

**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 alte ramuri sportive: Tenis de masă				
2.2 Titularul activităților de curs			Conf. Dr. IONUT ONOSE				
2.3 Titularul activităților de seminar			Asist. MARIAN-PETRE PRAJESCU				
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tip de evaluare*	C	2.7 Regimul disciplinei**	Op

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					6
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					3
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual*					19
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Numărul de credite					3

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul.

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs, videoproiector, laptop.
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Sală de sport/gimnastică, mese de tenis de masă, mingi, palet.

6. Obiective

Obiectiv general: Dobândirea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice utilizate în jocul de tenis de masă.

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

- Își însușească regulamentul de joc;
- Cunoască terminologia specifică jocului de tenis de masă;
- Își crească nivelul tehnico-tactic pentru practicarea jocului de tenis de masă;
- Își formeze capacitatea de practicare a jocului de tenis de masă în timpul liber.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

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

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Istoria și regulamentul jocului de tenis de masă.	Prelegere interactivă	2 ore (1)
Tehnica jocului de tenis de masă. Aspecte referitoare la priza paletelor, a poziției fundamentale și deplasărilor specifice jocului.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 3, 4)
Lovitura de pe partea dreaptă (forehand), de pe loc și din deplasare.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 3, 4)
Lovitura de pe partea stângă (backhand), de pe loc și din deplasare.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 3, 4)
Loviturile de forehand și backhand tăiate.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 3, 4)
Serviciul în jocul de tenis de masă (forehand, backhand).	Prelegere interactivă	2 ore (1, 3, 4)
Servicii speciale.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 3, 4)
Tactica jocului de tenis de masă.	Prelegere interactivă	2 ore (2)
Tehnica și tactica jocului de dublu pentru tenisul de masă.	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4)
Metodica jocului de tenis de masă (forehand, backhand).	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4)
Metodica jocului de tenis de masă (servicii, servicii speciale).	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4)
Pregătirea fizică în jocul de tenis de masă.	Prelegere interactivă	2 ore (5)
Prezentarea metodelor de antrenament moderne în jocul de tenis de masă (suport video).	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Prezentarea și analizarea unor jocuri oficiale de tenis de masă (participarea jucătorilor români la diferite competiții internaționale – suport video).	Prelegere interactivă	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)

Bibliografie

1. Apostu, P. (2015) Tenis de masă – Metodica antrenamentului, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca;
2. Hodges, L. (2013) Table tennis tactics for thinkers, CreateSpace Independent Publishing Platform;
3. Nef, S.D. (2018) Optimizarea pregătirii juniorilor I în tenis de masă, Ed. Stef, Drobeta-Turnu Severin;
4. Onose, I. (2015) Tenis de masă. Curs teoretic pentru uzul studenților;
5. The Unfussy Green Publishing (2021) Table tennis Workout, ISBN-13: 979-8458341479.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Acomodarea cu materialele de joc, prezentarea noțiunilor din regulamentul jocului de tenis de masă. Învățarea prizelor paletelor, a poziției fundamentale.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Consolidarea și perfecționarea poziției fundamentale în jocul de tenis de masă	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)
Învățarea și consolidarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand), de pe loc și din deplasare.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)
Învățarea și consolidarea loviturii de pe partea stângă (backhand), de pe loc și din deplasare.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)
Învățarea și consolidarea loviturilor de forehand și backhand tăiate.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)
Învățarea serviciului.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)
Învățarea preluării serviciului. Verificare practică periodică.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)
Jocuri școală cu punctarea aspectelor tactice în jocul de tenis de masă.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)
Învățarea jocului de dublu în tenisul de masă.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)
Aspecte metodice cu privire la tehnica jocului de tenis de masă (exerciții, greșeli frecvente și remedierea acestora pentru loviturile de forehand și backhand).	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)
Aspecte metodice cu privire la tehnica jocului de tenis de masă (exerciții, greșeli frecvente și remedierea acestora pentru serviciu).	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)
Mijloace de realizare a pregătirii fizice în jocul de tenis de masă.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (5)
Lecție concurs.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)
Repetarea elementelor tehnice corespunzătoare evaluării practice.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 4)

Bibliografie

1. Apostu, P. (2015) Tenis de masă - Metodica antrenamentului, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca;
2. Hodges, L. (2013) Table tennis tactics for thinkers, CreateSpace Independent Publishing Platform;
3. Nef, S.D. (2018) Optimizarea pregătirii juniorilor I în tenis de masă, Ed. Stef, Drobeta-Turnu Severin;
4. Onose, I. (2015) Tenis de masă. Curs teoretic pentru uzul studenților;
5. The Unfussy Green Publishing (2021) Table tennis Workout, ISBN-13: 979-8458341479.

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

Conținutul disciplinei „Tenis de masă” este corelat cu cerințele comunității și ale structurilor sportive, urmărind dezvoltarea competențelor motrice, tehnico-tactice și metodice necesare practicării și promovării activităților sportive. Competențele dobândite răspund așteptărilor asociațiilor profesionale și ale angajatorilor din domeniul sportiv, prin formarea capacității de organizare, conducere și evaluare a activităților specifice tenisului de masă.

10. Evaluare

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

Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare practică	
	Pondere		100	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		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)	
Nu este cazul.	

10.4 Standard minim de performanță	
Nota 5 pentru verificarea practică.	
Nota 5 pentru verificarea teoretică.	

Data completării,

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

**Titular de seminar,
Asist. MARIAN-PETRE PRAJESCU**

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		Comunicare în Știința Sportului și Educației Fizice					
2.2 Titularul activităților de curs		Prof. Dr. BEATRICE AURELIA ABALASEI					
2.3 Titularul activităților de seminar		Asist. LUISA-CRISTIANA GAMEN					
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	3.5 curs	24	3.6 seminar/ laborator	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					12
Examinări					10
Alte activități					20
3.7 Total ore studiu individual*					102
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Numărul de credite					6

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Psihopedagogie.

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei educației fizice și sportive în context educațional și educarea abilității de a comunica eficient.

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

- Relaționeze în grupuri noi și să gestioneze mediul dinamic de învățare;
- Comunice eficient;
- Transmite mesaje asertive, constructive;
- Rezolve conflicte;
- Organizeze colective mari de elevi.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

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

8. Conținut

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

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Conflictul și comunicarea non-conflictuală	Prelegere interactivă	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași
Strategii de rezolvare a conflictelor în grupul sportiv	Prelegere interactivă	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași
Scrieri oficiale în lumea sportului	Prelegere interactivă	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași
Curs recapitulativ	Prelegere interactivă	2 ore, Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași

Bibliografie

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

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

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

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Strategii de rezolvare a conflictelor în lecția de educație fizică	Prezentarea referatelor și discuții tematice	Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, Pânișoară, I.-O. (2008). Comunicarea eficientă, Editura Polirom, Iași 2 ore
Mass-media și simbolistica în activitățile motrice	Prezentarea referatelor și discuții tematice	Abalașei B. (2015). Comunicare în educație fizică și sport, Editura Pim, Iași, Pânișoară, I.-O. (2008). Comunicarea eficientă, Editura Polirom, Iași 2 ore

Bibliografie

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

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

Conținutul disciplinei este în acord cu nevoile comunității sportive, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor din domeniul sportului. Tematica disciplinei urmărește dezvoltarea competențelor de comunicare interpersonală și profesională, necesare în relațiile dintre sportivi, antrenori, colegi și alți actori implicați în activitatea sportivă. Conținuturile au caracter aplicativ și contribuie la dezvoltarea abilităților de comunicare eficientă, ascultare activă, oferire și primire a feedbackului și gestionare a situațiilor de comunicare specifice mediului sportiv.

10. Evaluare

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

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

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

-	
---	--

10.4 Standard minim de performanță

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

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

Data completării,

**Titular de curs,
Prof. Dr. BEATRICE AURELIA ABALASEI**

**Titular de seminar,
Asist. LUISA-CRISTIANA GAMEN**

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

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	3.5 curs	24	3.6 seminar/ laborator	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					23
Tutoriat					5
Examinări					4
Alte activități					0
3.7 Total ore studiu individual*					102
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Numărul de credite					6

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

--

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea evaluării în cadrul științei sportului și educației fizice.

