

**FIȘA DISCIPLINEI****1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		Teoria și practica în sporturi de combat: judo					
2.2 Titularul activităților de curs		Prof. Dr. MARIN CHIRAZI					
2.3 Titularul activităților de seminar		Prof. Dr. MARIN CHIRAZI					
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare*	C	2.7 Regimul disciplinei**	Op

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	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					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					9
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual*					33
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Numărul de credite					3

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

--

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul cunoaște construcțiile gramaticale, vocabularul specific domeniului profesional, expresiile uzuale și terminologia de specialitate, necesare pentru comunicarea eficientă în limba străină, atât în contexte generale, cât și în contexte academice și profesionale.
- Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului, kinetoterapiei și ale managementului.
- Argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.

8. Conținut

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

Bibliografie

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

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

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

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

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 practică finală

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	

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	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		Amenajarea bazelor sportive					
2.2 Titularul activităților de curs		Lect. Dr. FLORIN NICHIFOR					
2.3 Titularul activităților de seminar		Lect. Dr. FLORIN NICHIFOR					
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare*	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	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					5
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					5
Examinări					15
Alte activități					7
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)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs, calculator și videoproiecto
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală de curs, calculator și videoproiecto

6. Obiective

Prin studierea conținutului disciplinei Amenajarea bazelor sportive, se urmărește ca studenții să fie capabili:

- să cunoască noțiunile de bază în managementul general al bazelor sportive, a cunoștințelor teoretice privind necesitatea, formarea, evoluția și dezvoltarea managementului bazelor sportive;
- să cunoască problemele cu care se confruntă managerul sportiv, în realizarea obiectivelor propuse;
- să dezvolte capacități de organizare și conducere;

să se familiarizeze cu realitatea contemporană privind marketingul și sportul (marketing prin sport, marketing pentru sport)

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

- descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă
- utilizarea elementelor de management și marketing, specifice domeniului

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul descrie într-o manieră coerentă principalele teorii etice și explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la principiile fundamentale ale eticii academice, normele de integritate, tipurile de comportamente academice inadecvate (plagiat, fals intelectual etc.) și la cadrul legal și instituțional privind etica în mediul universitar.
- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, al kinetoterapiei și al managementului în sport, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.
- Studentul/Absolventul cunoaște construcțiile gramaticale, vocabularul specific domeniului profesional, expresiile uzuale și terminologia de specialitate, necesare pentru comunicarea eficientă în limba străină, atât în contexte generale, cât și în contexte academice și profesionale.
- Studentul/Absolventul aplică normele lingvistice în limba străină studiată, utilizează corect limba străină în exprimarea orală și scrisă, înțelege și analizează texte de specialitate, redactează documente profesionale, susține un punct de vedere argumentat și interacționează eficient în contexte profesionale și educaționale internaționale.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- administrarea bazelor sportive – notiuni introductive	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (2022) Amenajarea bazelor sportive, edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi
- intretinerea bazelor sportive	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (2022) Amenajarea bazelor sportive, edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi
- amenajari baze sportive	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (2022) Amenajarea bazelor sportive, edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi
- terenuri gazonate artificial	- prelegerea interactivă	- 2 ore / MTS (2021), Centrul de cercatari pentru problemele sportului – administrarea si gestionarea bazelor sportive, Bucuresti.

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- terenuri gazonate natural	- prelegerea interactivă	- 2 ore / MTS (2021), Centrul de cercatari pentru problemele sportului - administrarea si gestionarea bazelor sportive, Bucuresti.
- baze sportive in aer liber / baze sportive acoperite	- prelegerea interactivă	- 2 ore / MTS (2021), Centrul de cercatari pentru problemele sportului - administrarea si gestionarea bazelor sportive, Bucuresti.
- amenajarea si valorificarea bazei sportiv	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (2022) Amenajarea bazelor sportive, edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi

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

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- obiective in administrarea bazelor sportive. Managementul organizatiei sportive	- discuții tematice	- 2 ore / Nichifor, F., (2022) Amenajarea bazelor sportive, edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi
- responsabilitatile managerului bazei sportive. Etapele administrarii si gestionarii bazelor sportive.	- discuții tematice	- 2 ore / Nichifor, F., (2022) Amenajarea bazelor sportive, edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi
- gestionarea bazelor sportive. Exploatarea rationala – factor important, care contribuie la intretinerea bazelor sportive.	- discuții tematice	- 2 ore / Nichifor, F., (2022) Amenajarea bazelor sportive, edit. Universitatii „Al.I.Cuza” Iasi
- intretinerea terenurilor gazonate artificial. Reguli privind amenajarea bazei sportive	- discuții tematice	- 2 ore / Federatia Romana de Fotbal (2023) - regulile jocului de fotbal.
- clasificarea terenurilor de sport si elementele componente ale bazei sportive.	- discuții tematice	- 2 ore / Federatia Romana de Fotbal (2023) - regulile jocului de fotbal.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- pregatirea terenurilor pentru competițiile sportive.	- discuții tematice	- 2 ore / MTS (2021), Centrul de cercetări pentru problemele sportului - administrarea și gestionarea bazelor sportive, București.
- sistematizarea, construirea și utilizarea bazei sportive.	- discuții tematice	- 2 ore / MTS (2021), Centrul de cercetări pentru problemele sportului - administrarea și gestionarea bazelor sportive, București.

Bibliografie

MTS (1997), Centrul de cercetări pentru problemele sportului - administrarea și gestionarea bazelor sportive, București.
 Nichifor, F., (2022) Amenajarea bazelor sportive, edit. Universității „Al.I.Cuza” Iași
 Federația Română de Fotbal (2023) - regulile jocului de fotbal.
 Federația Română de Handbal (2022) - regulile jocului de handbal
 Federația Română de Baschet (2023) - regulile jocului de baschet

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

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

10. Evaluare

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

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

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

- nu este cazul	
-----------------	--

10.4 Standard minim de performanță

Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar).

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

Data completării,

**Titular de curs,
Lect. Dr. FLORIN NICHIFOR**

**Titular de seminar,
Lect. Dr. FLORIN NICHIFOR**

Data avizării în departament,

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

**FIȘA DISCIPLINEI****1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		Bazele generale ale antrenamentului sportiv					
2.2 Titularul activităților de curs		Asist. Dr. RAZVAN-ANDREI TOMOZEI					
2.3 Titularul activităților de seminar		Asist. Dr. RAZVAN-ANDREI TOMOZEI					
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					19
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități					4
3.7 Total ore studiu individual*					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs de minimum 50 locuri dotată cu display interactiv sau proiector.
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală de seminar cu minimum 25 locuri dotată cu display interactiv sau proiector și teren cu pistă pentru atletism/sală pentru atletism, materiale didactice și auxiliare.

6. Obiective

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

Obiective secundare:

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

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului, kinetoterapiei și ale managementului.
- Organizează și conduce activități specifice domeniului de competență, pentru diferite categorii de beneficiari.

8. Conținut

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

Bibliografie

1. Alexe, N. (1993) Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București;
2. Bompa, T. (2002) Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Ex Ponto, București;
3. Demeter, A. (1983) Fiziologia și biochimia dezvoltării capacității motrice, Editura Sport-Turism, București;
4. Demeter, A. și colab. (1979) Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului, Editura Sport-Turism, București;
5. Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002) Teoria sportului, Editura Fest, București.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Metode de evaluare a solicitării de efort.	Referate și discuții tematice	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Parametrii efortului.	Referate și discuții tematice	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Aplicarea practică a teoriei modelelor în antrenamentul sportiv.	Referate și discuții tematice	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Calitățile motrice și metoda dezvoltării acestora - principii generale.	Referate și discuții tematice	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Calitățile motrice și metoda dezvoltării acestora - principii generale.	Referate și discuții tematice	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Calitățile motrice și metoda dezvoltării acestora - principii generale.	Referate și discuții tematice	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Tehnologia programării mijloacelor pentru optimizarea calității motrice.	Referate și discuții tematice	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Factorii (componentele) pregătirii sportive de specialitate.	Referate și discuții tematice	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Factorii (componentele) pregătirii sportive de specialitate.	Referate și discuții tematice	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Adaptarea organismului la efort.	Referate și discuții tematice	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Odihna, oboseala și restabilirea.	Referate și discuții tematice	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Particularitățile pregătirii sportive la copii și juniori.	Referate și discuții tematice	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Forma sportivă și capacitatea de performanță.	Referate și discuții tematice	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Elemente de psihologie a antrenamentului sportiv.	Referate și discuții tematice	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)

Bibliografie 1. Alexe, N. (1993) Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București; 2. Bompa, T. (2002) Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Ex Ponto, București; 3. Demeter, A. (1983) Fiziologia și biochimia dezvoltării capacității motrice, Editura Sport-Turism, București; 4. Demeter, A. și colab. (1979) Fiziologia și biochimia educației fizice și sportului, Editura Sport-Turism, București; 5. Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. (2002) Teoria sportului, Editura Fest, București.

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

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

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)		50	
Curs	Forma de evaluare			Verificare scrisă	
	Pondere			0	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			Da	
	Metode de evaluare	Detalii		Pondere	cu reexaminare

**FIȘA DISCIPLINEI****1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Echipamente, aparate și instalații folosite în sport				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Dr. IULIAN MARIUS DUMITRU				
2.3 Titularul activităților de seminar					
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare*	V
2.7 Regimul disciplinei**					F

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

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

3. Timpul total estimat (ore pe semestru 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					3
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					3
3.7 Total ore studiu individual*					22
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Numărul de credite					2

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

--

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

Cunoașterea principalelor categorii de echipamente, aparate, instalații și materiale utilizate în activitățile sportive. Dezvoltarea capacității de selectare și utilizare adecvată a echipamentelor și aparatelor în raport cu specificul ramurii sportive, obiectivele activității și particularitățile practicantilor.

Formarea capacității de integrare a resurselor materiale în proiectarea și desfășurarea activităților de pregătire, instruire și evaluare motrică.

Cunoașterea și aplicarea regulilor de utilizare în condiții de siguranță, eficiență și responsabilitate a echipamentelor, aparatelor și instalațiilor sportive.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, al kinetoterapiei și al managementului în sport, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.
- Proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative și de recuperare, strategii de dezvoltare organizațională, după caz.
- Organizează și conduce activități specifice domeniului de competență, pentru diferite categorii de beneficiari.
- Argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.

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)
Utilizarea aparatelor de forță - reglaje, poziții de lucru și execuții de bază	Demonstrația practică; explicația; exersarea dirijată; observația și corectarea execuției	2
Exerciții la aparatele de forță organizate pe grupe musculare	Exersarea pe grupe; lucrul pe stații; demonstrația; învățarea prin cooperare	2
Circuit de exerciții la aparatele de forță - dozarea efortului și alternarea solicitării musculare	Metoda circuitului; exersarea practică; lucrul pe grupe; feedback și corectare	2
Utilizarea bicicletelor staționare și eliptice în activități cardio	Demonstrația; explicația; exersarea dirijată; autoobservarea și reglarea efortului	2
Circuit cardio-condiționare cu aparate și exerciții cu greutatea corpului	Metoda circuitului; exersarea pe stații; lucrul în perechi/grupe; problematizarea	2
Exerciții cu gantere mici pentru dezvoltarea forței și rezistenței musculare	Demonstrația; exersarea individuală și în perechi; repetarea; corectarea execuției	2
Exerciții cu banca de gimnastică - forță, echilibru, deplasare și coordonare	Demonstrația; exersarea aplicativă; traseul aplicativ; lucrul pe grupe	2
Exerciții pe suprafețe instabile și pernuțe de echilibru - stabilitate și control postural	Demonstrația; exersarea progresivă; problematizarea; lucrul individual și în perechi	2
Exerciții la stepper - structuri non-coregrafice și condiționare	Demonstrația; exersarea frontală și pe grupe; repetarea; metoda intervalor	4

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Exerciții la stepper - structuri coregrafice și combinații motrice	Demonstrația; exersarea frontală; învățarea secvențială; repetarea și combinarea structurilor motrice	4
Aparate, echipamente, instalații și accesorii folosite în evaluarea motrică	Demonstrația; exersarea practică; lucrul în perechi; studiul de caz; observația sistematică	2
Recapitulare practică - exerciții în regim aerob și structuri de lucru cu solicitare musculară	Exersarea integrată; metoda circuitului; sarcini aplicative; lucru semi-autonom pe grupe	2

Bibliografie

Alexe, D.I. (2020). Echipamente, instalații și aparatură sportivă : curs studii de licență : pentru programul de studiu "Sport și Performanță Motrică"

Dumitru, I. (2015). Gimnastica artistică. Elemente de teorie și metodică. Iași: Editura Universității Alexandru Ioan Cuza.

Dumitru, I. (2022). Fitness. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.

