația și discuții tematice	
Exersarea exercițiilor pentru musculatura antebrațului	Demonstrația și discuții tematice	
Exersarea exercițiilor pentru musculatura brațului	Demonstrația și discuții tematice	
Exersarea exercițiilor pentru musculatura umărului	Demonstrația și discuții tematice	
Exersarea exercițiilor pentru musculatura pieptului	Demonstrația și discuții tematice	
Exersarea exercițiilor pentru musculatura spatelui: trapez	Demonstrația și discuții tematice	
Exersarea exercițiilor pentru musculatura spatelui: lombari	Demonstrația și discuții tematice	
Exersarea exercițiilor pentru musculatura spatelui: marele dorsal	Demonstrația și discuții tematice	
Exersarea exercițiilor complexe pentru musculatura spatelui	Demonstrația și discuții tematice	
Exersarea exercițiilor pentru musculatura coapselor	Demonstrația și discuții tematice	
Exersarea exercițiilor pentru musculatura gambelor	Demonstrația și discuții tematice	
Prezentarea unor programe pentru dezvoltarea masei musculare	Demonstrația și discuții tematice	
Prezentarea unor programe pentru scăderea țesutului adipos	Demonstrația și discuții tematice	
Prezentarea unor programe pentru creșterea condiției fizice	Demonstrația și discuții tematice	

Bibliografie
Bibliografie Chirazi, M., Modelare corporală la aparate, Editura Universității "Al.I.Cuza", Iași, 2014. Chirazi M., Ciorbă, P. Culturism, întreținere și competiție, Editura Polirom, Iași, 2006. Tanasă, A., R., - Fitness - culturism : noțiuni fundamentale , Editura Risoprint, Cluj Napoca, 2024 Stoica, D., - Culturism - mijloc de realizare a dezvoltării fizice armonioase, Editura Universitaria, Craiova, 2018 Iofcea, S., - Culturism : mijloc de modelare a corpului uman, Editura Universitaria, Craiova, 2019 Leuciuc, F.,V., - Culturism : îndrumar practico-metodic, Suceava, 2016

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

--

10. Evaluare

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

Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare practică	
	Pondere		70	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Nu	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare

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

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)
Punctajul final calculat (media) se realizează prin însumarea rezultatului la evaluarea orală și evaluările curente (activitățile de lucrări practice) și trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

10.4 Standard minim de performanță

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	Stagiu de practică				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Dr. IONUT ONOSE				
2.3 Titularul activităților de seminar					
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	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	2	3.2 curs	0	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	3.5 curs	0	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual*					22
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Numărul de credite					2

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul.

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Nu este cazul.
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Centre de fitness din Municipiul Iași.

6. Obiective

Obiectiv general: Formarea capacității de efectuare a diferitelor activități care implică exercițiul fizic ca mijloc de acționare.

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

- Posede cunoștințe practico-metodice privind principalele activități și forme de practicare ale fitness-ului;
- Identifice mijloacele de acționare specifice domeniului fitness în cadrul activităților desfășurate în centrele de fitness.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- - monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate; - respectă codul etic de conduită în situațiile de evaluare; - supervizează activități extracurriculare.
- - cooperează cu personalul didactic; - monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate; - ofera feedback constructiv; - aplică strategii didactice; - ilustrează cu exemple în timpul activității didactice; - colaborează cu profesioniști din domeniul educației; - promovează beneficiile lucrului în echipă în rândul elevilor și studenților; - oferă materiale didactice; - gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale; - oferă instruire în domeniul sportiv; - motivează sportivii; - aplică managementul riscurilor în domeniul sportiv; - organizează activități de formare; - planifică programul de pregătire sportivă; - personalizează programul de antrenament sportiv.
- a) Cunoștințe • Cunoștințe foarte specializate, unele dintre ele situându-se în avangarda nivelului de cunoștințe dintr-un domeniu de muncă sau de studiu, ca bază a unei gândiri și/sau cercetări originale. Conștientizare critică a cunoștințelor dintr-un domeniu și a cunoștințelor aflate la granița dintre diferite domenii. b) Aptitudini • Aptitudini de specialitate pentru rezolvarea problemelor în materie de cercetare și/sau inovare, pentru dezvoltarea de noi cunoștințe și proceduri și pentru integrarea cunoștințelor din diferite domenii. c) Responsabilitate și autonomie • Gestionarea și transformarea situațiilor de muncă sau de studiu care sunt complexe, imprevizibile și necesită noi abordări strategice. Asumarea responsabilității pentru a contribui la cunoștințele și practicile profesionale și/sau pentru revizuirea performanței strategice a echipelor