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

- Explice noțiunile și conceptele de bază ale evaluării în EFS;
- Utilizeze noțiunile specifice disciplinei în cadrul limbajului terminologic;
- Aplice principiile, metodele și testele de evaluare consacrate specifice domeniului în cadrul activităților practice;
- Analizeze influențele generale ale practicării exercițiilor fizice asupra subiecților.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

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

8. Conținut

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

Bibliografie

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

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

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

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

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

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

Bibliografie

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

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

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

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

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

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

Temele de curs și seminar propuse se bazează pe date de actualitate din literatura de specialitate. Disciplina oferă bazele teoretice și metodologice în ce privește evaluarea motrică și somato-funcțională a indivizilor, care vor consolida competențele subiecților în ceea ce privește dirijarea activităților de educație fizică și sport, facilitând inserția absolvenților pe piața muncii.

10. Evaluare

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

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

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	

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

Data completării,

Titular de curs,
Asist. Dr. FLORENTINA PETRUTA
MARTINAS

Titular de seminar,
Asist. Dr. FLORENTINA PETRUTA
MARTINAS

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

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					24
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					24
Tutoriat					6
Examinări					2
Alte activități					10
3.7 Total ore studiu individual*					94
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Numărul de credite					6

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

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

- înțeleagă modificările fiziologice imediate și tardive determinate de efortul fizic
- cunoască limitelor fiziologice umane în efort fizic
- folosească dispozitive specifice evaluării parametrilor fiziologici în antrenamentul sportiv

7. Competențe/Rezultate ale învățării

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

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Introducere în fiziologia efortului sportiv	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Honceriu C. (2015) - Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - Trofin F. (2020) - Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Musculatura: structură, funcții și metabolism	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Honceriu C. (2015) - Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - Trofin F. (2020) - Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

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

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

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

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Lecție recapitulativă	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Hăulică I. (2009) - Fiziologie umană. Editura Medicală, București. - Honceriu C. (2015) - Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics. - Mușat C. (2004) - Modificări ale unor indici fiziologici la sportivii de performanță, Edit. Fundației Univ. „Dunărea de Jos”, Galați. - Trofin F. (2020) - Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

Bibliografie

Hăulică I. (2009) - Fiziologie umană. Editura Medicală, București.
Honceriu C. (2015) - Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași.
W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics.
Mușat C. (2004) - Modificări ale unor indici fiziologici la sportivii de performanță, Edit. Fundației Univ. „Dunărea de Jos”, Galați.
Trofin F. (2020) - Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Seminar introductiv: condiții, structură, tematică	- explicația, exercițiul, conversația, 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)
Caracteristici morfologice specifice în funcție de disciplina sportivă practică	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics. - Mușat C. (2004) - Modificări ale unor indici fiziologici la sportivii de performanță, Edit. Fundației Univ. „Dunărea de Jos”, Galați.
Parametrii efortului fizic în diverse discipline sportive	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics. - Mușat C. (2004) - Modificări ale unor indici fiziologici la sportivii de performanță, Edit. Fundației Univ. „Dunărea de Jos”, Galați.
Utilitatea monitorizării parametrilor fiziologici în pregătirea fizică	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Honceriu C. (2015) - Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - Trofin F. (2020) - Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Evaluarea capacității aerobe în condiții de laborator sau teren	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Trofin F. (2020) - Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Evaluarea capacității anaerobe în condiții de laborator sau teren	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Trofin F. (2020) - Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

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

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Efectele factorilor de mediu asupra organismului sportivului	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterile și problematizarea	- 2 ore - Hăulică I. (2009) - Fiziologie umană. Editura Medicală, București. - Honceriu C. (2015) - Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași.
Lecție recapitulativă	- explicația, exercițiul, conversația, dezbaterile și problematizarea	- 2 ore - Hăulică I. (2009) - Fiziologie umană. Editura Medicală, București. - Honceriu C. (2015) - Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași. - W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics. - Mușat C. (2004) - Modificări ale unor indici fiziologici la sportivii de performanță, Edit. Fundației Univ. „Dunărea de Jos”, Galați. - Trofin F. (2020) - Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

Bibliografie

Hăulică I. (2009) - Fiziologie umană. Editura Medicală, București.
Honceriu C. (2015) - Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași.
W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill (2012) - Physiology of sport and exercise (5th ed.). Human Kinetics.
Mușat C. (2004) - Modificări ale unor indici fiziologici la sportivii de performanță, Edit. Fundației Univ. „Dunărea de Jos”, Galați.
Trofin F. (2020) - Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

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

Temele propuse pentru activitatea didactică a disciplinei sunt de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă în domeniul Științei Sportului și Educației Fizice, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele din literatura de specialitate.

Informațiile despre comportamentul organismului uman în echilibru și dezechilibru funcțional, ultimul fiind creat de efortul fizic, îmbogățesc bagajul informațional și aptitudinal al absolventului. Acest fapt îi conferă capacitatea de a face față cerințelor reale ale unui post pe care îl poate ocupa.

10. Evaluare

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

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

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

Data completării,

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

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

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

3. Timpul total estimat (ore pe semestru 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					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					6
Examinări					2
Alte activități					4
3.7 Total ore studiu individual*					58
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Numărul de credite					4

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

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

- înțeleagă terminologia specifică cercetării în sport
- identifice probleme pentru care pot găsi rezolvare prin cercetare
- deruleze un proiect de cercetare la nivelul studiilor de licență
- finalizeze lucrarea de licență

7. Competențe/Rezultate ale învățării

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

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Introducere în cercetarea științifică aplicată în educație fizică și sport	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași. - 2 ore - Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași.
Metode și mijloace de cercetare utilizate în educație fizică și sport	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași. - Petrea Renato Gabriel (2019), Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I : în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

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

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Metoda anchetei	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Predoiu Alexandra (2022), Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice. Curs pentru învățământ cu frecvență redusă, Editura Discobolul, București.
Metoda experimentului	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Predoiu Alexandra (2022), Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice. Curs pentru învățământ cu frecvență redusă, Editura Discobolul, București.
Baze de date: pregătirea lor pentru prelucrare și statistica descriptivă	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Chap T. Le Și Lynn E. Eberly (2016), Introductory Biostatistics, John Wiley & Sons, New Jersey.
Prelucrare statistică a rezultatelor unei cercetări: diferențe și corelații	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Chap T. Le Și Lynn E. Eberly (2016), Introductory Biostatistics, John Wiley & Sons, New Jersey.
Raportarea rezultatelor cercetării în literatura de specialitate	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Alley Michael (2018), The Craft of Scientific Writing (Fourth Edition), Springer, New York.
Utilitatea cercetării în practica educației fizice și sportului	- expunerea, descrierea, explicația, prelegerea, conversația și problematizarea	- 2 ore - Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași.

Bibliografie

Alley Michael (2018), *The Craft of Scientific Writing* (Fourth Edition), Springer, New York.

Chap T. Le Și Lynn E. Eberly (2016), *Introductory Biostatistics*, John Wiley & Sons, New Jersey.

Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), *Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport*, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași.

Petrea Renato Gabriel (2019), *Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I : în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

Predoiu Alexandra (2022), *Metode de cercetare în Știința Sportului și Educației Fizice. Curs pentru învățământ cu frecvență redusă*, Editura Discobolul, București.

Pruzan Peter (2016), *Research Methodology: The Aims, Practices and Ethics of Science*, Springer, Cham (Elveția).

R. Burke Johnson și Larry Christensen (2014), *Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches* (Ediția a 5-a), SAGE Publications, California.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Conținutul și titlul unei cercetări (lucrare de licență, articol științific) în sport	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), <i>Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport</i> , Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași. - Petrea Renato Gabriel (2019), <i>Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I : în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei</i> , Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Condiții de redactare a unei lucrări de cercetare (lucrare de licență, articol științific) în sport	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), <i>Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport</i> , Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași. - Petrea Renato Gabriel (2019), <i>Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I : în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei</i> , Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Identificarea și prezentarea variabilelor (independentă, dependentă), formularea ipotezelor, a scopului, obiectivelor și a sarcinilor de lucru în cadrul unei lucrări de cercetare (lucrare de licență, articol științific) în sport	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Chirazi Marin și Petrea Renato Gabriel (2015), Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași. - Petrea Renato Gabriel (2019), Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I : în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Realizarea și aplicarea unei fișe de observație în lecția de antrenament sportiv	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Șandor Sorin Dan (2013), Metode și tehnici de cercetare în științele sociale, Editura Tritronic, București.
Chestionarea și interviul în sport	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Șandor Sorin Dan (2013), Metode și tehnici de cercetare în științele sociale, Editura Tritronic, București.
Utilizarea aplicațiilor software în prelucrarea și analiza statistică a datelor – baza de date și statistica descriptivă.	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Chap T. Le Și Lynn E. Eberly (2016), Introductory Biostatistics, John Wiley & Sons, New Jersey.
Realizarea și prezentarea unui proiect pe baza temei de licență: plan, subiecți, probe, variabile, ipoteze, anticiparea unor rezultate etc., în sport.	- explicația, exercițiul, conversația, dezbateră și problematizarea	- 2 ore - Petrea Renato Gabriel (2019), Ghid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I : în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

Bibliografie

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

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

Conținutul parcurs în timpul activităților didactice corespunde cerințelor profesionale ale unui absolvent al domeniului Științei Sportului și Educației Fizice și îi permit acestuia să se descurce în condiții reale de lucru, în măsura implicării acestuia în procesul de asimilare a informațiilor și abilităților.
 Studenții vor putea construi proiecte de cercetare, realiza articole științifice în sport. De asemenea, vor putea realiza anchete, sondaje de opinii cu privire la tendințele domeniului în contextul social, economic și politic de moment.