Oana-Szasz, Ilona. (2009) Echipamente, instalații și materiale sportive: lucrare metodică-științifică

Benedek, Fl. (2009). Echipamente, instalații și aparatură în cultura fizică

Benedek, Fl. (2013). Echipamente și aparate din sălile de forță și fitness

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

Conținutul disciplinei este corelat cu cerințele profesionale din domeniul sportului prin formarea competențelor de selectare, utilizare și integrare a echipamentelor, aparatelor, instalațiilor și materialelor sportive în activități de pregătire, instruire și evaluare motrică. Activitățile practice urmăresc adaptarea resurselor materiale la obiectivele activității, particularitățile practicantilor și cerințele de siguranță și eficiență specifice mediului profesional.

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)		100	
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 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

--	--

10.3 Standard minim de performanță	
Prezența la ore 100%	
Obținerea notei minime de promovare (minim 5).	

Data completării,

Titular de curs,
Conf. Dr. IULIAN MARIUS DUMITRU

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	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		Etică și integritate academică					
2.2 Titularul activităților de curs		Conf. Dr. LUCIAN POPESCU					
2.3 Titularul activităților de seminar		Conf. Dr. LUCIAN POPESCU					
2.4 An de studiu	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	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					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					1
Examinări					2
Alte activități					0
3.7 Total ore studiu individual*					33
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Numărul de credite					3

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

Obiectivul general:

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

Obiectivele specifice:

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

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

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul descrie într-o manieră coerentă principalele teorii etice și explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la principiile fundamentale ale eticii academice, normele de integritate, tipurile de comportamente academice inadecvate (plagiat, fals intelectual etc.) și la cadrul legal și instituțional privind etica în mediul universitar.
- Studentul/Absolventul identifică și analizează critic dileme etice specifice mediului academic, este capabil să aplice în mod corect regulile de citare și redactare științifică, să promoveze practici academice oneste și transparente în activitățile de studiu și cercetare și este capabil să explice ce înseamnă a avea un comportament moral din perspectiva diferitelor teorii etice.
- Realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital.
- Exerciță diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare (inclusiv rolul de coordonator al acestora).
- Studentul/Absolventul: 1. Are un comportament etic și responsabil în procesul de învățare și cercetare și respectă normele deontologiei profesionale. 2. Gândește nuanțat și apreciază diversitatea perspectivelor și punctelor de vedere asupra moralității, exersează și cultivă permanent modestia intelectuală și are înclinația de a-și revizui opiniile și convingerile în lumina dovezilor. 3. Acționează într-o manieră autonomă și integră în situații care presupun luarea unor decizii cu implicații etice.

8. Conținut

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

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

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

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

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

--

10. Evaluare

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

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

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

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

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

Data completării,

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

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

Data avizării în departament,

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

**FIȘA DISCIPLINEI****1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		Fiziologie					
2.2 Titularul activităților de curs		Conf. Dr. CEZAR HONCERIU					
2.3 Titularul activităților de seminar		Conf. Dr. CEZAR HONCERIU					
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activități					4
3.7 Total ore studiu individual*					58
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Numărul de credite					4

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

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

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul descrie într-o manieră coerentă principalele teorii etice și explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la principiile fundamentale ale eticii academice, normele de integritate, tipurile de comportamente academice inadecvate (plagiat, fals intelectual etc.) și la cadrul legal și instituțional privind etica în mediul universitar.
- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, al kinetoterapiei și al managementului în sport, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Introducere în fiziologia umană și a efortului fizic. Substanțe organice și anorganice din materia vie. Homeostazie și valori homeostazice.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Componentele sângelui. Elementele figurate ale sângelui. Plasma sangvină. Grupele sangvine. Coagularea sângelui.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Sistemul cardiovascular. Fiziologia inimii. Proprietățile miocardului. Ciclul cardiac. Reglarea nervoasă și umorală a inimii.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Fiziologia sistemului vascular. Proprietățile fiziologice ale sistemului vascular. Componentele funcționale. Adaptări cardiovasculare la efort.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Aparatul respirator. Structura funcțională. Respirația pulmonară. Ventilația pulmonară. Inspirația. Expirația. Volumele și capacitățile pulmonare.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Respirația tisulară. Schimbul de gaze tisular. Respirația celulară. Consumul de oxigen și consumul maxim de oxigen.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Adaptări acute și tardive ale aparatului respirator. Evaluare.	Prelegere interactivă, PPT, video. Metoda evaluativă.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Metabolismul și sursele de energie. Metabolismul intermediar glucidic, al proteinelor și al lipidelor. Metabolismul apei. Metabolismul mineral.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Fiziologia aparatului locomotor și modificările acestuia în efort. Fiziologia sistemului osos. Adaptări ale cartilajelor la efort. Adaptări ale tendoanelor și ligamentelor la efort.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Fiziologia sistemului muscular. Structura funcțională a mușchiului scheletic. Tipuri de contracții musculare.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Tipologia fibrelor musculare. Recrutarea fibrelor musculare în efort. Producerea forței musculare.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Modificări fiziologice acute și tardive ale musculaturii striate la efort.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Sistemul nervos și implicarea lui în efort. Organizarea și structura funcțională a sistemului nervos.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Evaluarea unor indicatori fiziologici. Evaluare.	Prelegere interactivă, PPT, video	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.

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

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

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Tipuri de contracții musculare. Tipuri de fibre musculare. Tonusul muscular. Oboseala musculară. Adaptări acute ale musculaturii scheletice la efort. Adaptări tardive ale musculaturii scheletice la efort.	Referate și discuții tematice.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.
Explorări funcționale cardiovasculare. Probe de laborator și probe de teren. Evaluare.	Referate și discuții tematice. Metoda evaluativă.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Fiziologie. Curs în format electronic, UAIC, Iași.

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

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

--

10. Evaluare

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

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

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

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

Data completării,

Titular de curs,
Conf. Dr. CEZAR HONCERIU

Titular de seminar,
Conf. Dr. CEZAR HONCERIU

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	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		Management aplicat în Știința Sportului și Educației Fizice					
2.2 Titularul activităților de curs		Lect. Dr. FLORIN NICHIFOR					
2.3 Titularul activităților de seminar		Lect. Dr. FLORIN NICHIFOR					
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	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	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					5
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					5
Examinări					10
Alte activități					3
3.7 Total ore studiu individual*					33
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Numărul de credite					3

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

- nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

Prin studierea conținutului disciplinei Management aplicat în știința sportului și educației fizice, se urmărește ca studenții să fie capabili:

- să cunoască noțiunile de bază în managementul general și în sport, a cunoștințelor teoretice privind necesitatea, formarea, evoluția și dezvoltarea managementului în sport;
- să cunoască problemele cu care se confruntă managerul sportiv, în realizarea obiectivelor propuse;
- să dezvolte capacități de organizare și conducere;

să se familiarizeze cu realitatea contemporană privind marketingul și sportul (marketing prin sport, marketing pentru sport)

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul descrie într-o manieră coerentă principalele teorii etice și explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la principiile fundamentale ale eticii academice, normele de integritate, tipurile de comportamente academice inadecvate (plagiat, fals intelectual etc.) și la cadrul legal și instituțional privind etica în mediul universitar.
- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, al kinetoterapiei și al managementului în sport, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.
- Studentul/Absolventul identifică și analizează critic dileme etice specifice mediului academic, este capabil să aplice în mod corect regulile de citare și redactare științifică, să promoveze practici academice oneste și transparente în activitățile de studiu și cercetare și este capabil să explice ce înseamnă a avea un comportament moral din perspectiva diferitelor teorii etice.
- Studentul/Absolventul aplică normele lingvistice în limba străină studiată, utilizează corect limba străină în exprimarea orală și scrisă, înțelege și analizează texte de specialitate, redactează documente profesionale, susține un punct de vedere argumentat și interacționează eficient în contexte profesionale și educaționale internaționale.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- conceptul de management. Definirea managementului. Funcțiile managementului	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Frîncu, E., (2016) Managementul activităților sportive, edit. Ex Ponto, Constanța
- concretizarea misiunii, obiectivelor și strategiilor prin sistemul de planificare în domeniul educației fizice și sportului	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Frîncu, E., (2016) Managementul activităților sportive, edit. Ex Ponto, Constanța
- concretizarea misiunii, obiectivelor și strategiilor prin sistemul de planificare în domeniul educației fizice și sportului	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Frîncu, E., (2016) Managementul activităților sportive, edit. Ex Ponto, Constanța
- concretizarea misiunii, obiectivelor și strategiilor prin sistemul de planificare în domeniul educației fizice și sportului	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) Management aplicat în educație fizică și sport, edit. Universității „Al. I. Cuza” Iași
- decizii și situații decizionale. Structura procesului decizional în domeniul educației fizice și sportului	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Nichifor, F., (2016) Management aplicat în educație fizică și sport, edit. Universității „Al. I. Cuza” Iași

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- conceptul de resursă (umană / materială) în în domeniul educației fizice și sportului	- prelegerea interactivă	- 2 ore /Nichifor, F., (2016) Management aplicat in educatie fizica si sport, edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iași
- conceptul de resursă (umană / materială) în în domeniul educației fizice și sportului	- prelegerea interactivă	- 2 ore /Nichifor, F., (2016) Management aplicat in educatie fizica si sport, edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iași

Bibliografie
Frîncu, E., (2016) Managementul activităților sportive, edit. Ex Ponto, Constanța
Nichifor, F., (2016) Management aplicat in educatie fizica si sport, edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iași

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- management. Etimologie, evoluția și definirea conceptului de management.	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Frîncu, E., (2016) Managementul activităților sportive, edit. Ex Ponto, Constanța
- management. Etimologie, evoluția și definirea conceptului de management.	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Frîncu, E., (2016) Managementul activităților sportive, edit. Ex Ponto, Constanța
- știința managementului și corelarea acesteia cu domeniul educației fizice și sportului	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Frîncu, E., (2016) Managementul activităților sportive, edit. Ex Ponto, Constanța
- știința managementului și corelarea acesteia cu domeniul educației fizice și sportului	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Frîncu, E., (2016) Managementul activităților sportive, edit. Ex Ponto, Constanța
- determinante manageriale în domeniul educației fizice și sportului	- prelegerea interactivă	- 2 ore /Nichifor, F., (2016) Management aplicat in educatie fizica si sport, edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iași
- determinante manageriale în domeniul educației fizice și sportului	- prelegerea interactivă	- 2 ore /Nichifor, F., (2016) Management aplicat in educatie fizica si sport, edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iași

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- tipuri de resurse în managementul sportiv	- prelegerea interactivă	- 2 ore /Nichifor, F., (2016) Management aplicat in educatie fizica si sport, edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iași
- tipuri de resurse în managementul sportiv	- prelegerea interactivă	- 2 ore /Nichifor, F., (2016) Management aplicat in educatie fizica si sport, edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iași
- managerul și activitatea de educație fizică și sport	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Frîncu, E., (2016) Managementul activităților sportive, edit. Ex Ponto, Constanța
- managerul și activitatea de educație fizică și sport	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Frîncu, E., (2016) Managementul activităților sportive, edit. Ex Ponto, Constanța
știința managementului și corelarea acesteia cu domeniul educației fizice și sportului	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Frîncu, E., (2016) Managementul activităților sportive, edit. Ex Ponto, Constanța
știința managementului și corelarea acesteia cu domeniul educației fizice și sportului	- prelegerea interactivă	- 2 ore / Frîncu, E., (2016) Managementul activităților sportive, edit. Ex Ponto, Constanța
- tipuri de resurse în managementul sportiv	- prelegerea interactivă	- 2 ore /Nichifor, F., (2016) Management aplicat in educatie fizica si sport, edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iași
- tipuri de resurse în managementul sportiv	- prelegerea interactivă	- 2 ore /Nichifor, F., (2016) Management aplicat in educatie fizica si sport, edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iași

Bibliografie

Frîncu, E., (2016) Managementul activităților sportive, edit. Ex Ponto, Constanța

Nichifor, F., (2016) Management aplicat in educatie fizica si sport, edit. Universitatii „Al. I. Cuza” Iași

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

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

10. Evaluare

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

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

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

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

Data completării,

**Titular de curs,
Lect. Dr. FLORIN NICHIFOR**

**Titular de seminar,
Lect. Dr. FLORIN NICHIFOR**

Data avizării în departament,

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

**FIȘA DISCIPLINEI****1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (1) - Culturism-Fitness						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Dr. IULIAN MARIUS DUMITRU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. Dr. ANCA-RALUCA TANASA						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					18
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					9
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități					14
3.7 Total ore studiu individual*					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul.