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)
Săli desfășurare activități: WEIDER GYM, VIVERTINE, OXYGEN.		
Antrenamentul în fitness.	Demonstrația, explicația, observația, activități pe grupuri etc.	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Aspecte generale: principii de lucru, aparatura din săli etc.	Demonstrația, explicația, observația, activități pe grupuri etc	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Exerciții și programe de antrenament pentru musculatura membrelor superioare.	Demonstrația, explicația, observația, activități pe grupuri etc	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Exerciții și programe de antrenament pentru musculatura membrelor inferioare.	Demonstrația, explicația, observația, activități pe grupuri etc	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Exerciții și programe de antrenament pentru musculatura trunchiului.	Demonstrația, explicația, observația, activități pe grupuri etc	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Verificare practică periodică.	Demonstrația, explicația, observația, activități pe grupuri etc	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Antrenamentul în circuit.	Demonstrația, explicația, observația, activități pe grupuri etc	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Metoda stretching.	Demonstrația, explicația, observația, activități pe grupuri etc	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Metoda Pilates.	Demonstrația, explicația, observația, activități pe grupuri etc	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Metoda Pliometrică.	Demonstrația, explicația, observația, activități pe grupuri etc	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Evaluare practică periodică.	Demonstrația, explicația, observația, activități pe grupuri etc	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Elemente de nutriție și refacere în sport.	Demonstrația, explicația, observația, activități pe grupuri etc	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Elemente de refacere în sport.	Demonstrația, explicația, observația, activități pe grupuri etc	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Prezentarea și evaluarea portofoliului.		2 ore

Bibliografie
1. Albină, C. & Albină, A.E. (2015) Optimizarea condiției fizice. Fitness - curs de bază, Ed. Sitech, Craiova;
2. Dumitru, I. (2022) Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca;
3. Dumitru, I. (2018) Bazele antrenamentului personalizat în fitness, Ed. PIM, Iași;
4. Nichifor, F. (2021) Managementul centrelor de fitness, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca;
5. Tanasă, A.R. (2024) Fitness-culturism. Noțiuni fundamentale, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca.

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

Conținutul disciplinei este corelat cu cerințele actuale ale domeniului fitnessului și esteticii corporale, prin dezvoltarea competențelor necesare evaluării, planificării și monitorizării programelor de exerciții fizice adaptate obiectivelor și particularităților individuale. Competențele dobândite răspund cerințelor pieței muncii și ale angajatorilor din domeniu, oferind absolvenților capacitatea de a aplica metode și strategii moderne în proiectarea și gestionarea programelor de fitness și estetică corporală.

10. Evaluare

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

10.2 Evaluare finală	Pondere (max. 70%)	0
	Forma de evaluare	

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	
Nu este cazul.	

10.4 Standard minim de performanță	
Nota 5 pentru evaluarea practică.	

Data completării,

**Titular de curs,
Conf. Dr. IONUT ONOSE**

Titular de seminar,

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		Tehnici orientale de optimizare a potențialului biologic					
2.2 Titularul activităților de curs		Prof. Dr. ADRIAN COJOCARIU					
2.3 Titularul activităților de seminar		Prof. Dr. ADRIAN COJOCARIU					
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	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					44
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități					6
3.7 Total ore studiu individual*					108
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Numărul de credite					6

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul.

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea activităților motrice de origine orientală (artele marțiale) pentru îmbunătățirea capacității motrice și psihice, implicit a calității vieții practicanților.

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

- Își însușească noțiunile de specialitate
- Creeze orientări generale legate de influența activităților fizice orientale asupra potențialului biologic uman
- Își formeze aptitudini de practicare și de predare a unor tehnici orientale

7. Competențe/Rezultate ale învățării

• - monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate; - respectă codul etic de conduită în situațiile de evaluare; - supervizează activități extracurriculare.

• - cooperează cu personalul didactic; - monitorizează progresele realizate în domeniul de specialitate; - ofera feedback constructiv; - aplică strategii didactice; - ilustrează cu exemple în timpul activității didactice; - colaborează cu profesioniști din domeniul educației; - promovează beneficiile lucrului în echipă în rândul elevilor și studenților; - oferă materiale didactice; - gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale; - oferă instruire în domeniul sportiv; - motivează sportivii; - aplică managementul riscurilor în domeniul sportiv; - organizează activități de formare; - planifică programul de pregătire sportivă; - personalizează programul de antrenament sportiv.