10. Evaluare

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

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

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

Data completării,

Titular de curs,

Lect. Dr. PETRUT FLORIN TROFIN

Titular de seminar,

Lect. Dr. RENATO GABRIEL PETREA

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 - avansați (3) - 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	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tip de evaluare*	E
				2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

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

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

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

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul.

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

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

- Însușească noțiunile teoretice și metodică antrenamentului în Fitness și Culturism la nivel de avansați.
- Dobândească reguli privind protecția și securitatea muncii și prevenirea accidentelor în activitatea specifică.
- Deprindă cunoștințe privind dezvoltarea principalelor grupe musculare utilizând exerciții specifice efectuate cu greutatea liberă sau cu greutatea la 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.
- Însușească noțiunile de regulament și terminologia specifică.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

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

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Tendințe, orientări și limite în antrenamentul actual de fitness	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
Aspecte teoretico-metodice și aplicative avansate în fitness-ul aerob	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
Metodele antrenamentului de anduranță	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
Metoda antrenamentului aerob cu specific coregrafic	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
Metoda antrenamentului cu intervale	Expunerea și conversația didactică	4 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
Metoda circuitului	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Exerciții și programe moderne de pregătire musculară: antrenament la cabluri suspendate	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
Exerciții și programe moderne de pregătire musculară: antrenamente funcționale	Expunerea și conversația didactică	4 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
Exerciții și programe de pregătire musculară outdoor	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
Planificare și periodizare	Expunerea și conversația didactică	4 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
Aspecte de siguranță și ajutor	Expunerea și conversația didactică	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT

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

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Programe de fitness aerob pentru nivel intermediar	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
Programe de fitness aerob pentru nivel avansat	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
Programe de fitness muscular pentru nivel intermediar	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)
Programe de fitness muscular pentru nivel avansat	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
Programe mixte de pregătire pentru nivel intermediar	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
Programe mixte de pregătire pentru nivel avansat	Metoda conversației didactice, demonstrației, observării, exercițiului, algoritmizarea, problematizarea, studiul de caz	4 ore
Programe hibride de pregătire. Explorări aplicative.	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. Constantin I.C. (2012). Fitness. Ghid pentru începători, Editura PIM, Iași.
3. Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT.
4. Dumitru, I. (2017). Gimnastica aerobică. Dimensiuni teoretico-metodice actuale. Iași: Editura PIM.

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

10. Evaluare

10.1 Evaluare continuă		Pondere (min. 30%)	40	
Curs	Forma de evaluare		Verificare orală	
	Pondere		50	
	Nepromovarea Evaluării continue determină nepromovarea Evaluării finale		Da	
	Metode de evaluare	Detalii	Pondere	cu reexaminare
Seminar / Laborator	Forma de evaluare		Verificare 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%)	60
	Forma de evaluare	Verificare mixtă finală

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

--	--

10.4 Standard minim de performanță

Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de 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 - avansați (3) - Fotbal				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Dr. CEZAR HONCERIU				
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. Dr. CEZAR HONCERIU				
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tip de evaluare*	E
2.7 Regimul disciplinei**					Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					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 avansate ale jocului de fotbal.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

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

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Factorii de antrenament și joc în cadrul planificării procesului de antrenament	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Macro ciclul, mezociclul și microciclul de antrenament	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Forme didactice de organizare a activității practice. Metoda Global-Analitic-Global.	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Adaptarea lecției de antrenament la condițiile neprevăzute în planificare	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Metode didactice de instruire în stadiul de învățare	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Metode didactice de instruire în stadiul de consolidare	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Metode didactice de instruire în stadiul de perfecționare	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Evaluarea factorului tehnic / tactic	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Evaluarea factorului fizic / psihologic / teoretic	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Filosofia de joc de la teorie la practică	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Jocul prin impunerea punctelor forte	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Jocul în funcție de punctele forte și vulnerabile ale echipei adverse	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Vizionarea meciurilor, analiza video, forme, obiective și importanță	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Curs cu caracter recapitulativ. Evaluare.	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.

Bibliografie

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

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Lecția de antrenament, forme, structură, organizare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Metode de predare a tehnicii la începători (învățare). Metoda Global-Analitic-Global.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Metode de predare ale tacticii la începători (învățare)	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Metode de predare ale tehnicii la stadiul de consolidare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Metode de predare ale tacticii la stadiul de consolidare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Metode de predare ale tehnicii la stadiul de perfecționare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Metode de predare ale tacticii la stadiul de perfecționare	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Pregătirea jocului la 4 + 1 / obiective tehnico-tactice	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Pregătirea jocului la 5 + 1 / obiective tehnico-tactice	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Pregătirea jocului la 8 + 1 / obiective tehnico-tactice	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Pregătirea jocului la 11 & 11 / obiective tehnico-tactice	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.
Pregătirea jocului la 11 & 11 / aspețe ale factorului fizic	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)
Evaluarea în jocul bilateral	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport - Fotbal.
Probe și norme de control	Metoda evaluării.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport - Fotbal.

Bibliografie
Abălașei, B., Honceriu, C., Iacob, M.R. (2018). Educație prin jocuri dinamice. Editura Risoprint, Cluj-Napoca. Honceriu, C. (2010). Fotbalul în școală. Editura Universității Al. I. Cuza, Iași. Honceriu, C. (2015). Efortul aerob în jocul de fotbal. Editura PIM, Iași. Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca. Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport - Fotbal. Curs în format electronic.

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

--

10. Evaluare

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

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

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

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 - avansați (3) - Handbal				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Dr. ILEANA MONICA POPOVICI				
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. ANDREEA-TEODORA DAMASCHIN				
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tip de evaluare*	E
2.7 Regimul disciplinei**					Ob

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

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

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

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

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

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

Obiective specifice:

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

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

7. Competențe/Rezultate ale învățării

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

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- Prezentarea cerințelor cursului teoretic și practic la disciplina Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (3) - Handbal (bibliografie, cerințele disciplinei, condiții de evaluare) - Ultimele modificări ale regulamentului jocului	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Conținutul tehnico-tactic (atac-apărare) al jucătorilor de handbal specializați pe diferite posturi - junior II și I	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Dezvoltarea calităților motrice la nivelul juniorilor II și I: exemple de mijloace de acționare (1)	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Dezvoltarea calităților motrice la nivelul juniorilor II și I: exemple de mijloace de acționare (2)	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Mijloace de acționare corespunzătoare fazelor I și a II-a ale atacului, la nivelul echipelor de juniori I, în jocul de handbal	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Acțiuni tactice specifice ale atacanților și apărătorilor în situații de inferioritate și superioritate numerică	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Mijloace de acționare utilizate pentru consolidarea acțiunilor tehnico-tactice ale atacantului	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Consolidarea contraatacului cu repliere	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Antrenamentul individualizat în jocul de handbal (junior II și I)	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- Structura și organizarea lecției de antrenament sportiv: Tipologia lecțiilor în funcție de periodizarea antrenamentului sportiv pe parcursul unui an competițional. Algoritmi pentru organizarea etapelor lecției	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Documente de proiectare didactică a activității sportive: exemplu de plan de lecție de antrenament (proiect didactic)	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Abordarea și conținutul pregătirii echipei pentru competiție	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Teste somatice, motrice și tehnico-tactice pentru juniorii II și I. Fișa individuală a sportivului	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Curs recapitulativ: verificarea nivelului de înțelegere a conceptelor teoretice și metodice prezentate în acest semestru	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore

Bibliografie Referințe principale: • Abalasei, 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., Lupan, L. (2026). Algoritmi în handbalul modern: ghid practic pentru profesori și antrenori, curs universitar Studii de Licență, Cluj-Napoca: Editura Risoprint • 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 inferioritate și superioritate numerică - Consolidarea procedeelor de aruncare la poartă în condiții de adversitate	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea sistemelor de apărare studiate 6:0; 5+1 - Consolidarea driblingului multiplu în condiții de adversitate cu 2 sau 3 adversari - Consolidarea aruncărilor de la 7 m	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Consolidarea aruncărilor specifice postului de inter - Consolidarea aruncărilor specifice postului de coordonator de joc - Consolidarea aruncărilor specifice jucătorului pivot - Consolidarea aruncărilor specifice postului de extremă	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Învățarea sistemului de apărare 4+2 - Consolidarea depășirilor și a pătrunderilor către poartă - Joc bilateral cu temă: apărare în sistemul 4+2	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- Repetarea sistemului de apărare 4+2 - Învățarea întrajutorării specifice relației inter-centru-inter-pivot	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Exerciții specifice pregătirii fizice ale handbaliștilor juniori I și juniori II - Circuite de forță specifice handbaliștilor juniori I și juniori II	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Învățarea schemelor tactice (intrare al 2-lea pivot, dubla încrucișare, plecarea extremei pe semicerc, pivot la joc, încrucișarea extremelor) - Joc bilateral cu temă: utilizarea schemelor tactice de joc învățate	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea schemelor tactice de joc - Joc bilateral cu temă: utilizarea schemelor tactice de joc învățate	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Învățarea sistemului de apărare 3+3 - Consolidarea relației 1-1 din pozițiile centrale de joc - Joc bilateral cu temă: utilizarea sistemului de apărare 3+3	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea sistemului de apărare 3+3 - Trecerea în diferite sisteme de apărare în condiții de joc - Consolidarea schemelor tactice de atac învățate	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Consolidarea fazelor apărării: Faza I - replierea - Consolidarea fazelor apărării: Faza a II-a - zona temporară	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Consolidarea fazelor apărării: Faza a III-a - organizarea apărării - Consolidarea 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: prezentarea planului de antrenament specific pentru pregătirea fizică a handbaliștilor; prezentarea sistemelor de apărare studiate în acest semestru; prezentarea schemelor tactice de atac studiate în acest semestru	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 • Popovici, I.M., Lupan, L. (2026). Algoritmi în handbalul modern: ghid practic pentru profesori și antrenori, curs universitar Studii de Licență, Cluj-Napoca: Editura Risoprint • 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 • 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,

Titular de seminar,

Conf. Dr. ILEANA MONICA POPOVICI Asist. ANDREEA-TEODORA DAMASCHIN

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 - avansați (4) - 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	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tip de evaluare*	E
				2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	3.5 curs	24	3.6 seminar/ laborator	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activități					15
3.7 Total ore studiu individual*					77
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul.

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs 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 avansat;
- selecteze și să aplice metode și mijloace de antrenament specifice nivelului avansat, în concordanță cu obiectivele urmărite;
- proiecteze și să organizeze programe de antrenament pentru practicanții avansați, prin selectarea, ordonarea și dozarea adecvată a exercițiilor;
- stabilească și să adapteze parametrii efortului în funcție de obiectivele antrenamentului și particularitățile individuale ale practicanților;
- utilizeze și să combine metode și sisteme de antrenament specifice dezvoltării musculare, în funcție de nivelul de pregătire;
- organizeze și să conducă activități practice de Culturism-Fitness, utilizând corect demonstrația, explicația și indicațiile metodice;
- identifice și să corecteze greșelile de execuție și să aplice regulile de siguranță și de prevenire a accidentelor;
- evalueze eficiența programelor de antrenament și să realizeze adaptarea acestora în funcție de obiectivele stabilite și de evoluția practicanților.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

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

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Culturismul de performanță - particularități și aspecte teoretico-metodice și aplicative.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Editura RISOPRINT; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Editura RISOPRINT.
Principalele poziții și mișcări specifice în Fitness-Culturism. Noțiuni terminologice.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Editura RISOPRINT; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Editura RISOPRINT.
Mijloace, sisteme de acționare și aparate utilizate în dezvoltarea forței musculare - partea superioară.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Editura RISOPRINT; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Editura RISOPRINT.

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Mijloace, sisteme de acționare și aparate utilizate în dezvoltarea forței musculare - partea inferioară.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Editura RISOPRINT; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Editura RISOPRINT.
Exerciții de stretching, mobilitate, respirație și relaxare în activitatea de Fitness-Culturism.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Editura RISOPRINT; Luca, A. (2001). Fitness și aerobică. Editura Fundației Altius Academia.
Metode și sisteme de antrenament muscular specifice nivelului avansat.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Editura RISOPRINT; Dragnea, A. (1996). Antrenamentul sportiv. Editura Didactică și Pedagogică.
Antrenamentul personal în Fitness-Culturism - particularități și principii de organizare.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Editura RISOPRINT; Dumitru, I. (2018). Antrenamentul personalizat în fitness. Aspecte introductive. Editura PIM.
Metodologia antrenamentelor personalizate în Fitness-Culturism.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Editura RISOPRINT; Dumitru, I. (2018). Antrenamentul personalizat în fitness. Aspecte introductive. Editura PIM.
Periodizarea și planificarea antrenamentului în Culturism-Fitness.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Bompa, T. O. (2001). Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea. Editura Tana; Dragnea, A. (1996). Antrenamentul sportiv. Editura Didactică și Pedagogică.

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Pregătirea pentru concurs și participarea în competiție - aspecte teoretico-metodice.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Dragnea, A. (1996). Antrenamentul sportiv. Editura Didactică și Pedagogică; Bompa, T. O. (2001). Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea. Editura Tana.
Noțiuni generale de coregrafie în Fitness-Culturism.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Editura RISOPRINT; Luca, A. (2001). Fitness și aerobică. Editura Fundației Altius Academia.
Limite actuale și direcții de evoluție ale Culturismului-Fitness.	Expunerea, explicația, conversația didactică, problematizarea, exemplificarea și demonstrația cu suport multimedia.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Editura RISOPRINT; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. 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)
Particularitățile organizării și desfășurării antrenamentului la nivel avansat.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Editura RISOPRINT; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Editura RISOPRINT.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Aplicarea principalelor poziții și mișcări specifice. Terminologie și execuție.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Editura RISOPRINT; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Editura RISOPRINT.
Exerciții și sisteme de acționare pentru musculatura părții superioare.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Editura RISOPRINT; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Editura RISOPRINT.
Exerciții și sisteme de acționare pentru musculatura părții inferioare.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Editura RISOPRINT; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Editura RISOPRINT.
Aplicarea exercițiilor de stretching, mobilitate, respirație și relaxare în structura antrenamentului.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Editura RISOPRINT; Luca, A. (2001). Fitness și aerobică. Editura Fundației Altius Academia.
Aplicarea și combinarea metodelor și sistemelor de antrenament muscular la nivel avansat.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. Editura RISOPRINT; Dragnea, A. (1996). Antrenamentul sportiv. Editura Didactică și Pedagogică.
Organizarea și conducerea antrenamentului personal în Fitness-Culturism.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Editura RISOPRINT; Dumitru, I. (2018). Antrenamentul personalizat în fitness. Aspecte introductive. Editura PIM.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Conceperea și aplicarea programelor personalizate pentru practicanții de nivel avansat.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Editura RISOPRINT; Dumitru, I. (2018). Antrenamentul personalizat în fitness. Aspecte introductive. Editura PIM.
Elaborarea și adaptarea programelor de antrenament în raport cu obiectivele și etapele pregătirii.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Bompa, T. O. (2001). Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea. Editura Tana; Dragnea, A. (1996). Antrenamentul sportiv. Editura Didactică și Pedagogică.
Pregătirea pentru concurs și participarea în competiție - aspecte practice.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Dragnea, A. (1996). Antrenamentul sportiv. Editura Didactică și Pedagogică; Bompa, T. O. (2001). Teoria și metodologia antrenamentului. Periodizarea. Editura Tana.
Poziții, tranziții și structuri coregrafice specifice activității de Fitness-Culturism.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Editura RISOPRINT; Luca, A. (2001). Fitness și aerobică. Editura Fundației Altius Academia.
Integrarea și aplicarea conținuturilor specifice în elaborarea unui program pentru nivel avansat.	Explicația, demonstrația, conversația didactică, exercițiul practic, problematizarea, activitatea individuală și pe grupe.	2 ore; Tanasă, A.-R. (2024). Fitness-Culturism. Noțiuni fundamentale. Editura RISOPRINT; Dumitru, I. (2022). FITNESS. Baze teoretico-metodice și aplicative. 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.