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

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

- Însușească noțiunile teoretice și metodică antrenamentului în Fitness și Culturism la nivel de începători.
- Dobândească reguli privind protecția și securitatea muncii și prevenirea accidentelor în activitatea specifică.
- Deprindă cunoștințe privind dezvoltarea principalelor grupe musculare utilizând exerciții specifice efectuate cu greutate liberă sau cu greutate la aparate.
- Însușească informații cu privire la profilul antrenorului de Fitness și Culturism.
- Formeze un bagaj de cunoștințe necesare în vederea realizării unui program de antrenament la nivel de începători.
- Însușească noțiunile de regulament și terminologia specifică.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, al kinetoterapiei și al managementului în sport, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.
- Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului, kinetoterapiei și ale managementului.
- Proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative și de recuperare, strategii de dezvoltare organizațională, după caz.
- Organizează și conduce activități specifice domeniului de competență, pentru diferite categorii de beneficiari.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Prezentarea fișei disciplinei. Bibliografie. Resurse on-line Noțiuni fundamentale în fitness	Expunerea și conversația didactică	4 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Aspecte generale ale fitness-ului aerob	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Forme de practicare ale fitness-ului aerob cu specific coregrafic (noțiuni introductive)	Expunerea și conversația didactică	6 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Forme de practicare ale fitness-ului aerob cu specific non-coregrafic (noțiuni introductive)	Expunerea și conversația didactică	4 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Aspecte teoretico-metodice ale lecției de fitness aerob (noțiuni introductive)	Expunerea și conversația didactică	4 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Mobilitatea și elasticitatea în lecția de fitness (aspecte introductive)	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Respirația și relaxarea în activitatea de fitness (aspecte introductive)	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Conceperea unor programe de fitness aerob cu specific coregrafic (nivel începători)	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Conceperea unor programe de fitness aerob cu specific non-coregrafic (nivel începători)	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.

Bibliografie

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

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Exerciții aerobice de bază: sisteme de exerciții coregrafice – programe introductive de gimnastică aerobică clasică	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
Exerciții aerobice de bază: sisteme de exerciții coregrafice – programe introductive de gimnastică aerobică la stepper	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
Exerciții aerobice de bază: sisteme de exerciții non-coregrafice – exerciții aerobice libere	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
Exerciții aerobice de bază: sisteme de exerciții non-coregrafice – exerciții aerobice la dispozitive speciale (stepper)	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
Exerciții aerobice de bază: sisteme de exerciții non-coregrafice – exerciții aerobice la dispozitive speciale (scara de agilitate)	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Exerciții de dezvoltare a mobilității și elasticității folosite în lecția de fitness	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
Programe de fitness aerob (aplicații practice – nivel începători)	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore

Bibliografie

1. Ioan, C.C., Bălănescu, A. (2021). Fitness - Ghid pentru începători: Iași. Editura PIM.
2. Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
3. Dumitru I. (2018). Antrenamentul personalizat în fitness. Iași: Editura PIM.
4. Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM.

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

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

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

Data completării,

Titular de curs,
Conf. Dr. IULIAN MARIUS DUMITRU

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

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	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - începători (1) - Fotbal				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Dr. CEZAR HONCERIU				
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. Dr. CEZAR HONCERIU				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare*	E
2.7 Regimul disciplinei**					Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					24
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități					1
3.7 Total ore studiu individual*					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

Dobândirea de cunoștințe asupra metodicii antrenamentului dar și asupra caracteristicilor, tendințelor și valențelor formative ale jocului de fotbal.
Cunoștințe specifice asupra aspectelor teoretice și practice de bază ale jocului de fotbal.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul descrie într-o manieră coerentă principalele teorii etice și explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la principiile fundamentale ale eticii academice, normele de integritate, tipurile de comportamente academice inadecvate (plagiat, fals intelectual etc.) și la cadrul legal și instituțional privind etica în mediul universitar.
- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, al kinetoterapiei și al managementului în sport, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.
- Realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital.
- Studentul/Absolventul: 1. Are un comportament etic și responsabil în procesul de învățare și cercetare și respectă normele deontologiei profesionale. 2. Gândește nuanțat și apreciază diversitatea perspectivelor și punctelor de vedere asupra moralității, exersează și cultivă permanent modestia intelectuală și are înclinația de a-și revizui opiniile și convingerile în lumina dovezilor. 3. Acționează într-o manieră autonomă și integră în situații care presupun luarea unor decizii cu implicații etice.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Caracteristicile și particularitățile meseriei de antrenor.	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători - Fotbal. Curs în format electronic.
Elemente de planificare și programare în antrenamentul jocului de fotbal.	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători - Fotbal. Curs în format electronic.
Particularitățile pregătirii tehnice în jocul de fotbal.	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători - Fotbal. Curs în format electronic.
Particularitățile pregătirii tactice în jocul de fotbal.	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători - Fotbal. Curs în format electronic.

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Particularitățile pregătirii psihologice în jocul de fotbal. Importanța și rolul psihologului specializat.	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători - Fotbal. Curs în format electronic.
Particularitățile pregătirii teoretice în jocul de fotbal.	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători - Fotbal. Curs în format electronic.
Particularitățile pregătirii psihologice în jocul de fotbal. Importanța și rolul psihologului specializat. Evaluare.	Prelegere ,video, ppt Metoda evaluativă.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători - Fotbal. Curs în format electronic.
Planificarea și periodizarea antrenamentului pe cicluri de pregătire.	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători - Fotbal. Curs în format electronic.
Orientarea și selecția în jocul de fotbal.	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători - Fotbal. Curs în format electronic.
Particularitățile instruirii pe categorii de vârstă la copii și junior.	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători - Fotbal. Curs în format electronic.
Particularitățile instruirii pe categorii de vârstă la seniori.	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători - Fotbal. Curs în format electronic.
Fișe tehnico-tactice de urmărire a meciurilor.	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători - Fotbal. Curs în format electronic.

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Modele de joc și antrenament.	Prelegere ,video, ppt	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
Curs cu caracter recapitulativ. Evaluare.	Prelegere ,video, ppt. Metoda evaluativă.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.

Bibliografie

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

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tehnic în jocul de fotbal – tehnica de colaborare.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tehnic în jocul de fotbal – tehnica de adversitate.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica colectivă în atac.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.
Metode și mijloace pentru antrenarea factorului tactic în jocul de fotbal – tactica colectivă în apărare.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători – Fotbal. Curs în format electronic.

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

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Organizarea unui turneu de fotbal.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători - Fotbal. Curs în format electronic.
Joc bilateral / evaluare.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea. Evaluare.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport, începători - Fotbal. Curs în format electronic.

Bibliografie

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

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

10. Evaluare

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

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

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

--	--

10.4 Standard minim de performanță	
Minim nota 5 la evaluările practice.	

Data completării,

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

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

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	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - începători (1) - Handbal				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Dr. ILEANA MONICA POPOVICI				
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. STEFAN CIOBANU				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare*	E
2.7 Regimul disciplinei**					Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					6
Examinări					6
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual*					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

Obiectiv general: Dezvoltarea bazei teoretico-metodice și a expertizei în domeniul jocul de handbal, prin dobândirea unor cunoștințe și deprinderi cu referire la componenta tehnico-tactică și la o serie de strategii de conducere și de selecție, necesare viitorilor antrenori/profesori.

Obiective specifice:

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

- să înțeleagă importanța selecției în identificarea elevilor cu potențial de performanță sportivă, criteriile selecției și aspectele teoretico-metodice specifice handbalului (juniori III și juniori IV)
- să selecționeze adecvat conținuturile și instrumentele pentru predarea tehnicii, tacticii și a aspectelor teoretice, specifice jocului de handbal (nivel începători)
- să cunoască și să aplice o serie de strategii de conducere a echipei în cadrul antrenamentului sportiv și al competițiilor de handbal (nivel începători);
- să evalueze corect execuțiile procedeele tehnice și a acțiunilor tactice individuale și colective ale sportivilor, la nivelul grupelor de handbal – începători.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, al kinetoterapiei și al managementului în sport, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.
- Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului, kinetoterapiei și ale managementului.
- Proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative și de recuperare, strategii de dezvoltare organizațională, după caz.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- Prezentarea cerințelor cursului teoretic și practic la disciplina Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (1) – Handbal (bibliografie, cerințele disciplinei, condiții de evaluare) - Tendințele actuale în jocul de handbal modern la nivel mondial - Prezentarea instituțiilor responsabile de jocul de handbal la nivel național și internațional: FRH, EHF și IHF	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Regulamentul actual al jocului de handbal și ultimele modificări; structura competițională în România	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Concepția de pregătire și de joc, la nivel național (copii și juniori) - Modele de joc (atac și apărare)	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Particularități somatice, motrice și psihice ale copiilor și juniorilor - Efortul fizic specific jocului de handbal, la nivelul copiilor și juniorilor	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Procesul de identificare/selecție în jocul de handbal: delimitări conceptuale, etapele selecției - Criterii de selecție (modelul de selecție) - Premisele de reușită și factorii limitativi ai selecției sportive - Indicații teoretico-metodice pentru procesul de identificare/selecție	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Caracteristici ale dezvoltării calităților motrice la nivelul copiilor și juniorilor, în jocul de handbal – considerații generale - Calitățile motrice (viteză, forță, îndemânare, rezistență, mobilitate): definiție, factori condiționali, forme de manifestare	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- Jocuri dinamice și ștafete aplicative utilizate în etapa de inițiere în jocul de handbal	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Antrenamentul sportiv modern în jocul de handbal: delimitări conceptuale - Principiile antrenamentului sportiv în handbal - Componentele antrenamentului sportiv în handbal și ponderea lor în procesul de pregătire, în funcție de eșalonul de vârstă	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Componentele antrenamentului sportiv: pregătirea fizică	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Componentele antrenamentului sportiv: pregătirea tehnică	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Componentele antrenamentului sportiv: pregătirea tactică	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Componentele antrenamentului sportiv: pregătirea teoretică și psihologică	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Pregătirea biologică pentru concurs/Refacerea în jocul de handbal	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Curs recapitulativ	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore

Bibliografie

Referințe principale:

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

Referințe suplimentare:

- Balint, E. (2005). Instruirea în jocul de handbal, conținut tehnic, Brașov: Editura Universității Transilvania
- Bădău, D. (2013). Handbal – note de curs, Târgu-Mureș: University Press
- Popovici, I.M. (2026). Metodica antrenamentului pe ramură de sport - începători (1 și 2) - Handbal, curs universitar Studii de Licență, Iași: Editura PIM
- Popovici, I.M. (2021). Metodica predării handbalului în școală, curs universitar Studii de Licență, Iași: Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
- Popovici, I. (2008). Handbalul în școală, Iași: Editura PIM
- www.frh.ro, www.ehf.com, www.ihf.com

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- Prezentarea cerințelor cursului practic pentru acest semestru și a condițiilor de evaluare - Consolidarea prinderii și pasării mingii (în condiții de adversitate) - Consolidarea procedeelor de aruncare la poartă (apărător semi-activ)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- Repetarea sistemului de apărare 6:0 - Consolidarea driblingului multiplu (în condiții de adversitate și prin schimbări de ritm)	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Zonele de repliere specifice fiecărui post - Consolidarea aruncărilor specifice postului de extremă - Învățarea sistemului de apărare 5+1	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea sistemului de apărare 5+1 - Consolidarea activităților în fazele de atac ale jucătorului specializat pe postul de inter - Joc bilateral cu temă: apărare în sistemul 5+1	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Pasarea mingii în pătrundere succesivă cu apariția pivotului - Scoaterea mingii de la adversar	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Consolidarea activităților în fazele de atac ale jucătorului specializat pe postul de coordonator de joc - Procedeu specific pivotului blocaj-plecare	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Consolidarea activităților în fazele de atac ale jucătorului specializat pe postul de pivot - Repetarea tehnicii portarului - Joc bilateral cu temă: apărare în sistemul 6:0 și apărare în sistemul 5+1	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea depășirilor adversarilor în jocul de handbal - Repetarea fazelor atacului: Faza I – contraatacul - Joc bilateral cu temă: golurile marcare prin faza I a atacului vor fi dublate	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea fazei I a atacului - Învățarea încrucișării duble - Repetarea fazelor atacului: Faza a II-a a atacului – contraatacul susținut	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea încrucișării duble - Repetarea fazelor atacului: Faza a III-a a atacului – organizarea acestuia - Repetarea fazelor atacului: Faza a IV-a atacului – jocul în sistem	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea fazelor apărării: Faza I – replierea - Repetarea fazelor apărării: Faza a II-a – zona temporară	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea fazelor apărării: Faza a III-a – organizarea apărării - Repetarea fazelor apărării: Faza a IV-a – jocul de apărare în sistem	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control: încrucișare dublă, depășire cu trecerea brațului peste adversar, depășire prin schimbare de direcție și pas sărit	conversația, demonstrația	2 ore
- Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control: -performanță: joc bilateral – se urmărește aplicarea tactică a elementelor și procedeele tehnice studiate	conversația, demonstrația	2 ore

Bibliografie

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

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu expectanțele reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (instituții educaționale, cluburi sportive școlare, asociații sportive, cluburi particulare), respectând cerințele domeniului nostru în inserția pe piața muncii și în conformitate cu standardele comunității profesionale.