• a) Cunoștințe • Cunoștințe foarte specializate, unele dintre ele situându-se în avangarda nivelului de cunoștințe dintr-un domeniu de muncă sau de studiu, ca bază a unei gândiri și/sau cercetări originale. Conștientizare critică a cunoștințelor dintr-un domeniu și a cunoștințelor aflate la granița dintre diferite domenii. b) Aptitudini • Aptitudini de specialitate pentru rezolvarea problemelor în materie de cercetare și/sau inovare, pentru dezvoltarea de noi cunoștințe și proceduri și pentru integrarea cunoștințelor din diferite domenii. c) Responsabilitate și autonomie • Gestionarea și transformarea situațiilor de muncă sau de studiu care sunt complexe, imprevizibile și necesită noi abordări strategice. Asumarea responsabilității pentru a contribui la cunoștințele și practicile profesionale și/sau pentru revizuirea performanței strategice a echipelor

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Tehnica de bază în artele marțiale	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu, 2014
Aspecte ale educării calităților motrice în artele marțiale	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu, 2014
Arte marțiale cu origine chineză Arte marțiale cu origine vietnameză	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu, 2014
Arte marțiale cu origine japoneză Arte marțiale cu origine coreeană	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu, 2014
Efecte fiziologice ale practicării artelor marțiale asupra indivizilor	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu, 2014
Efecte fiziologice ale practicării artelor marțiale asupra indivizilor	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu, 2014
Evaluarea capacității de efort în artele marțiale	Prelegerea interactivă	2 ore Cojocariu, 2014

Bibliografie

Cojocariu, A. (2014), Tehnici orientale de optimizare a potențialului biologic, Ed. UAIC, Iași.
Cojocariu, A. (2010), Elemente de ergofiziologie în artele marțiale, Casa Editorială Demiurg, Iași.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Tehnica de bază din artele marțiale: salut, poziții și deplasări specifice	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore Cojocariu, 2014
Tehnica de bază din artele marțiale: poziții și deplasări specifice, lovituri de pumn	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore Cojocariu, 2014

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Tehnica de bază din artele marțiale: lovituri de pumn și blocaje	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore Cojocariu, 2014
Tehnica de bază din artele marțiale: lovituri de pumn și blocaje	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore Cojocariu, 2014
Tehnica de bază din artele marțiale: lovituri de pumn și de picior	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore Cojocariu, 2014
Tehnica de bază din artele marțiale: lovituri de pumn și de picior	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore Cojocariu, 2014
Tehnica de bază din artele marțiale: lovituri de pumn, blocaje și lovituri de picior. Elemente de autoapărare contra prizelor (prinderilor)	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore Cojocariu, 2014
Tehnica de bază din artele marțiale: lovituri de pumn, blocaje și lovituri de picior. Elemente de autoapărare contra prizelor (prinderilor)	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore Cojocariu, 2014
Tehnica de bază din artele marțiale: lovituri de pumn, blocaje și lovituri de picior. Elemente de autoapărare contra prizelor (prinderilor)	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore Cojocariu, 2014
Tehnica de bază din artele marțiale: lovituri de pumn, blocaje și lovituri de picior. Elemente de autoapărare contra prizelor (prinderilor)	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore Cojocariu, 2014
Activități de întreținere provenite din artele marțiale	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore Cojocariu, 2014
Activități de întreținere provenite din artele marțiale	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore Cojocariu, 2014
Activități de întreținere provenite din artele marțiale	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore Cojocariu, 2014
Activități de întreținere provenite din artele marțiale	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore Cojocariu, 2014

Bibliografie

Cojocariu, A. (2014), Tehnici orientale de optimizare a potențialului biologic, Ed. UAIC, Iași.
Cojocariu, A. (2010), Elemente de ergofiziologie în artele marțiale, Casa Editorială Demiurg, 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			
	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 orală finală
--	-------------------	-------------------------

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	

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

Data completării,

**Titular de curs,
Prof. Dr. ADRIAN COJOCARIU**

**Titular de seminar,
Prof. Dr. ADRIAN COJOCARIU**

Data avizării în departament,

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