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

10.2 Evaluare finală	Pondere (max. 70%)	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 - avansați (4) - Fotbal				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Dr. CEZAR HONCERIU				
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. Dr. CEZAR HONCERIU				
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tip de evaluare*	E
				2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	3.5 curs	24	3.6 seminar/ laborator	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					24
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					3
Examinări					4
Alte activități					12
3.7 Total ore studiu individual*					77
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

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

7. Competențe/Rezultate ale învățării

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

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Corelația dintre factorul tehnic și tactic în cadrul programării și planificării procesului de antrenament	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Corelația dintre factorul fizic cu ceilalți factori în cadrul programării și planificării procesului de antrenament	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Metode și mijloace de evaluare a factorului tehnic. Cum utilizăm rezultatele?	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Metode și mijloace de evaluare a factorului tactic. Cum utilizăm rezultatele?	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Metode și mijloace de evaluare a factorului fizic. Cum utilizăm rezultatele?	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Metode și mijloace de evaluare a factorului teoretic. Cum utilizăm rezultatele?	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Metode și mijloace de evaluare a factorului psihologic. Cum utilizăm rezultatele?	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Mezociclul de pregătire în perioada competițională & perioada de pregătire sau precompetițională	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Microciclul de pregătire în perioada competițională & perioada de pregătire sau precompetițională	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Lecția de antrenament în cadrul ciclului săptămânal în perioada competițională	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Relația antrenorului cu clubul	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Relația antrenorului cu media, părinții și suporterii	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Parcursul profesional al antrenorului și autoperfecționarea	Prelegere interactivă, PPT, video, video-proiector	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Curs cu caracter recapitulativ. Evaluare.	Metoda evaluării.	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.

Bibliografie

Honceriu, C. (2015). Efortul aerob în jocul de fotbal. Editura PIM, Iași.
Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal. Curs în format electronic.
Stoica, D., Barbu, D. (2021). Fotbal. Modele strategice în pregătirea tactică. Editura Universitaria, Craiova.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Încălzirea în funcție de obiectivele antrenamentului. Joc bilateral.	Conversația, explicația, demonstrația, exersarea, corectarea	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport – Fotbal.

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

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Probe și norme de control privind jocul bilateral	Observare, evaluare	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport - Fotbal.
Evaluare	Observare, evaluare	2 ore - Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport - Fotbal.

Bibliografie
Ciolcă, S.M. (2015). Fotbal. Fundamentele teoretice și metodice. Editura Cartea Universitară, București. Honceriu, C. (2015). Efortul aerob în jocul de fotbal. Editura PIM, Iași. Honceriu, C. (2018). Fundamentele științifice ale jocului de fotbal. Editura Risoprint, Cluj-Napoca. Honceriu, C. (2023). Metodica antrenamentului pe ramură de sport - Fotbal. Curs în format electronic. Stoica, D., Barbu, D. (2021). Fotbal. Modele strategice în pregătirea tactică. Editura Universitaria, Craiova.

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

--

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 - avansați (4) - Handbal				
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Dr. ILEANA MONICA POPOVICI				
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. ANDREEA-TEODORA DAMASCHIN				
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tip de evaluare*	E
				2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	3.5 curs	24	3.6 seminar/ laborator	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					8
Examinări					7
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual*					77
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Studentii trebuie să fi parcurs disciplina Metodica antrenamentului pe ramură de sport - începători (1 și 2) - Handbal
--

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

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

Obiective specifice:

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

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

7. Competențe/Rezultate ale învățării

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

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- Prezentarea cerințelor cursului teoretic și practic la disciplina Metodica antrenamentului pe ramură de sport - avansați (3) - Handbal (bibliografie, cerințele disciplinei, condiții de evaluare)	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Ultimele modificări ale regulamentului jocului - Perspective și tendințe în handbalul modern: inovații în pregătirea sportivă ; Rolul pedagogiei digitale în antrenamentul sportiv din handbal	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Antrenamentul individualizat : portari (juniori I)	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Antrenamentul individualizat specific extremei și pivotului (juniori I)	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Antrenamentul individualizat pentru jucătorii liniei de 9m (juniori I)	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Perfecționarea atacului rapid în jocul de handbal	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Perfecționarea sistemelor de joc în atac	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Perfecționarea sistemelor de joc în apărare	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Planificarea antrenamentului sportiv în jocul de handbal - juniori	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Antrenamentul de prevenire a accidentărilor sportivilor	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- Jurnalul sportivului - un element esențial în cariera sportivă și obținerea performanțelor	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Pregătirea echipei pentru competiție	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
- Liderul echipei în jocul de handbal	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore
-- Curs recapitulativ: verificarea nivelului de înțelegere a conceptelor teoretice și metodice prezentate în acest semestru	prelegerea interactivă, conversația, explicația, problematizarea	2 ore

Bibliografie
Referințe principale: • Abalasei, 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., Lupan. L. (2026). Algoritmi în handbalul modern: ghid practic pentru profesori și antrenori, curs universitar Studii de Licență, Cluj-Napoca: Editura Risoprint • 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 sistemelor tactice de atac învățate - Consolidarea aruncărilor la poartă de la 9 metri și de pe semicerc	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Învățarea sistemului de apărare „om la om” - Consolidarea sistemelor tactice de atac învățate - Joc bilateral cu temă: utilizarea sistemului de apărare „om la om”	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea sistemului de apărare „om la om” - Învățarea sistemului de atac 7 contra 6 - Învățarea schemelor tactice de joc dintre posturile: extremă-coordonator de joc, inter-extremă, pivot-coordonator de joc	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Învățarea sistemului de atac cu 2 pivoți - Utilizarea schemelor tactice de atac (plecarea extremei și pătrunderea către poartă din zonă centrală, precedată de încrucișarea acesteia cu interul și coordonatorul de joc, încrucișarea fără minge între inter și centru cu apariția interului opus în zonă centrală și finalizare) - Joc bilateral cu temă: utilizarea sistemului de apărare „om la om” și utilizarea sistemului de atac 7 contra 6	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- Învățarea schemelor tactice de atac în inferioritate numerică - Joc cu temă: utilizarea schemelor de atac în inferioritate numerică	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Învățarea schemelor tactice de atac în superioritate numerică - Joc cu temă: utilizarea schemelor de atac în superioritate numerică	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Consolidarea sistemului de apărare 3+3 - Consolidarea fazei I a atacului - Consolidarea fazei a II -a a atacului - Joc bilateral cu temă: utilizarea sistemului de apărare 3+3 cu trecerea în atac în 7 jucători	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Consolidarea fazei a III-a a atacului - Consolidarea fazei a IV-a a atacului - Joc bilateral cu temă: utilizarea sistemului de apărare 3+3 cu trecerea în atac în 7 jucători	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Învățarea paselor speciale (pe la spate, cu efect, cu boltă, de la piept, de după cap, din pronație, cu efect invers) - Consolidarea relației inter-extremă prin atacarea culoarului și pase speciale	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Repetarea schemelor tactice de atac învățate - Repetarea sistemelor de apărare studiate - Repetarea sistemelor de atac studiate - Joc bilateral cu temă: 10 minute în inferioritate numerică cu utilizarea cât mai eficientă a procedeelelor și schemelor studiate; 10 minute în superioritate numerică cu utilizarea cât mai eficientă a procedeelelor și schemelor studiate	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control: prezentarea portofoliului de la lucrările practice, utilizarea sistemului de apărare „om la om” în 2 și 3 jucători, relația 1:1 în atac, relația 1:1 în apărare	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	2 ore
- Evaluarea cunoștințelor și a abilităților practice ale studenților prin probe de control: - performanță: joc bilateral – se urmărește aplicarea tactică a elementelor și procedeelelor tehnice studiate	conversația, demonstrația, exersarea, problematizarea, modelarea	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
- Popovici, I.M., Lupan, L. (2026). Algoritmi în handbalul modern: ghid practic pentru profesori și antrenori, curs universitar Studii de Licență, Cluj-Napoca: Editura Risoprint
- 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
- 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,

Titular de seminar,

Conf. Dr. ILEANA MONICA POPOVICI Asist. ANDREEA-TEODORA DAMASCHIN

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	Asist. Dr. VLAD IONUT STEGARIU				
2.3 Titularul activităților de seminar	Asist. Dr. VLAD IONUT STEGARIU				
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tip de evaluare*	E
				2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	3.5 curs	24	3.6 seminar/ laborator	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					17
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					18
Tutoriat					5
Examinări					15
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual*					77
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Psihopedagogie

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

Obiectiv principal:

Dezvoltarea capacității de înțelegere și aplicare a principiilor psihologiei sportului în organizarea, gestionarea și motivarea colectivelor sportive de performanță.