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)		50	
Curs	Forma de evaluare				
	Pondere			0	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale				
	Metode de evaluare		Detalii	Pondere	cu reexaminare
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

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

Data completării,

Titular de curs,
Conf. Dr. ILEANA MONICA POPOVICI

Titular de seminar,
Asist. STEFAN CIOBANU

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	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - începători (1) - Volei				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Dr. ALEXANDRU RARES PUNI				
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. Dr. ALEXANDRU RARES PUNI				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare*	E
2.7 Regimul disciplinei**					Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					18
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					3
Examinări					2
Alte activități					16
3.7 Total ore studiu individual*					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 50 locuri, laptop și videoproiector
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Teren de sport sau sală de sport, 25 mingi volei, 2 coșuri de mingi, instalații ajutătoare, tablă interactivă/magnetică, jaloane

6. Obiective

- Însușirea de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice, metodice și organizatorice.
- Noțiuni referitoare la competiția școlară.
- Însușirii metodicii învățării jocului de volei.
- Însușirea noțiunilor de regulament și a terminologiei specifice.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul descrie într-o manieră coerentă principalele teorii etice și explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la principiile fundamentale ale eticii academice, normele de integritate, tipurile de comportamente academice inadecvate (plagiat, fals intelectual etc.) și la cadrul legal și instituțional privind etica în mediul universitar.
- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, al kinetoterapiei și al managementului în sport, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.
- Studentul/Absolventul cunoaște construcțiile gramaticale, vocabularul specific domeniului profesional, expresiile uzuale și terminologia de specialitate, necesare pentru comunicarea eficientă în limba străină, atât în contexte generale, cât și în contexte academice și profesionale.
- Studentul/Absolventul identifică și analizează critic dileme etice specifice mediului academic, este capabil să aplice în mod corect regulile de citare și redactare științifică, să promoveze practici academice oneste și transparente în activitățile de studiu și cercetare și este capabil să explice ce înseamnă a avea un comportament moral din perspectiva diferitelor teorii etice.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Factorii antrenamentului și corelația dintre ei în jocul de volei	prelegerea interactivă	2 ore
Mijloace de antrenament	prelegerea interactivă	2 ore
Managementul echipei, proiectarea, evaluarea și evidența în volei	prelegerea interactivă	2 ore
Conținutul jocului: aspecte specifice	prelegerea interactivă	2 ore
Principii specifice ale jocului de volei	prelegerea interactivă	2 ore
Planificarea antrenamentului	prelegerea interactivă	2 ore
Forma sportivă	prelegerea interactivă	2 ore
Pregătirea unui meci: strategia de meci	prelegerea interactivă	2 ore
Activitatea antrenorului în meci	prelegerea interactivă	2 ore
Analiza adversarului înaintea meciului	prelegerea interactivă	2 ore
Analiza jocului	prelegerea interactivă	2 ore
Strategia pregătirii psihice	prelegerea interactivă	2 ore
Modelarea matematică a eficienței acțiunilor tehnico-tactice de atac și apărare	prelegerea interactivă	2 ore
Specializarea pe posturi	prelegerea interactivă	2 ore

Bibliografie

Referințe principale:

- Puni A.R., Tehnica jocului de volei, Editura Tehnopress, Iași, 2009
- Ghițescu, R.,E., Metodica predării voleiului în școală – Note de curs, Reșița, 2019
- Bengeanu, C., Rusu, F., Braicu, F., Volei-teorie și metodică, Casa Cărții de Știință Cluj-Napoca, 2000
- Mureșan, A., Volei organizare și competiții, Universitatea Babeș Bolyai, Facultatea de Educație Fizică și Sport, 2004
- Mureșan, A., VOLEI selecția și pregătirea echipelor de juniori, Cluj Napoca, Editura Accent, 2005

Referințe suplimentare:

- Drăgan, A., Volei – Noțiuni de bază, Editura Fundației România de Măine, București, 2000
- Drăgan, A., Cojocaru, A., Regulamentul jocului de volei cu comentarii, Federația Română de Volei, 2003
- Poenaru Augustin, Volei teorie și metodică, Cluj Napoca, Editura Universitară, 2008

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Eșalonarea elementelor și procedeele tehnico-tactice: Clasa a V-a	Proiectare didactică și discuții tematice	4 ore
Eșalonarea elementelor și procedeele tehnico-tactice: Clasa a VI-a	Proiectare didactică și discuții tematice	4 ore
Eșalonarea elementelor și procedeele tehnico-tactice: Clasa a VII-a	Proiectare didactică și discuții tematice	4 ore
Eșalonarea elementelor și procedeele tehnico-tactice: Clasa a VIII-a	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
Eșalonarea elementelor și procedeele tehnico-tactice: Clasa a IX-a	Proiectare didactică și discuții tematice	4 ore
Eșalonarea elementelor și procedeele tehnico-tactice: Clasa a X-a	Proiectare didactică și discuții tematice	4 ore
Eșalonarea elementelor și procedeele tehnico-tactice: Clasa a XI-a	Proiectare didactică și discuții tematice	4 ore
Eșalonarea elementelor și procedeele tehnico-tactice: Clasa a XII-a	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore

Bibliografie

- Puni A.R., Tehnica jocului de volei, Editura Tehnopress, Iași, 2009
- Ghițescu, R.,E., Metodica predării voleiului în școală – Note de curs, Reșița, 2019
- Bengeanu, C., Rusu, F., Braicu, F., Volei-teorie și metodică, Casa Cărții de Știință Cluj-Napoca, 2000
- Mureșan, A., Volei organizare și competiții, Universitatea Babeș Bolyai, Facultatea de Educație Fizică și Sport, 2004
- Mureșan, A., VOLEI selecția și pregătirea echipelor de juniori, Cluj Napoca, Editura Accent, 2005

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

- Conținutul disciplinei contribuie la dezvoltarea profesională a viitorilor absolvenți, ca atare contribuie la inserarea acestora pe piața muncii și încadrarea acestora în cerințele actuale ale eventualilor angajatori.

10. Evaluare

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

Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare orală	
	Pondere		70	
	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)	
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 la lucrările practice). • Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de la lucrările practice), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).	

Data completării,

**Titular de curs,
Conf. Dr. ALEXANDRU RARES PUNI**

**Titular de seminar,
Conf. Dr. ALEXANDRU RARES PUNI**

Data avizării în departament,

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

**FIȘA DISCIPLINEI****1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (2) - Culturism-Fitness						
2.2 Titularul activităților de curs	Asist. Dr. ANCA-RALUCA TANASA						
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. Dr. ANCA-RALUCA TANASA						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					18
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					11
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activități					15
3.7 Total ore studiu individual*					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul.

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu echipamente multimedia (calculator/laptop, videoproiector și acces la internet), necesare prezentării și analizei conținuturilor teoretice și metodice specifice disciplinei.
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de culturism-fitness dotată cu aparatură, echipamente și materiale specifice disciplinei, laptop, tabletă și sistem audio.

6. Obiective

La finalul parcurgerii disciplinei, studentul va fi capabil să:

- explice și să utilizeze noțiunile teoretice, metodice și aplicative specifice antrenamentului în Culturism-Fitness la nivel de începători;
- identifice și să aplice regulile de siguranță și de prevenire a accidentelor în activitățile specifice;
- selecteze și să execute corect exerciții pentru principalele grupe musculare, utilizând greutăți libere și aparate specifice;
- identifice și să explice rolul și principalele responsabilități ale antrenorului de Culturism-Fitness;
- selecteze, organizeze și să dozeze exercițiile în funcție de obiectivele urmărite și de nivelul de pregătire al practicanților;
- elaboreze și să aplice programe de antrenament destinate practicanților începători;
- utilizeze corect terminologia și noțiunile de regulament specifice Culturismului-Fitness.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului, kinetoterapiei și ale managementului.
- Proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative și de recuperare, strategii de dezvoltare organizațională, după caz.
- Organizează și conduce activități specifice domeniului de competență, pentru diferite categorii de beneficiari.
- Argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Fitness-ul muscular - conținuturi și caracteristici. Caracteristicile activității de fitness muscular. Conținuturile specifice.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Principii de bază în antrenamentul muscular. Principii care fundamentează organizarea și desfășurarea antrenamentului muscular.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Antrenamentul muscular dinamic și static. Caracteristici și particularități ale celor două tipuri de antrenament muscular.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Antrenamente musculare speciale. Antrenamentul izokinetic, excentric și pliometric - caracteristici și particularități.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Antrenamentul cu propria greutate corporală. Caracteristici și posibilități de utilizare în fitness-ul muscular.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Antrenamentul cu greutăți libere. Caracteristici, aspecte tehnice și modalități de utilizare.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Antrenamentul cu obiecte elastice. Caracteristicile antrenamentului cu rezistență elastică și posibilități de utilizare.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Antrenamentul cu kettlebell. Caracteristici, particularități și aspecte tehnice.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
Antrenamentul muscular la aparate. Caracteristici, aspecte tehnice și tipuri de aparate.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Principalele tipuri de mișcări și exerciții la aparate. Noțiuni terminologice.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Metode de antrenament muscular la aparate I. Metoda circuitului; metoda seriei unice; sistemul seriilor multiple.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Metode de antrenament muscular la aparate II. Metoda seriilor cu repetări descrescătoare; metoda piramidei; metoda superseriilor.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Sisteme de împărțire a grupelor musculare. Managementul exercițiilor.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Aspecte metodice în conceperea programelor de fitness muscular - nivel începători (2). Integrarea principiilor, mijloacelor și metodelor studiate în conceperea programelor.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.

Bibliografie
1. Bompa, T.O. (2001). Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea. București: Editura Tana.
2. Dragnea, A. (1996). Antrenamentul sportiv. București: Editura Didactică și Pedagogică.
3. Dumitru, I. (2018). Antrenamentul personalizat în fitness. Aspecte introductive. Iași: Editura PIM.
4. Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
5. Luca, A. (2001). Fitness și aerobică. Iași: Editura Fundației Altius Academia.
6. Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Familiarizarea cu activitatea de fitness muscular. Prezentarea și aplicarea unor exerciții specifice; reguli de organizare și siguranță; identificarea principalelor mijloace utilizate.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
Aplicarea principiilor de bază ale antrenamentului muscular. Selectarea, ordonarea și dozarea exercițiilor în raport cu particularitățile nivelului începători.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Exerciții specifice antrenamentului muscular dinamic și static. Selectarea și executarea exercițiilor pentru principalele grupe musculare.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Aplicații specifice antrenamentului excentric și pliometric. Identificarea și executarea unor variante de exerciții specifice; particularități de aplicare.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Exerciții cu propria greutate corporală. Selectarea și executarea exercițiilor pentru principalele grupe musculare; alcătuirea unor structuri simple de exerciții.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Exerciții cu greutăți libere. Poziții inițiale, priză, execuție, controlul mișcării și exerciții pentru principalele grupe musculare.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Exerciții cu benzi elastice. Selectarea, executarea și adaptarea exercițiilor pentru principalele grupe musculare.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Exerciții cu kettlebell. Învățarea și exersarea tehnicii unor exerciții de bază; organizarea lor în structuri aplicative.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Utilizarea aparatelor de fitness. Identificarea aparatelor; reglarea acestora; poziția corectă; reguli de siguranță și execuția exercițiilor.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Utilizarea aparatelor de fitness. Identificarea aparatelor; reglarea acestora; poziția corectă; reguli de siguranță și execuția exercițiilor.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Aplicarea metodelor de antrenament I. Organizarea și realizarea practică a unui circuit; aplicarea seriei unice și a seriilor multiple.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Aplicarea metodelor de antrenament II. Structuri practice bazate pe repetări descrescătoare, piramidă și superserii.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
Organizarea exercițiilor în funcție de grupele musculare. Selectarea, ordonarea și gestionarea exercițiilor în cadrul unei ședințe de antrenament.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Elaborarea și aplicarea unui program de fitness muscular pentru începători. Selectarea exercițiilor, ordonarea, dozarea și adaptarea programului; sistematizarea conținuturilor parcurse.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.

Bibliografie
1. Bompă, T.O. (2001). Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea. București: Editura Tana.
2. Dragnea, A. (1996). Antrenamentul sportiv. București: Editura Didactică și Pedagogică.
3. Dumitru, I. (2018). Antrenamentul personalizat în fitness. Aspecte introductive. Iași: Editura PIM.
4. Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
5. Luca, A. (2001). Fitness și aerobică. Iași: Editura Fundației Altius Academia.
6. Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.

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 pieței muncii și contribuie la formarea competențelor profesionale necesare viitorilor absolvenți pentru proiectarea, organizarea și desfășurarea activităților specifice domeniului Culturism-Fitness. Conținuturile teoretico-metodice și aplicative abordate răspund cerințelor formulate de potențialii angajatori din domeniu (unități de învățământ, cluburi și asociații sportive, centre și săli de fitness), precum și orientărilor specifice Federației Române de Culturism și Fitness, facilitând inserția absolvenților pe piața muncii.

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)		75	
Curs	Forma de evaluare			Verificare mixtă	
	Pondere			50	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			Da	
	Metode de evaluare		Detalii		Pondere
Seminar / Laborator	Forma de evaluare			Verificare practică	
	Pondere			50	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			Da	
	Metode de evaluare		Detalii		Pondere

10.2 Evaluare finală	Pondere (max. 70%)	25
	Forma de evaluare	Verificare scrisă finală

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

10.4 Standard minim de performanță

Obținerea notei minime 5 la evaluarea continuă și la evaluarea finală. Evaluarea continuă cuprinde referatul și cele două evaluări practice, iar evaluarea finală constă în verificarea scrisă. Nota finală, calculată conform ponderilor stabilite, trebuie să fie minimum 5.

Data completării,**Titular de curs,
Asist. Dr. ANCA-RALUCA TANASA****Titular de seminar,
Asist. Dr. ANCA-RALUCA TANASA****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	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - începători (2) - Fotbal				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Dr. CEZAR HONCERIU				
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. Dr. CEZAR HONCERIU				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare*	E
				2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activități					15
3.7 Total ore studiu individual*					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

Dobândirea de cunoștințe asupra metodicii antrenamentului dar și asupra caracteristicilor, tendințelor și valențelor formative ale jocului de fotbal.
Cunoștințe specifice asupra aspectelor teoretice și practice de bază ale jocului de fotbal.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului, kinetoterapiei și ale managementului.
- Exerciță diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare (inclusiv rolul de coordonator al acestora).
- Studentul/Absolventul: 1. Are un comportament etic și responsabil în procesul de învățare și cercetare și respectă normele deontologiei profesionale. 2. Gândește nuanțat și apreciază diversitatea perspectivelor și punctelor de vedere asupra moralității, exersează și cultivă permanent modestia intelectuală și are înclinația de a-și revizui opiniile și convingerile în lumina dovezilor. 3. Acționează într-o manieră autonomă și integră în situații care presupun luarea unor decizii cu implicații etice.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Planificarea și programarea în antrenamentul jocului de fotbal	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Combinarea factorilor de antrenament în jocul de fotbal	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Antrenamentul tactic pe compartimente de joc	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Sisteme de joc - particularități	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Sistemul 4-4-2 și 4-1-4-1. Particularități tactice în atac și în apărare.	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Sistemul 5-3-2 și 3-5-2. Particularități tactice în atac și în apărare.	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Sistemul 4-2-3-1. Particularități tactice în atac și în apărare. Evaluare.	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector. Metoda evaluativă.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Planificarea și periodizarea antrenamentului pe cicluri de pregătire	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Pregătirea globală și individuală a tehnicii în jocul de fotbal	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Particularitățile instruirii pe categorii de vârstă la copii și juniori	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Pregătirea fizică generală în jocul de fotbal, metode și mijloace	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Pregătirea fizică specifică în jocul de fotbal, metode și mijloace	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Caracteristicile jocului pe teren redus	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Curs cu caracter recapitulativ. Evaluare.	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.

Bibliografie

Honceriu, C. (2015). Efortul aerob în jocul de fotbal. Editura PIM, Iași.
Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.

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

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Probe fizice specifice	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport - Fotbal.
Organizarea unui turneu de fotbal	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport - Fotbal.
Joc bilateral. Evaluare.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea. Metoda evaluativă.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport - Fotbal.

Bibliografie

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

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

10. Evaluare

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

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

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

--	--

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

Data completării,

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

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

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	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - începători (2) - Handbal				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Dr. ILEANA MONICA POPOVICI				
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. STEFAN CIOBANU				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare*	E
2.7 Regimul disciplinei**					Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					6
Examinări					6
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual*					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

Obiectiv general: Dezvoltarea bazei teoretico-metodice și a expertizei în domeniul jocul de handbal, prin dobândirea unor cunoștințe și deprinderi cu referire la componenta tehnico-tactică și la o serie de strategii de conducere și de selecție, necesare viitorilor antrenori/profesori.

Obiective specifice:

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

- să înțeleagă importanța selecției în identificarea elevilor cu potențial de performanță sportivă, criteriile selecției și aspectele teoretico-metodice specifice handbalului (juniori III și juniori IV)
- să selecționeze adecvat conținuturile și instrumentele pentru predarea tehnicii, tacticii și a aspectelor teoretice, specifice jocului de handbal (nivel începători)
- să cunoască și să aplice o serie de strategii de conducere a echipei în cadrul antrenamentului sportiv și al competițiilor de handbal (nivel începători);
- să evalueze corect execuțiile procedeele tehnice și a acțiunilor tactice individuale și colective ale sportivilor, la nivelul grupelor de handbal – începători.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, al kinetoterapiei și al managementului în sport, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.
- Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului, kinetoterapiei și ale managementului.
- Proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative și de recuperare, strategii de dezvoltare organizațională, după caz.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- Prezentarea cerințelor cursului teoretic și practic la disciplina Metodica antrenamentului pe ramură de sport – începători (2) – Handbal (bibliografie, cerințele disciplinei, condiții de evaluare) - Recapitulare: fixarea cunoștințelor însușite în semestrul anterior la această disciplină	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Performanța sportivă în jocul de handbal și factorii care o influențează	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Mijloace de acționare pentru realizarea pregătirii fizice a copiilor și juniorilor	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Recomandări metodice pentru antrenamentul juniorilor III în jocul de handbal	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Fazele atacului în jocul de handbal	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Fazele apărării în jocul de handbal	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Mijloace de acționare pentru realizarea pregătirii tehnice a juniorilor III	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Mijloace de acționare pentru realizarea pregătirii tactice individuale	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Mijloace de acționare pentru realizarea pregătirii tactice colective	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- Sisteme de joc în atac: sistemul de atac cu un pivot și sistemul de atac cu doi pivoti	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Formele apărării - Sisteme de joc în apărare: 6:0, 5+1 și sistemul de apărare "om la om"	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Forma sportivă și periodizarea antrenamentului sportiv în jocul de handbal (obiectivele și conținutul perioadei pregătitoare, competiționale și de tranziție)	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Planificarea antrenamentului jocului de handbal	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Probe de control specifice jocului de handbal	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Curs recapitulativ	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore

Bibliografie

Referințe principale:

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

Referințe suplimentare:

- Balint, E. (2005). Instruirea în jocul de handbal, conținut tehnic, Brașov: Editura Universității Transilvania
- Bădău, D. (2013). Handbal - note de curs, Târgu-Mureș: University Press
- Popovici, I.M. (2026). Metodica antrenamentului pe ramură de sport - începători (1 și 2) - Handbal, curs universitar Studii de Licență, Iași: Editura PIM
- Popovici, I.M. (2021). Metodica predării handbalului în școală, curs universitar Studii de Licență, Iași: Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
- Popovici, I. (2008). Handbalul în școală, Iași: Editura PIM
- www.frh.ro, www.ehf.com, www.ihf.com

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- Prezentarea cerințelor cursului practic pentru acest semestru și a condițiilor de evaluare - Consolidarea fazelor I și a II-a ale atacului - Joc bilateral cu temă: marcarea golului prin contraatac direct va fi punctat dublu	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Consolidarea depășirilor (cu apărători activi) - Consolidarea aruncărilor la poartă de pe postul de pivot (în condiții de adversitate, cu apărător semi-activ) - Joc bilateral cu temă: golurile marcate de pe postul de pivot vor fi punctate dublu	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea mijloacelor tactice colective specifice fazei de apărare: închiderea culoarelor, dublajul, intrajutorarea - Consolidarea fazelor I și a II-a ale atacului	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- Învățarea sistemului de apărare 4+2 - Învățarea sistemului de atac cu doi pivoți - Joc bilateral cu temă: folosirea sistemului de apărare 4+2 și utilizarea în atac a sistemului de joc cu doi pivoți	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea contraatacului indirect și legarea lui cu faza a III -a a atacului - Consolidarea elementelor specifice tacticii portarului	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea aruncărilor la poartă de pe extreme, din contraatac și faza a II- a a atacului - Învățarea apărării în inferioritate numerică și cea în superioritate numerică	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea apărării în inferioritate numerică și cea în superioritate numerică - Repetarea procedeele tehnice specifice portarului, degajarea mingilor de handbal, specific portarului	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Consolidarea fazei I a atacului - Perfecționarea depășirilor în faza a IV-a a atacului - Joc bilateral cu temă: golurile marcate prin depășiri specifice jocului de handbal vor fi punctate dublu	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Prinderea și pasarea mingii pentru fazele atacului jucătorului specializat pe postul de extremă - Consolidarea fazei a II-a a atacului	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Consolidarea fazei a III-a a atacului - Consolidarea fazei a IV-a a atacului	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Consolidarea faza I a apărării - Consolidarea fazei a II-a a apărării	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Consolidarea fazei a III-a a apărării - Consolidarea fazei a IV-a a apărării	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control: demonstrarea transformării în doi pivoți	conversația, demonstrația	2 ore
- Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control: - Tehnic: complex tehnico-tactic, prinderea, pasarea și aruncare mingii de pe postul de extremă - Performanță: joc bilateral - se urmărește aplicarea tactică a elementelor și procedeele tehnice studiate	conversația, demonstrația	2 ore

Bibliografie

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

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu expectanțele reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (instituții educaționale, cluburi sportive școlare, asociații sportive, cluburi particulare), respectând cerințele domeniului nostru în inserția pe piața muncii și în conformitate cu standardele comunității profesionale.

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)	50	
Curs	Forma de evaluare			
	Pondere		0	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale			
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
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
- Cunoașterea și utilizarea corectă a terminologiei din jocul de handbal - Capacitatea de a sintetiza conținuturile și informațiile specifice disciplinei - Participarea activă și conștientă la toate activitățile practice programate și demonstrarea abilităților tehnico-tactice dobândite - Demonstrarea cunoștințelor teoretice și a aptitudinilor practico-metodice necesare pentru realizarea portofoliului - Nota finală: 50% evaluarea scrisă finală și 50% evaluarea continuă (verificare orală, practică și evaluarea portofoliului). - Nota de promovare va fi de minimum 5 și la evaluarea continuă și la cea finală.

Data completării,

**Titular de curs,
Conf. Dr. ILEANA MONICA POPOVICI**

**Titular de seminar,
Asist. STEFAN CIOBANU**

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	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramură de sport - începători (2) - Volei				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Dr. ALEXANDRU RARES PUNI				
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. Dr. ALEXANDRU RARES PUNI				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare*	E
				2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități					9
3.7 Total ore studiu individual*					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs cu minim 50 locuri, laptop și videoproiector
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Teren de sport sau sală de sport, 25 mingi volei, 2 coșuri de mingi, instalații ajutătoare, tablă interactivă/magnetică, jaloane

6. Obiective

- Însușirea de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice, metodice și organizatorice.
- Noțiuni referitoare la competiția școlară.
- Însușirea metodicii învățării jocului de volei.
- Însușirea noțiunilor de regulament și a terminologiei specifice.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul descrie într-o manieră coerentă principalele teorii etice și explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la principiile fundamentale ale eticii academice, normele de integritate, tipurile de comportamente academice inadecvate (plagiat, fals intelectual etc.) și la cadrul legal și instituțional privind etica în mediul universitar.
- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, al kinetoterapiei și al managementului în sport, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.
- Studentul/Absolventul cunoaște construcțiile gramaticale, vocabularul specific domeniului profesional, expresiile uzuale și terminologia de specialitate, necesare pentru comunicarea eficientă în limba străină, atât în contexte generale, cât și în contexte academice și profesionale.
- Studentul/Absolventul identifică și analizează critic dileme etice specifice mediului academic, este capabil să aplice în mod corect regulile de citare și redactare științifică, să promoveze practici academice oneste și transparente în activitățile de studiu și cercetare și este capabil să explice ce înseamnă a avea un comportament moral din perspectiva diferitelor teorii etice.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Prezentarea fișei disciplinei. Tendințe moderne de predare a jocului de volei	prelegerea interactivă	2 ore
Recomandări generale privind procesul de instruire	prelegerea interactivă	2 ore
Selecția în volei - teste	prelegerea interactivă	2 ore
Cerințe metodice de pregătire a copiilor și juniorilor	prelegerea interactivă	2 ore
Modelul voleibalistului de performanță	prelegerea interactivă	2 ore
Modelarea în jocul de volei	prelegerea interactivă	2 ore
Dezvoltarea calităților motrice specifice jocului de volei	prelegerea interactivă	2 ore
Modele de joc	prelegerea interactivă	2 ore
Relația atac-blocaj-apărare	prelegerea interactivă	2 ore
Relația serviciu-preluare	prelegerea interactivă	2 ore
Tactica la câștigarea serviciului și tactica la pierderea serviciului	prelegerea interactivă	2 ore
Pregătirea meciului (analiză video, analiză statistică)	prelegerea interactivă	2 ore
Tipuri de fișe statistice	prelegerea interactivă	2 ore
Organizarea de competiții sportive	prelegerea interactivă	2 ore

Bibliografie

Referințe principale:

- Puni A.R., Tehnica jocului de volei, Editura Tehnopress, Iași, 2009
- Ghițescu, R.,E., Metodica predării voleiului în școală - Note de curs, Reșița, 2019
- Bengeanu, C., Rusu, F., Braicu, F., Volei-teorie și metodică, Casa Cărții de Știință Cluj-Napoca, 2000
- Mureșan, A., Volei organizare și competiții, Universitatea Babeș Bolyai, Facultatea de Educație Fizică și Sport, 2004
- Mureșan, A., VOLEI selecția și pregătirea echipelor de juniori, Cluj Napoca, Editura Accent, 2005

Referințe suplimentare:

- Drăgan, A., Volei - Noțiuni de bază, Editura Fundației România de Mâine, București, 2000
- Drăgan, A., Cojocaru, A., Regulamentul jocului de volei cu comentarii, Federația Română de Volei, 2003
- Poenaru Augustin, Volei teorie și metodică, Cluj Napoca, Editura Universitară, 2008

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Cunoașterea colectivului de studenți. Prezentarea cerințelor, sarcinilor și obligațiilor	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
Metodica învățării și consolidării acțiunilor de joc	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
Complexe tehnice cu legarea acțiunilor de joc în faze de joc	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
Dezvoltarea capacității de predare a acțiunilor de joc la nivel inițiere - fixare - consolidare	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
Joc bilateral 6-6. Învățarea și consolidarea dispozitivului de joc pe serviciul propriu și pe serviciul advers	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
Cunoștințe, priceperi și deprinderi metodice: sisteme de exerciții pentru învățarea tehnicii și tacticii, specifice nivelului studiat	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
Metodica utilizării elementelor tehnico-tactice ale jocului de volei pentru îmbunătățirea aptitudinilor motrice de bază specifice elevilor ciclului gimnazial	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
Joc și evaluare în joc	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
Respectarea rolurilor în jocul cu temă	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
Voleiul ca mijloc de dezvoltare fizică	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
Jocul de volei mijloc educativ	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
Alte forme de practicare a jocului de volei (Minivolei, Beach-Volley, Parc Volley, Snow Volley)	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
Proiectarea și planificarea sezonului competițional	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore
Statistica în jocul de volei	Proiectare didactică și discuții tematice	2 ore

Bibliografie

- Puni A.R., Tehnica jocului de volei, Editura Tehnopress, Iași, 2009
- Ghițescu, R.,E., Metodica predării voleiului în școală - Note de curs, Reșița, 2019
- Bengeanu, C., Rusu, F., Braicu, F., Volei-teorie și metodică, Casa Cărții de Știință Cluj-Napoca, 2000
- Mureșan, A., Volei organizare și competiții, Universitatea Babeș Bolyai, Facultatea de Educație Fizică și Sport, 2004
- Mureșan, A., VOLEI selecția și pregătirea echipelor de juniori, Cluj Napoca, Editura Accent, 2005

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

- Conținutul disciplinei contribuie la dezvoltarea profesională a viitorilor absolvenți, ca atare contribuie la inserarea acestora pe piața muncii și încadrarea acestora în cerințele actuale ale eventualilor angajatori.

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)	30	
Curs	Forma de evaluare		Verificare orală	
	Pondere		30	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare orală	
	Pondere		70	
	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)	
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 la lucrările practice). • Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de la lucrările practice), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).	

Data completării,

Titular de curs,
Conf. Dr. ALEXANDRU RARES PUNI

Titular de seminar,
Conf. Dr. ALEXANDRU RARES PUNI

Data avizării în departament,

Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

**FIȘA DISCIPLINEI****1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Olimpism				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Dr. LILIANA ELISABETA RADU				
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. Dr. LILIANA ELISABETA RADU				
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	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					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					1
Examinări					1
Alte activități					1
3.7 Total ore studiu individual*					33
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Numărul de credite					3

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul.

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală dotată cu videoproiector și tablă inteligentă.
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	

6. Obiective

Înțelegerea fenomenului olimpic: Cunoașterea originilor, evoluției, structurii și a principiilor fundamentale ale Mișcării Olimpice moderne.

Formarea conștiinței axiologice: Asimilarea valorilor olimpice (exceleță, prietenie, respect, fair-play) și aplicarea lor în sportul de mare performanță.

Analiza critică: Examinarea provocărilor contemporane din sportul de performanță prin lentila eticii olimpice (doping, corupție, politizarea sportului, comercializare).

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul descrie într-o manieră coerentă principalele teorii etice și explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la principiile fundamentale ale eticii academice, normele de integritate, tipurile de comportamente academice inadecvate (plagiat, fals intelectual etc.) și la cadrul legal și instituțional privind etica în mediul universitar.
- Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, al kinetoterapiei și al managementului în sport, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.
- Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului, kinetoterapiei și ale managementului.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Introducere în olimpism. Contextul socio-cultural, religios și politic al Jocurilor Olimpice Antice (Olimpia, Ekecheiria). Rolul lui Pierre de Coubertin și contribuția sa la fondarea Comitetului Internațional Olimpic (CIO) în 1894.. De la Jocurile Olimpice Antice la renașterea modernă	Prelegere, Discuție dirijată, Problematizare	2 ore Radu L. Educație olimpică
Carta Olimpică și structura Mișcării Olimpice Analiza Cartei Olimpice: principii fundamentale, reguli și coduri de conduită. Arhitectura instituțională: Comitetul Internațional Olimpic (CIO), Comitetele Olimpice Naționale (CON) și Federațiile Internaționale (FI).	Prelegere, Discuție dirijată, Problematizare	2 ore Radu L. Educație olimpică
Simbolistica, ceremoniile și ritualurile olimpice Simbolurile oficiale: Drapelul olimpic (cele 5 cercuri), deviza (Citius, Altius, Fortius – Communiter), flacăra și torța olimpică. Protocolul ceremoniilor de deschidere și închidere; Jurământul olimpic.	Prelegere, Discuție dirijată, Problematizare	2 ore Radu L. Educație olimpică
Olimpismul și educația. Olympism 365 Conceptul de „Olimpism” ca stil de viață și educație olimpică Inițiativele CIO pentru dezvoltarea comunitară prin sport și educație fizică.	Prelegere, Discuție dirijată, Problematizare	2 ore Radu L. Educație olimpică
Etică, fair-play și integritate în sportul de performanță Definiția eticii sportive și limitele fair-play-ului în sportul modern. Combaterea dopajului (WADA - Agenția Mondială Antidoping), corupției, manipulării competițiilor (meciuri aranjate) și a violenței în sport.	Prelegere, Discuție dirijată, Problematizare	2 ore Radu L. Educație olimpică
Jocurile Olimpice moderne: Provocări geopolitice, economice și mediatice Istoria politică a Jocurilor Olimpice (boicoturi, dopaj de stat, activism social). Impactul economic, gigantismul financiar și sustenabilitatea orașelor organizatoare.	Prelegere, Discuție dirijată, Problematizare	2 ore Radu L. Educație olimpică
Olimpismul românesc și marile sale performanțe internaționale Participarea României la Jocurile Olimpice (istoric, momente de referință). Personalități marcante ale sportului românesc (Ivan Patzaichin, Nadia Comăneci, Elisabeta Lipă, etc.) și contribuția lor la patrimoniul olimpic mondial.	Prelegere, Discuție dirijată, Problematizare	2 ore Radu L. Educație olimpică

Bibliografie
Radu L. Olimpism, Casa Editorială Demiurg, Iași, 2008
Radu L. Fenomenul olimpic de la antic la modern, Casa Editorială Demiurg, Iași, 2009
Radu L. Educație olimpică , Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2020
Radu L. Educația olimpică în școală, curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași, 2021

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Structura și funcționarea Comitetului Internațional Olimpic vs. Comitetul Olimpic și Sportiv Român (COSR).	Discuție dirijată Problematizare	2 ore
Simbolurile olimpice în marketingul sportiv: Cât valorizează brandul olimpic (cercurile olimpice)?	Discuție dirijată Problematizare	2 ore
Joc de rol: O sedință de protocol și organizare a unei festivități de premiere la nivel olimpic.	Discuție dirijată Problematizare	2 ore
Dezbateri: Sportul modern mai este despre fair-play sau doar despre bani și rezultate cu orice preț? Prezentarea de referate/proiecte individuale	Discuție dirijată Problematizare Evaluare-feedback	2 ore
Ediții controversate ale Jocurilor Olimpice (Berlin 1936, München 1972, Moscova 1980, Los Angeles 1984). Prezentarea de referate/proiecte individuale	Discuție dirijată Problematizare Evaluare-feedback	2 ore
Prezentarea de referate/proiecte individuale	Evaluare-feedback Discuție dirijată Problematizare	2 ore
WADA: Codul Mondial Antidoping – Procedura de control al dopajului și drepturile sportivului. Prezentarea de referate/proiecte individuale	Discuție dirijată Problematizare Evaluare-feedback	2 ore
Meciurile aranjate (match-fixing) și corupția în sportul de performanță – măsuri de prevenție. Prezentarea de referate/proiecte individuale	Discuție dirijată Problematizare Evaluare-feedback	2 ore
Olimpism în acțiune: Proiectarea unui program de educație olimpică destinat copiilor din centrele de copii și juniori. Prezentarea de referate/proiecte individuale	Discuție dirijată Problematizare Evaluare-feedback	2 ore
Sustenabilitate în sport: Cum arată un sat olimpic verde și care este amprenta de carbon a Jocurilor Olimpice moderne?. Prezentarea de referate/proiecte individuale	Discuție dirijată Problematizare Evaluare-feedback	2 ore
Portrete de campioni olimpici români. Prezentarea de referate/proiecte individuale	Discuție dirijată Problematizare Evaluare-feedback	2 ore
Portrete de campioni olimpici români. Prezentarea de referate/proiecte individuale	Discuție dirijată Problematizare Evaluare-feedback	2 ore
Sportul paralimpic și Jocurile Olimpice de Tineret (YOG).	Discuție dirijată Problematizare	2 ore
Evaluarea finală a activității de seminar și acordarea notelor pentru proiectele individuale.	Evaluare Discuții, feedback	2 ore

Bibliografie
Mureșan A, Bulduș CF, Radu LE, Augustin I. Aspecte demografice și sociale în sportul competițional, Education and Sport and Performance, International Conference, Proceeding paper, Cluj-Napoca, 2017
Popovici IM, Radu LE, Adevăr și provocare – Romania la Jocurile Olimpice de la Rio de Janeiro, în volumul Educație Fizică și Sport – prezent și perspective, Sibiu, Romania, 2016.
Radu L. Fenomenul olimpic de la antic la modern, Casa Editorială Demiurg, Iași, 2009
www.ioc.com

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

Competențele acumulate de către studenți de la Specializarea Sport și Performanță Motrică, în cadrul disciplinei Olimpism, sunt în concordanță cu cerințele pe piața muncii pentru formarea tinerei generații în spirit sportiv și olimpic.

10. Evaluare

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

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

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	

10.4 Standard minim de performanță	
Obținerea minim a notei 5 la prezentarea referatului.	
Obținerea minim a notei 5 la testul final.	

Data completării, **Titular de curs,** **Titular de seminar,**
Conf. Dr. LILIANA ELISABETA RADU **Conf. Dr. LILIANA ELISABETA RADU**

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	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		Psihologia sportului					
2.2 Titularul activităților de curs		Prof. Dr. BEATRICE AURELIA ABALASEI					
2.3 Titularul activităților de seminar		Asist. Dr. VLAD IONUT STEGARIU					
2.4 An de studiu	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					18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					2
Examinări					8
Alte activități					0
3.7 Total ore studiu individual*					58
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Numărul de credite					4

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Psihopedagogie.

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

Înțelegerea rolului psihologiei sportului în obținerea performanțelor sportive.