Obiective secundare:

1. Dezvoltarea capacității de identificare a factorilor psihologici care influențează comportamentul și performanța sportivului.
2. Dezvoltarea capacității de aplicare a unor metode de motivare și de gestionare a relațiilor din cadrul colectivelor sportive.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

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

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Psihologia sportului	- Prelegere, discurs interactiv	2 ore (1, 2, 3)
Personalitatea sportivului	- Prelegere, discurs interactiv	2 ore (1, 2, 3)
Neuroștiința în sportul de performanță	- Prelegere, discurs interactiv	2 ore (1, 2, 3)
Atenția și concentrarea în sportul de performanță	- Prelegere, discurs interactiv	2 ore (1, 2, 3)
Strategii de autoreglare în sport	- Prelegere, discurs interactiv	2 ore (1, 2, 3)
Stresul în activitatea sportivă	- Prelegere, discurs interactiv	2 ore (1, 2, 3)
Emoțiile și rolul lor în activitatea sportivă	- Prelegere, discurs interactiv	2 ore (1, 2, 3)
Teorii ale motivației în sport	- Prelegere, discurs interactiv	2 ore (1, 2, 3)
Depășirea eșecurilor în sport	- Prelegere, discurs interactiv	2 ore (1, 2, 3)
Comunicarea în sport	- Prelegere, discurs interactiv	2 ore (1, 2, 3)
Managementul grupului sportiv	- Prelegere, discurs interactiv	2 ore (1, 2, 3)
Mass-media și rolul ei în promovarea carierei duble	- Prelegere, discurs interactiv	2 ore (1, 2, 3)

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.

Predoiu, R. (2016). Psihologia sportului: Maximizarea performanței sportive. Polirom.

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Factorii psihologici ai performanței sportive	Prelegere interactivă, dezbateri	2 ore (1, 2, 3)
Profilul psihologic al sportivului	Prelegere interactivă, dezbateri	2 ore (1, 2, 3)
Procese cognitive și control motor	Prelegere interactivă, dezbateri	2 ore (1, 2, 3)
Atenția în situații competiționale	Prelegere interactivă, dezbateri	2 ore (1, 2, 3)
Autoreglarea în competiție	Prelegere interactivă, dezbateri	2 ore (1, 2, 3)

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Eustresul și distresul	Prelegere interactivă, dezbateri	2 ore (1, 2, 3)
Reglarea emoțiilor în competiție	Prelegere interactivă, dezbateri	2 ore (1, 2, 3)
Motivația pentru performanță	Prelegere interactivă, dezbateri	2 ore (1, 2, 3)
Reziliența după eșec	Prelegere interactivă, dezbateri	2 ore (1, 2, 3)
Comunicarea antrenor-sportiv	Prelegere interactivă, dezbateri	2 ore (1, 2, 3)
Coeziunea grupului sportiv	Prelegere interactivă, dezbateri	2 ore (1, 2, 3)
Imaginea sportivului în mass-media	Prelegere interactivă, dezbateri	2 ore (1, 2, 3)

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.
Predoiu, R. (2016). Psihologia sportului: Maximizarea performanței sportive. Polirom.

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

Psihologia consumatorului de sport răspunde nevoii liderilor din sport, arbitrilor și antrenorilor de a înțelege comportamentul și nevoile consumatorilor și de a adapta activitatea sportivă la particularitățile acestora, în vederea susținerii performanței sportive.

10. Evaluare

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

Nu este cazul.	
----------------	--

10.4 Standard minim de performanță

Nota 5 pentru evaluarea continuă.	
Nota 5 pentru evaluarea finală.	

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

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					8
Examinări					6
Alte activități					0
3.7 Total ore studiu individual*					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul.

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Sală de curs (50 locuri), smart board/videoproiector/laptop
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală de seminar (30 locuri), smart board/videoproiector/laptop

6. Obiective

Obiectiv general: Dobândirea și înțelegerea bazei teoretice specifice Psihopedagogiei, a abilităților de aplicare în practică a acestor cunoștințe, ca și formarea deprinderii de a acționa autonom pentru a observa, analiza, interpreta și oferi soluții problemelor concrete apărute în cadrul antrenamentelor sportive și al competițiilor.

Obiective specifice:

- familiarizarea cu noțiunile fundamentale ale psihopedagogiei sportului;
- cunoașterea proceselor psihice implicate în procesul de învățare, a tipurilor de personalitate;
- dezvoltarea aptitudinilor de comunicare în contexte educaționale și sportive și identificarea barierelor ce pot interveni în procesul de comunicare;
- cunoașterea proceselor reglatorii și a mecanismelor acestora;
- cunoașterea unor strategii de management a stresului și a anxietății;
- familiarizarea studenților cu elementele de bază din cadrul pregătirii psihice a sportivilor;
- formarea și exersarea capacităților de lucru în echipă;
- cunoașterea modalităților, strategiilor de prevenire și înlăturare a potențialelor pericole și a comportamentelor nedorite în aria sportului.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

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

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- Prezentarea fișei de disciplină (temele de curs și seminar, bibliografie, cerințele și modalităților de evaluare) - Domeniul Psihopedagogiei cu aplicații în educație fizică și sport de performanță - Introducere - Terminologie. Scurt istoric - Definirea psihologiei și pedagogiei educației fizice și sportului - Psihopedagogia în contextul educației fizice și a sportului de performanță	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
- Factorii dezvoltării umane: ereditatea, mediul și educația	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
- Abordări ale personalității umane în contextul educației fizice și sportului - Definirea conceptului de personalitate - Investigarea personalității (temperament, caracter, aptitudini, atitudini)	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
- Procese psihice implicate în învățare: procese senzoriale, procese de trecere și procese cognitive superioare	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
- Procesul de învățare în educație fizică și sport - Conceptul de învățare - delimitări conceptuale - Formele (tipurile) învățării și condițiile acesteia - Învățarea în educație fizică și sport - Formarea și sistematizarea deprinderilor motrice - Îndrumarea corectă a învățării	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
- Comunicarea și relațiile interpersonale în activitatea de educație fizică și sport - Delimitări conceptuale - Tipuri de comunicare - Comunicarea didactică	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
- Cunoașterea elevilor/sportivilor- premisă esențială pentru un act didactic eficient - Principii didactice și particularizări ale acestora în activitățile de educație fizică și sport de performanță	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
- Profesorul de educație fizică/antrenorul - Competențele și rolurile profesorului de educație fizică - Impactul personalității antrenorului asupra evoluției sportivilor	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
- Performanța sportivă - Conceptul de performanță - Factorii performanței sportive	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
- Motivație, voință și atenție în educație fizică și sport - Definirea conceptului de motivație și dimensiunile acesteia - Teorii și tipuri ale motivației - Mecanisme reglatorii: voința și atenția	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
- Stresul și anxietatea la sportivii de performanță și de înaltă performanță - Delimitări conceptuale - Problematika stresului și a anxietății în contextul activității sportive de performanță și de înaltă performanță - Teorii asupra nivelului optim al anxietății și activării în sportul de elită	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
- Pregătirea psihică – componentă importantă a antrenamentului sportiv modern - Conținutul psihologic al antrenamentului sportiv - Tipuri ale pregătirii psihice - Psihologia competiției - Accepțiuni ale termenului de competiție/concurs - Stările emoționale ale sportivului în concurs și autocontrolul - Mentalitatea talentului fix versus mentalitatea talentului cultivat prin efort	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
- Grupul sportiv. Agresivitatea în sport - Grupul sportiv și conducerea acestuia: delimitări conceptuale, coeziunea grupului sportiv - Agresivitatea în sport: definiție, tipuri, cauze și teorii ale agresivității - Agresivitatea în arenele sportive. Implicații pentru sportivi, antrenori și spectatori	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore
- Pericole potențiale ce pot interveni în evoluția performanțială a sportivilor - Riscul competițional și accidentările sportive - Aspecte etice și utilizarea doping-ului în sport - Fenomenul de burnout manifestat la sportivi	conversația, dezbaterea, problematizarea	2 ore

Bibliografie

Referințe principale:

- Crăciun, M. (2008). Psihologia sportului, Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
- Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. (2001). Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică, București: Editura FEST
- Popovici, I.M. (2026). Psihopedagogie, curs universitar Studii de Licență, Iași: Editura PIM
- Popovici, I.M. (2015). Elemente de psihopedagogie cu aplicații în educație fizică și sport, Iași: Editura Universității “Alexandru Ioan Cuza”