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

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

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul identifică și analizează critic dileme etice specifice mediului academic, este capabil să aplice în mod corect regulile de citare și redactare științifică, să promoveze practici academice oneste și transparente în activitățile de studiu și cercetare și este capabil să explice ce înseamnă a avea un comportament moral din perspectiva diferitelor teorii etice.
- Demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicei specifice domeniului.
- Realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital.
- Studentul/Absolventul: 1. Are un comportament etic și responsabil în procesul de învățare și cercetare și respectă normele deontologiei profesionale. 2. Gândește nuanțat și apreciază diversitatea perspectivelor și punctelor de vedere asupra moralității, exersează și cultivă permanent modestia intelectuală și are înclinația de a-și revizui opiniile și convingerile în lumina dovezilor. 3. Acționează într-o manieră autonomă și integră în situații care presupun luarea unor decizii cu implicații etice.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Psihologia sportului	- Prelegere, discurs interactiv	2 ore, Abalășei, B. (2021). Psihologia sportului-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
Cortexul în activitatea motrică	- Prelegere, discurs interactiv	2 ore, Abalășei, B. (2021). Psihologia sportului-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
Personalitatea sportivului	- Prelegere, discurs interactiv	2 ore, Abalășei, B. (2021). Psihologia sportului-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
Neuroștiința în sportul de performanță	- Prelegere, discurs interactiv	2 ore, Abalășei, B. (2021). Psihologia sportului-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
Atenția și concentrarea în sportul de performanță	- Prelegere, discurs interactiv	2 ore, Abalășei, B. (2021). Psihologia sportului-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
Strategii de autoreglare în sport	- Prelegere, discurs interactiv	2 ore, Abalășei, B. (2021). Psihologia sportului-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Stresul în activitatea sportivă	- Prelegere, discurs interactiv	2 ore, Abalasei, B. (2021). Psihologia sportului-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași

Bibliografie

Abalasei, B. (2021). Psihologia sportului-curs, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași
 Abalasei B.A., Stegariu, V (2025). Psihologia Sportului, Editura Risoprint, Cluj.
 Epuran, M. (2001). Psihologia sportului de performanță, Ed. FEST, București

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

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Profilul performanțial al sportivilor	Prelegere interactivă, studiu de caz	2 ore, Abalasei B.A., Stegariu, V (2025). Psihologia Sportului, Editura Risoprint, Cluj.
Caracteristicile liderului în sportul de performanță	Prelegere interactivă, focus grup	2 ore, Abalasei B.A., Stegariu, V (2025). Psihologia Sportului, Editura Risoprint, Cluj.
Autoreglarea și reglarea în sportul de performanță	Prelegere interactivă, focus grup	2 ore, Abalasei B.A., Stegariu, V (2025). Psihologia Sportului, Editura Risoprint, Cluj.
Strategii de stimulare a gândirii pozitive, în sport	Prelegere interactivă, focus grup	2 ore, Abalasei B.A., Stegariu, V (2025). Psihologia Sportului, Editura Risoprint, Cluj.

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

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

Conținutul disciplinei Psihologia sportului este corelat cu cerințele actuale ale comunității sportive, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor din domeniul sportului și performanței motrice. Tematica disciplinei vizează dezvoltarea competențelor necesare pentru înțelegerea și gestionarea factorilor psihologici implicați în activitatea sportivă, precum motivația, gestionarea emoțiilor, concentrarea atenției, încrederea în sine, comunicarea și pregătirea psihologică pentru competiție. Conținuturile sunt orientate spre aplicarea practică a cunoștințelor psihologice în activitatea sportivă și răspund cerințelor profesionale specifice domeniului.

10. Evaluare

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

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

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

10.4 Standard minim de performanță
Fiecare evaluare se finalizează cu nota minimă 5, criteriu de accesare în etapa următoare.

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	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei			Refacerea și recuperarea în sportul de performanță				
2.2 Titularul activităților de curs			Lect. Dr. ALEXANDRU OPREAN				
2.3 Titularul activităților de seminar			Conf. Dr. ALEXANDRU RARES PUNI				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					2
Alte activități					6
3.7 Total ore studiu individual*					58
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Numărul de credite					4

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Noțiuni de anatomie și fiziologie

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

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

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul descrie într-o manieră coerentă principalele teorii etice și explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la principiile fundamentale ale eticii academice, normele de integritate, tipurile de comportamente academice inadecvate (plagiat, fals intelectual etc.) și la cadrul legal și instituțional privind etica în mediul universitar.
- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, al kinetoterapiei și al managementului în sport, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.
- Studentul/Absolventul cunoaște construcțiile gramaticale, vocabularul specific domeniului profesional, expresiile uzuale și terminologia de specialitate, necesare pentru comunicarea eficientă în limba străină, atât în contexte generale, cât și în contexte academice și profesionale.
- Studentul/Absolventul identifică și analizează critic dileme etice specifice mediului academic, este capabil să aplice în mod corect regulile de citare și redactare științifică, să promoveze practici academice oneste și transparente în activitățile de studiu și cercetare și este capabil să explice ce înseamnă a avea un comportament moral din perspectiva diferitelor teorii etice.

8. Conținut

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

Bibliografie

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

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
-------------------------	-------------------	--

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Analize și discuții pe baza temelor prezentate la curs	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore

Bibliografie

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

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

10. Evaluare

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

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

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

--	--

10.4 Standard minim de performanță

- Punctajul la evaluarea continuă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).
- Punctajul la evaluarea finală trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data completării,

Titular de curs,
Lect. Dr. ALEXANDRU OPREAN

Titular de seminar,
Conf. Dr. ALEXANDRU RARES PUNI

Data avizării în departament,

Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

**FIȘA DISCIPLINEI****1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		Șah					
2.2 Titularul activităților de curs		Asist. Dr. VLAD IONUT STEGARIU					
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*	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	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					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					3
3.7 Total ore studiu individual*					33
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Numărul de credite					3

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul.

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs, videoproiector, laptop.
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală, seturi șah, cronometru.

6. Obiective

Obiectiv principal:

Dobândirea cunoștințelor necesare pentru practicarea jocului de șah.

Obiective secundare:

- Cunoașterea și utilizarea corectă a elementelor de bază ale jocului de șah;
- Aplicarea regulilor fundamentale ale jocului;
- Dobândirea autonomiei pentru practicarea jocului.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, al kinetoterapiei și al managementului în sport, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.
- Studentul/Absolventul cunoaște construcțiile gramaticale, vocabularul specific domeniului profesional, expresiile uzuale și terminologia de specialitate, necesare pentru comunicarea eficientă în limba străină, atât în contexte generale, cât și în contexte academice și profesionale.
- Organizează și conduce activități specifice domeniului de competență, pentru diferite categorii de beneficiari.
- Argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Regulile și elementele fundamentale ale jocului de șah	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4)
Procedee și poziții de mat elementare	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4)
Principii fundamentale ale jocului în deschidere	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4)
Procedee tactice de bază	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4)
Principii și planuri strategice	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4)
Principii și tehnici ale finalurilor de bază	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4)
Fazele jocului de șah: planificarea și anticiparea mutărilor	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4)

Bibliografie

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

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Tabla de șah, piesele și deplasarea acestora	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)
Regulile speciale: rocada, promovarea, en passant și remiza	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)
Algoritmi de mat	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)
Modele de mat în poziții simple	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)
Siguranța regelui și conectarea turnurilor	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)
Deschideri populare	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)
Atacul dublu și legătura	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)
Atacul prin descoperire, eliminarea apărătorului și mutările intermediare	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)
Îmbunătățirea poziției pieselor și identificarea piesei celei mai active	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)
Structura de pioni și slăbiciuni	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)
Finaluri elementare de pioni: promovarea și opoziția	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)
Finaluri cu piese: tehnica de valorificare a avantajului material	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Trecerea de la deschidere la jocul de mijloc și identificarea planului de joc	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)
Anticiparea mutărilor adversarului și calculul variantelor	Explicație, demonstrație	2 ore (1, 2, 3, 4)

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

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

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

10. Evaluare

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

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
Nota 5 pentru verificarea teoretică.
Nota 5 pentru verificarea practică.

Data completării,

Titular de curs,
Asist. Dr. VLAD IONUT STEGARIU

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	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

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

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

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

3. Timpul total estimat (ore pe semestru 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					6
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Tutoriat					4
Examinări					1
Alte activități					1
3.7 Total ore studiu individual*					22
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Numărul de credite					2

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

--

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

Implementarea unui sistem de cunoștințe teoretice și aplicative din domeniul sporturilor de iarnă, cu scopul de a fi utilizate ulterior în activitatea profesională

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

- Formarea deprinderilor specifice de deplasare pe snowboard.
- Capacitatea de a organiza și desfășura activități sportive în natură.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul cunoaște construcțiile gramaticale, vocabularul specific domeniului profesional, expresiile uzuale și terminologia de specialitate, necesare pentru comunicarea eficientă în limba străină, atât în contexte generale, cât și în contexte academice și profesionale.
- Demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului.

8. Conținut

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

Bibliografie

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Pregătirea echipamentului specific	Demonstrația	
Inițierea în alunecarea spre dreapta cu fața la pantă	Demonstrația	
Consolidarea în alunecarea spre dreapta cu fața la pantă	Demonstrația	
Inițierea în alunecarea spre stânga cu fața la pantă	Demonstrația	
Consolidarea în alunecarea spre stânga cu fața la pantă	Demonstrația	
Inițierea în alunecarea spre dreapta cu spatele la pantă	Demonstrația	
Consolidarea în alunecarea spre dreapta cu spatele la pantă	Demonstrația	
Inițierea în alunecarea spre stânga cu spatele la pantă	Demonstrația	
Consolidarea în alunecarea spre stânga cu spatele la pantă	Demonstrația	
Inițierea în alunecarea laterală	Demonstrația	
Consolidare în alunecare laterală cu ocolire	Demonstrația	
Perfectionare în alunecare laterală cu ocolire	Demonstrația	
Inițierea alunecării laterală printre jaloane	Demonstrația	

Bibliografie

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

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

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă	Pondere (min. 30%)	100
------------------------	--------------------	-----

Curs	Forma de evaluare		Verificare practică	
	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		Nu	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare

10.2 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	

10.3 Standard minim de performanță	

Data completării,

**Titular de curs,
Prof. Dr. MARIN CHIRAZI**

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	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		Sociologia în Știința Sportului și Educației Fizice					
2.2 Titularul activităților de curs		Conf. Dr. OANA MIHAELA RUSU					
2.3 Titularul activităților de seminar		Conf. Dr. OANA MIHAELA RUSU					
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	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					18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					26
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					3
Examinări					3
Alte activități					3
3.7 Total ore studiu individual*					58
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Numărul de credite					4

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sala cu minim de locuri astfel încât să se respecte legislația în vigoare, calculator și videoproiector
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sala cu minim de locuri astfel încât să se respecte legislația în vigoare, calculator și videoproiector

6. Obiective

Obiective generale:

- Însușirea și utilizarea unor concepte adaptate educației fizice și sportului
- Cunoașterea unor perspective de abordare interdisciplinare a domeniului educației fizice și sportului
- Formarea unor abilități de argumentare a domeniului EFS din perspective sociale

Obiective specifice

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

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul descrie într-o manieră coerentă principalele teorii etice și explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la principiile fundamentale ale eticii academice, normele de integritate, tipurile de comportamente academice inadecvate (plagiat, fals intelectual etc.) și la cadrul legal și instituțional privind etica în mediul universitar.
- Studentul/Absolventul identifică și analizează critic dileme etice specifice mediului academic, este capabil să aplice în mod corect regulile de citare și redactare științifică, să promoveze practici academice oneste și transparente în activitățile de studiu și cercetare și este capabil să explice ce înseamnă a avea un comportament moral din perspectiva diferitelor teorii etice.
- Argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.
- Demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului.
- Studentul/Absolventul: 1. Are un comportament etic și responsabil în procesul de învățare și cercetare și respectă normele deontologiei profesionale. 2. Gândește nuanțat și apreciază diversitatea perspectivelor și punctelor de vedere asupra moralității, exersează și cultivă permanent modestia intelectuală și are înclinația de a-și revizui opiniile și convingerile în lumina dovezilor. 3. Acționează într-o manieră autonomă și integră în situații care presupun luarea unor decizii cu implicații etice.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1. Constituirea sociologiei sportului ca disciplină. Obiectul sociologiei sportului	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2
2. Funcțiile socio-politice și culturale ale sportului	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2
3. Sportul ca strategie de socializare a individului	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2
4. Impactul social, politic și cultural al sporturilor extreme	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2
5. Migrația în sport	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2
6. Sportul și stratificarea socială	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2
7. Violența și sportul ca fenomene sociale	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2

Bibliografie

Referințe principale:

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

Referințe suplimentare:

- Eibl Eibesfeldt, I. (1995) – Agresivitatea umană – studiu etologic, Ed. Trei, București.
- Curșeu, L.P. (2007) – Grupurile în organizații, Ed. Polirom, Iași.
- Coakley, J.;Dunning, E. (2000) - Handbook of sport studies, Sage Pub., London.
- Barnett, S.A. (1995) – Biologie și libertate – eseu asupra implicațiilor etologiei umane, Ed. Științifică, București.
- le Bon, G. (1990)– Psihologia mulțimilor, Editura Anima, București.
- Hatos, A. (2002) – Sport și societate. Introducere în sociologia sportului, Ed. Universității din Oradea, Oradea.
- Karoly, B. (1995) – Fără teamă, Ed. Olimp, București.
- Neculau, A. (coord.) (2003) – Manual de psihologie socială, Ed. Polirom, Iași.
- Neculau, A. (2007) – Dinamica grupului și a echipei, Ed. Polirom, Iași.
- Paul, L.; Nourescu, A.; Tolontan, C. (1996) – Teroare și triumf, Ed. Universul, București

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Influențele globalizării și ale mass mediei asupra sportului	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Sportul și sănătatea din perspectivă sociologică. Activitățile fizice și sportive la persoane cu dizabilități	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Sporturile tradiționale – implicații culturale pentru individ și societate	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Relația sport-religie	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Relația sport-politică	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Timpul liber și activitățile sportive	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Dopajul în sport – comportament deviant. Implicații sociale, culturale, economice și politice	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Sportul ca fenomen social (cazul marilor evenimente sportive – JO; CM, CE etc.)	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Forme ale discriminării în sport (rasism, etnicitate, gen în sport)	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Sportul ca profesie	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Reprezentarea corpului în sport	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Strategia socio-culturală a sportului. Spectacolul sportiv ca formă de atragere în practicarea sportului.	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Violența în sport ca fenomen social	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2
Sportul ca produs social și cultural	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2

Bibliografie

Bibliografie

- MTS, INCS – Medicamente, sport și politică, B.I. nr. 551-552, București, 2001.
- Andrews, P. – Jurnalismul sportiv. O introducere, Ed. Polirom, Iași, 2006.
- Dumitriu, D.L. – Sport și media. Analiza unui "joint-venture" de succes, ed. Tritonic, București, 2014
- Rushton, J.P. – Rasa, evoluție și comportament. O perspectivă a istoriei de viață, Transation Publishers, 2000.
- Rusu, O.; Rusu, D. – CIO ca miză politică în relațiile internaționale, Ed. PIM, Iași, 2008.
- Radu, L. – Fenomenul olimpic de la antic la modern, Ed. Casa Editorială Demiurg, 2009
- Rusu, O. – Sociologia educației fizice și sportului. Note de curs, ed. Universității "Al.I.Cuza" din Iași, 2022.
- Rusu, O. (2026). Sports for people with disabilities in Romania: a socio-historical analysis. Sport in Society, 29(9), 1898-1922. <https://doi.org/10.1080/17430437.2026.2629407>

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

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

10. Evaluare

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

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

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

--	--

10.4 Standard minim de performanță

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

Data completării,

Titular de curs,
Conf. Dr. OANA MIHAELA RUSU

Titular de seminar,
Conf. Dr. OANA MIHAELA RUSU

Data avizării în departament,

Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN

**FIȘA DISCIPLINEI****1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei			Stagiu de practică în centre de inițiere în sport				
2.2 Titularul activităților de curs			Asist. Dr. RAZVAN-ANDREI TOMOZEI				
2.3 Titularul activităților de seminar			Conf. Dr. ILIE CATALIN STIRBU				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare*	V	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	3.2 curs	0	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	3.5 curs	0	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					2
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					2
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					10
3.7 Total ore studiu individual*					22
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Numărul de credite					2

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	-
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Centre de fitness și întreținere corporală (Stay Fit, Vivertine, Oxygen), Club Sportiv Politehnica Iași, Club Sportiv CSM Iași, Club Sportiv CSM Iasi 2020, Club Sportiv Școlar Unirea Iași, Liceul cu Program Sportiv Iași, Cluburi private din Iași.

6. Obiective

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

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

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul descrie într-o manieră coerentă principalele teorii etice și explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la principiile fundamentale ale eticii academice, normele de integritate, tipurile de comportamente academice inadecvate (plagiat, fals intelectual etc.) și la cadrul legal și instituțional privind etica în mediul universitar.
- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, al kinetoterapiei și al managementului în sport, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.
- Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului, kinetoterapiei și ale managementului.

8. Conținut

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

Bibliografie

-

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Aspecte generale privind centrele de inițiere în sport	Prelegere interactivă	2 ore
Strategii utilizate în organizarea unor evenimente sportive în Iași	Prelegere interactivă	2 ore
Liceul cu Program Sportiv Iași - Analiza managementului liceului; - Oferta de discipline sportive propuse de către liceu; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing pentru activitatea desfășurată; - Planificarea activității în cadrul liceului; - Comportamentul și atitudinea cadrelor didactice în raport cu desfășurarea activităților propuse; Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	activitate practică interactivă	2 ore

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Centru de Fitness Oxygen Iasi - Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acțiune pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	activitate practică interactivă	2 ore
Centru de fitness Stay Fit Gym Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acțiune pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	activitate practică interactivă	2 ore
Clubul Sportiv Politehnica Iași Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acțiune pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	activitate practică interactivă	2 ore
Clubul Sportiv CSM Iasi Analiza managementului clubului; - Oferta de servicii (discipline sportive) propusă de către club; - Măsuri de îmbunătățire a strategiei de marketing; - Planificarea activității în cadrul clubului; - Comportamentul și atitudinea personalului în raport cu calitatea, stilul și mărcile serviciilor oferite; - Direcțiile de acțiune pentru descoperirea talentelor în cadrul jocului de baschet; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	activitate practică interactivă	2 ore

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

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

Bibliografie

Datculescu, P. (2012) Cercetarea practică de marketing, Ed. Brandbuilders Grup, Otopeni;
Negrea, C. (2012) Nivelul de fitness, expresie a stării de sănătate, Ed. Eurobit, Timișoara;
Nicolae, E. (2013) Tendințe metodologice în elaborarea unui proiect strategic de dezvoltare a bazei materiale din cadrul unui club sportiv,
Ed. Printech, București;

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

Se urmărește cunoașterea modului de colectare, analiză și interpretare a datelor privind consumatorul de sport, bunurile și serviciile sportive în vederea organizării unui eveniment sportiv;
Temele propuse reușesc să formeze cunoștințe privind planificarea, coordonarea, controlul și evaluarea activităților și resurselor în efortul de marketing precum și strategiile de management pentru centrele de inițiere în sport

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)		100	
Curs	Forma de evaluare				
	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 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

-	
---	--

10.3 Standard minim de performanță

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

Data completării,**Titular de curs,
Asist. Dr. RAZVAN-ANDREI TOMOZEI****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	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei			Tehnici de monitorizare a performanței sportive				
2.2 Titularul activităților de curs			Lect. Dr. PETRUT FLORIN TROFIN				
2.3 Titularul activităților de seminar			Lect. Dr. PETRUT FLORIN TROFIN				
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					3
Examinări					2
Alte activități					8
3.7 Total ore studiu individual*					58
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Numărul de credite					4

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu videoproiector, laptop
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală pentru evaluări de laborator, teren, pistă de atletism, vestiare, mingi, jaloane, copete, echipament pentru evaluare fizică

6. Obiective

La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: cunoașterea componentelor antrenamentului sportiv

- cunoașterea principalelor mijloace de monitorizare tehnico-tactică
- înțelegerea principiilor de funcționare a organismului uman pentru aplicare tehnicilor de monitorizare fizică
- folosească rezultatele monitorizării în pregătirea sportivă

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Organizează și conduce activități specifice domeniului de competență, pentru diferite categorii de beneficiari.
- Argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.
- Realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital.
- Exercițiază diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare (inclusiv rolul de coordonator al acestora).

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Aspecte teoretice ale pregătirii sportive	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Trofin F. (2020) - Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca. - Tudor V. (2013) - Măsurare și evaluare în sport. Editura Discobolul, București.
Măsurare și evaluare în sport	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Popa H.B. (2012) - Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca. - Prescorniță A. (2008) - Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”, Brașov.
Evaluarea forței și vitezei	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Popa H.B. (2012) - Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca. - Prescorniță A. (2008) - Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”, Brașov.

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Evaluarea îndemânării	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca. - Prescorniță A. (2008) – Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”, Brașov.
Evaluarea rezistenței	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca. - Prescorniță A. (2008) – Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”, Brașov.
Selecția sportivă și evaluarea aptitudinilor în antrenamentul sportiv	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Neagu N. (2012) – Cuantificarea pregătirii fizice în antrenamentul sportiv. Editura University Press, Tîrgu Mureș.

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

Bibliografie

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

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Lucrare practică introductivă: condiții, structură, tematică	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterile și problematizarea	- 2 ore - Trofin F. (2020) - Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Echipament pentru evaluarea capacității de efort: principii de funcționare	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Popa H.B. (2012) - Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Prescorniță A. (2008) - Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”, Brașov.
Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Trofin F. (2020) - Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Tudor V. (2013) - Măsurare și evaluare în sport. Editura Discobolul, București.
Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Monea Gheorghe și Monea Dan (2010) Selecția și orientarea în sportul de performanță. Editura Mido Print, Cluj-Napoca.
Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Popa H.B. (2012) - Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Prescorniță A. (2008) - Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”, Brașov.
Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Trofin F. (2020) - Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Tudor V. (2013) - Măsurare și evaluare în sport. Editura Discobolul, București.
Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Monea Gheorghe și Monea Dan (2010) Selecția și orientarea în sportul de performanță. Editura Mido Print, Cluj-Napoca.
Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Popa H.B. (2012) - Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Prescorniță A. (2008) - Tehnici de monitorizare a performanței sportive. Editura Universității „Transilvania”, Brașov.
Mijloace de evaluare și monitorizare specifică - aplicații practice (construire proiect individual)	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterea și problematizarea	- 2 ore - Trofin F. (2020) - Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

Bibliografie

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

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

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

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă	Pondere (min. 30%)	50
-------------------------------	--------------------	----

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

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

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

10.4 Standard minim de performanță Punctajul la evaluarea pe parcurs să reprezinte o notă de promovare (minim 5), fiind o condiție pentru intrarea în colocviu. Punctajul la examen să reprezinte o notă de promovare (minim 5). Punctajul final calculat (media procentuală), folosind rezultatul la examen și evaluările pe parcurs (seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).
--

Data completării,

Titular de curs,
Lect. Dr. PETRUT FLORIN TROFIN

Titular de seminar,
Lect. Dr. PETRUT FLORIN TROFIN

Data avizării în departament,

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

**FIȘA DISCIPLINEI****1. Date despre program**

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei			Teoria și practica în sporturi de apă: înot						
2.2 Titularul activităților de curs			Lect. Dr. RENATO GABRIEL PETREA						
2.3 Titularul activităților de seminar			Lect. Dr. RENATO GABRIEL PETREA/ Drd. CRISTIAN SAVESCU						
2.4 An de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tip de evaluare*		E	2.7 Regimul disciplinei**		Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					26
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					5
Examinări					3
Alte activități					5
3.7 Total ore studiu individual*					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

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

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

5. Condiții (dacă este cazul)

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

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

6. Obiective

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

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

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

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
- Studentul/Absolventul explică și aplică în mod creativ, achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului, al kinetoterapiei și al managementului în sport, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.
- Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului, kinetoterapiei și ale managementului.
- Organizează și conduce activități specifice domeniului de competență, pentru diferite categorii de beneficiari.

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Istoricul înotului, evoluția procedeelor sportive de înot și a probelor de înot.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
Probleme generale privind Natația (ramurile Natației și particularitățile de practicare). Aspecte generale privind practicarea altor ramuri ale Natației (sărituri în apă, polo pe apă, înot sincron, înot aplicativ).	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
Influențele exercitate de practicarea înotului asupra organismului.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
Bazele tehnice ale înotului: legile plutirii și înaintării în apă.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
Bazele tehnice ale înotului: studiul eficacității mișcărilor de înot.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
Influența particularităților anatomice și fiziologice asupra randamentului înotătorilor.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
Tehnica procedeelor sportive de înot - procedeul craul pe piept.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
Tehnica procedeelor sportive de înot - procedeul craul pe spate.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
Tehnica procedeelor sportive de înot - procedeul bras.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
Tehnica procedeelor sportive de înot - procedeul fluture.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Tehnica procedeelor sportive de înot (craul pe piept, craul pe spate, bras și flutură), noțiuni de regulament.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
Metodica învățării procedeelor sportive de înot, lecția de înot (structură și conținut), orientări metodologice moderne în învățarea procedeelor sportive de înot.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
Organizarea unui centru de învățare a înotului.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore
Recapitularea materiei parcurse pe tot semestrul.	Prelegere academică (monolog, dialog)	2 ore

Bibliografie
• Petrea R.G. (2024), Rolul conduitelor psihomotrice în învățarea tehnicii înotului sportiv - procedeele craul și spate, Editura Risoprint, Cluj-Napoca. • Petrea R.G. (2020), ÎNOT de la teorie la practică, Editura Risoprint, Cluj-Napoca. • Rus C.M. (2018), ÎNOTUL pentru profesorul de educație fizică și sport, Editura Universității „Al.I.Cuza”, Iași. • Fetescu S. (2016), Înot teorie, tehnică, metodică, organizare. Editura Pim, Iași. • Fiedler P., Fetescu S. (1996), Înot-curs pentru studenții FEFS, Editura Universității „Al.I.Cuza”, Iași. Referințe suplimentare: • Jivan I. (1990), Îndrumar metodic de înot, Editura IEFS, București. • Olaru M. (1982), Înot, Editura Sport-Turism, București.

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

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

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

--

10. Evaluare

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

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

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	

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

Data completării,
Lect. Dr. RENATO GABRIEL
PETREA

Titular de seminar,
Lect. Dr. RENATO GABRIEL PETREA/ Drd.
CRISTIAN SAVESCU

Data avizării în departament,

Director de departament,
Prof. Dr. BOGDAN CONSTANTIN UNGUREAN