Referințe suplimentare:

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

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
• Prezentarea fișei de disciplină și a cerințelor pentru realizarea eficientă a activității didactice de la seminar • Repartizarea temelor studenților pentru prezentarea referatelor	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
• Contribuția activității sportive la dezvoltarea psihosocială a individului • Factorii dezvoltării umane: ereditatea, mediul și educația	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
• Personalitatea umană: prezentarea diferitelor tipologii umane (cu exemple din sport)	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
• Procese psihice implicate în învățare	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
• Învățarea în educație fizică și sport (motrică și inteligentă) • Formarea și sistematizarea deprinderilor motrice • Componentele psihomotricității	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
• Bariere în calea unei comunicări optime • Tehnici de eficientizare a procesului de comunicare în activitatea sportivă	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
• Emoții: inteligență emoțională, empatie, dezvoltare personală	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
• Modalități de cunoaștere a elevilor/sportivilor • Principii didactice aplicate în educație fizică și sport de performanță	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
• Competențele și rolurile antrenorului (exemple) • Organizarea și participarea la competițiile sportive	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
• Bullying-ul în școală/echipă sportivă (exemple)	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
• Motivația și rolul ei în dezvoltarea profesională • Stabilirea obiectivelor în sport • Erori în stabilirea scopurilor care conduc la un dezechilibru motivațional	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
• Strategii de stimulare a motivației elevilor/sportivilor • Procese reglatorii: reglare, autoreglare, autocontrol în conduita volitiv-decizională	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
• Strategii de management al stresului și al anxietății • Rezolvarea conflictelor în aria sportului • Agresivitatea în arenele sportive. Implicații pentru sportivi, antrenori și spectatori (exemplificări)	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore
• Familia, școala și efectul de condiționare a reușitei sportive • Noțiuni de coeziune în cadrul grupului sportiv • Aspecte etice și utilizarea doping-ului în sport	conversația, dezbateră, problematizarea	2 ore

Bibliografie

- Crăciun, M. (2008). Psihologia sportului, Cluj-Napoca: Editura RISOPRINT
- Popovici, I.M. (2026). Psihopedagogie, curs universitar Studii de Licență, Iași: Editura PIM
- Popovici, I.M. (2015). Elemente de psihopedagogie cu aplicații în educație fizică și sport, Iași: Editura Universității "Alexandru Ioan Cuza"

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

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

10. Evaluare

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

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

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)

--	--

10.4 Standard minim de performanță

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

Data completării,

Titular de curs,
Conf. Dr. ILEANA MONICA POPOVICI

Titular de seminar,
Conf. Dr. ILEANA MONICA POPOVICI

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	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tip de evaluare*	C
				2.7 Regimul disciplinei**	Op

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	3.5 curs	24	3.6 seminar/ laborator	24
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					1
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual*					27
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Numărul de credite					3

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul.

5. Condiții (dacă este cazul)

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

- Proiectarea modulară (Sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară
- Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică).
- Evaluarea proceselor, rezultatelor învățării și atitudinii în context general de pregătire specifică pe ramură de sport
- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție

8. Conținut

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

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)

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			Stagiu de practică în acțiuni și evenimente sportive				
2.2 Titularul activităților de curs			Asist. LUISA-CRISTIANA GAMEN				
2.3 Titularul activităților de seminar			Asist. STEFAN CIOBANU				
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	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	24	3.5 curs	0	3.6 seminar/ laborator	24
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					12
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					18
Tutoriat					3
Examinări					2
Alte activități					10
3.7 Total ore studiu individual*					51
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	-
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Teren FEFS dotat cu materiale și suport logistic de specialitate.

6. Obiective

- Dobândirea deprinderilor practice necesare pentru planificarea, organizarea și desfășurarea evenimentelor sportive;
- Consolidarea capacității de colaborare în echipă și de coordonare a activităților specifice domeniului sportiv;
- Familiarizarea cu etapele procesului de organizare a unui eveniment sportiv, de la planificare și implementare până la evaluarea acestuia;
- Valorificarea cunoștințelor teoretice prin aplicarea acestora în situații practice, reale sau simulate;
- Formarea unei conduite profesionale responsabile și respectarea principiilor etice specifice domeniului sportiv.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

- Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului
- Organizarea de evenimente specifice sportului pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională
- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru în procesul de selecție / de pregătire / competiție

8. Conținut

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

Bibliografie

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
1. Prezentarea obiectivelor stagiului, a normelor de siguranță și a principiilor de etică profesională; identificarea principalelor tipuri de evenimente sportive.	Expunere, discuții, analiză practică - 2 ore	
2. Analizarea etapelor de organizare a unui eveniment sportiv; stabilirea obiectivelor și identificarea publicului țintă.	Discuții, analiză practică - 2 ore	
3. Selectarea locației adecvate și identificarea resurselor materiale și umane necesare desfășurării evenimentului.	Discuții, analiză practică - 2 ore	
4. Stabilirea rolurilor și responsabilităților în cadrul echipei de organizare; coordonarea activității voluntarilor.	Discuții, analiză practică - 2 ore	
5. Aplicarea strategiilor de marketing sportiv și utilizarea platformelor de social media pentru promovarea evenimentelor.	Discuții, analiză practică - 2 ore	
6. Identificarea documentației necesare; cunoașterea regulamentelor și a procedurilor de autorizare specifice organizării evenimentelor sportive.	Discuții, analiză practică - 2 ore	
7. Elaborarea planului de organizare a evenimentului și distribuirea sarcinilor în cadrul echipei.	Discuții, analiză practică - 2 ore	
8. Implicarea în organizarea și desfășurarea unui eveniment sportiv real sau simulat; monitorizarea activităților desfășurate.	Discuții, analiză practică - 2 ore	
9. Gestionarea situațiilor neprevăzute și dezvoltarea unei comunicări eficiente cu participanții.	Discuții, analiză practică - 2 ore	
10. Aplicarea metodelor de colectare a feedbackului și analizarea rezultatelor evenimentului.	Discuții, analiză practică - 2 ore	
11. Elaborarea raportului final și prezentarea experienței dobândite în cadrul stagiului.	Discuții, analiză practică - 2 ore	
12. Realizarea discuțiilor finale și evaluarea competențelor și abilităților dobândite pe parcursul stagiului.	Discuții, evaluare - 2 ore	

Bibliografie

Greenwell, T. C., Danzey-Bussell, L. A., & Shonk, D. J. (2024). Managing sport events (3rd ed.). Human Kinetics.
Masterman, G. (2022). Strategic sports event management (4th ed.). Routledge.
Fried, G., & Kastel, M. (2025). Managing sport facilities (5th ed.). Human Kinetics.

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			
	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)

Nu este cazul	
---------------	--

10.3 Standard minim de performanță

Îndeplinirea cerințelor minime aferente activităților practice și obținerea notei minimum 5 la evaluarea finală. Studentul trebuie să demonstreze însușirea competențelor de bază și capacitatea de aplicare practică a acestora.

Data completării,

Titular de curs,
Asist. LUISA-CRISTIANA GAMEN

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			Stagiu de practică în structuri ale sportului				
2.2 Titularul activităților de curs			Conf. Dr. IONUT ONOSE				
2.3 Titularul activităților de seminar			Asist. MARIAN-PETRE PRAJESCU				
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tip de evaluare*	V	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	3.2 curs	0	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	3.5 curs	0	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					2
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual*					22
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Numărul de credite					2

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul.

5. Condiții (dacă este cazul)

5.1 De desfășurare a cursului	Nu este cazul.
5.2 De desfășurare a seminarului/ laboratorului	Liceul cu Program Sportiv Iași, Clubul Sportiv Școlar „Unirea”, Clubul Sportiv Municipal Iași, Clubul Sportiv CFR Iași, Facultatea de Educație Fizică și Sport Iași, Centre de fitness și întreținere corporală (Vivertine, Oxygen), Clubul Sportiv Politehnica Iași etc.

6. Obiective

Obiectiv general: Formarea capacității de implicare, organizare și efectuare a diferitelor activități (sau în cadrul anumitor evenimente) în centrele de inițiere în sport, care implică exercițiul fizic ca mijloc de acționare.

Obiective specifice:

- Conturarea unei perspective manageriale a activității evenimentelor sportive precum și a centrelor de inițiere în sport;
- Stăpânirea metodelor, procedeeelor și instrumentelor de evaluare a deciziei manageriale și a succesului de piață a unui centru de inițiere în sport.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

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

8. Conținut

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

Bibliografie

-

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Prezentarea aspectelor generale privind managementul centrelor de inițiere în sport.	Studiu de caz, dezbateri în grup	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Fundamentele marketingului în organizarea unui eveniment sportiv în Iași.	Studiu de caz, dezbateri în grup	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
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.	Studiu de caz, dezbateri în grup	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Clubul 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; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz, dezbateri în grup	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Clubul Sportiv CFR 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; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz, dezbateri în grup	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Clubul Sportiv Municipal 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; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz, dezbateri în grup	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Clubul Sportiv Navobi 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; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz, dezbateri în grup	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Baschet Club „Junior” 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; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz, dezbateri în grup	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Stomart Basketball - 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; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz, dezbateri în grup	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
ACS Iris 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; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz, dezbateri în grup	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Oxygen Sports & Spa - 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; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz, dezbateri în grup	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Body Line 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; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz, dezbateri în grup	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Vivertine Club - 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; - Posibilități de dezvoltare profesională a personalului angajat.	Studiu de caz, dezbateri în grup	2 ore (1, 2, 3, 4, 5)
Verificare portofolii.		2 ore

Bibliografie

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

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

Tematica disciplinei contribuie la formarea competențelor privind planificarea, coordonarea, monitorizarea și evaluarea activităților și resurselor specifice marketingului sportiv, precum și la însușirea unor strategii de management aplicabile centrelor de inițiere și promovare a activităților sportive. Se urmărește dobândirea cunoștințelor și competențelor necesare pentru colectarea, analiza și interpretarea datelor referitoare la consumatorii de sport, precum și la bunurile și serviciile sportive, în vederea planificării și organizării eficiente a evenimentelor sportive

10. Evaluare

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

Nu este cazul.	
----------------	--

10.3 Standard minim de performanță

Nota 5 la evaluarea portofoliului.	
------------------------------------	--

Data completării,

Titular de curs,
Conf. Dr. IONUT ONOSE

Titular de seminar,
Asist. MARIAN-PETRE PRAJESCU

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 pregătire și elaborare a lucrării de licență					
2.2 Titularul activităților de curs		Lect. Dr. RENATO GABRIEL PETREA					
2.3 Titularul activităților de seminar		Asist. LUISA-CRISTIANA GAMEN					
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tip de evaluare*	C	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	0	3.3 seminar/ laborator	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	48	3.5 curs	0	3.6 seminar/ laborator	48
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					0
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					0
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					0
Tutoriat					0
Examinări					2
Alte activități					0
3.7 Total ore studiu individual*					2
3.8 Total ore pe semestru					50
3.9 Numărul de credite					2

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

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

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

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

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

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

7. Competențe/Rezultate ale învățării

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

8. Conținut

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

Bibliografie

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Discuții pe baza titlului propus de îndrumător pentru realizarea lucrării de licență.	Prelegere interactivă, monolog, dialog, prezentare Power-Point	2 ore
Stabilirea bibliografiei utilizate și aprobarea de către îndrumătorul științific. Realizarea planului lucrării de licență.	Prelegere interactivă, monolog, dialog, prezentare Power-Point	4 ore
Prezentarea standardelor de tehnoredactare și a modului de folosire a surselor bibliografice (sistemele de citare).	Prelegere interactivă, monolog, dialog, prezentare Power-Point	4 ore
Verificarea și analiza părții întâi a lucrării de licență - Fundamentarea teoretică a lucrării.	Prelegere interactivă, monolog, dialog, prezentare Power-Point	8 ore
Realizarea și prezentarea subcapitolelor despre Actualitatea temei de cercetare și Motivația alegerii acestei teme de licență.	Prelegere interactivă, monolog, dialog, prezentare Power-Point	4 ore
Determinarea și analiza ipotezei (ipotezelor), scopului, obiectivelor și sarcinilor lucrării de licență.	Prelegere interactivă, monolog, dialog, prezentare Power-Point	4 ore
Stabilirea direcțiilor de acționare pentru organizarea cercetării. Stabilirea măsurătorilor, testelor și probelor de control.	Prelegere interactivă, monolog, dialog, prezentare Power-Point	4 ore
Verificarea confirmării sau infirmării ipotezelor propuse în cadrul studiului.	Prelegere interactivă, monolog, dialog, prezentare Power-Point	4 ore
Stabilirea concluziilor, propunerilor și activităților de cercetare care se pot desprinde din studiul propriu zis; Acordul profesorului îndrumător pentru forma finală a lucrării de licență.	Prelegere interactivă, monolog, dialog, prezentare Power-Point	4 ore
Prezentarea rezumatului corespunzător titlului ales în fața grupei de seminar.	Prelegere interactivă, monolog, dialog, prezentare Power-Point	10 ore

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

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

10. Evaluare

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

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

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	

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

Data completării,	Titular de curs, Lect. Dr. RENATO GABRIEL PETREA	Titular de seminar, Asist. LUISA-CRISTIANA GAMEN
-------------------	---	---

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 și metode pentru dezvoltarea calităților motrice					
2.2 Titularul activităților de curs		Asist. Dr. FLORENTINA PETRUTA MARTINAS					
2.3 Titularul activităților de seminar		Asist. Dr. FLORENTINA PETRUTA MARTINAS					
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tip de evaluare*	E	2.7 Regimul disciplinei**	Ob

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					5
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual*					69
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

--

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea în activitatea practică a tehnicilor și a metodelor pentru dezvoltarea calităților motrice.

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

- Explice noțiunile și conceptele de bază ale disciplinei;
- Utilizeze noțiunile specifice disciplinei în cadrul limbajului terminologic;
- Aplice tehnicile și metodele dobândite în cadrul activităților practice;
- Analizeze influențele generale ale practicării exercițiilor fizice asupra nivelului calităților motrice ale subiecților.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

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

8. Conținut

8.1 Curs	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Calitatea motrică forța	prelegerea interactivă	2 ore, Cojocariu și Martinaș (2022)
Metodologia dezvoltării forței	prelegerea interactivă	2 ore, Cojocariu și Martinaș (2022)
Calitatea motrică viteza	prelegerea interactivă	2 ore, Cojocariu și Martinaș (2022)
Metodologia dezvoltării vitezei	prelegerea interactivă	2 ore, Cojocariu și Martinaș (2022)
Calitatea motrică rezistența	prelegerea interactivă	2 ore, Cojocariu și Martinaș (2022)
Metodologia dezvoltării rezistenței	prelegerea interactivă	2 ore, Cojocariu și Martinaș (2022)
Calitatea motrică îndemânarea	prelegerea interactivă	2 ore, Cojocariu și Martinaș (2022)
Metodologia dezvoltării aptitudinilor coordinative	prelegerea interactivă	2 ore, Cojocariu și Martinaș (2022)
Sursele energetice pentru efortul fizic, tipurile și parametrii efortului	prelegerea interactivă	2 ore, Cojocariu și Martinaș (2022)
Dezvoltarea capacității și puterii sistemelor energetice	prelegerea interactivă	2 ore, Cojocariu și Martinaș (2022)
Adaptarea organismului la efortul de antrenament	prelegerea interactivă	2 ore, Cojocariu și Martinaș (2022)
Pregătirea biologică de concurs	prelegerea interactivă	2 ore, Cojocariu și Martinaș (2022)
Refacerea în antrenamentul sportiv	prelegerea interactivă	2 ore, Cojocariu și Martinaș (2022)
Principiile antrenamentului sportiv	prelegerea interactivă	2 ore, Cojocariu și Martinaș (2022)

Bibliografie

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

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Metodologia dezvoltării forței	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore, Cojocariu și Martinaș (2022)
Metodologia dezvoltării forței	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore, Cojocariu și Martinaș (2022)
Metodologia dezvoltării vitezei	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore, Cojocariu și Martinaș (2022)
Metodologia dezvoltării vitezei	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore, Cojocariu și Martinaș (2022)
Metodologia dezvoltării rezistenței	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore, Cojocariu și Martinaș (2022)
Metodologia dezvoltării rezistenței	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore, Cojocariu și Martinaș (2022)
Metodologia dezvoltării aptitudinilor coordinative	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore, Cojocariu și Martinaș (2022)
Metodologia dezvoltării aptitudinilor coordinative	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore, Cojocariu și Martinaș (2022)
Dezvoltarea capacității sistemului energetic aerob	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore, Cojocariu și Martinaș (2022)
Dezvoltarea capacității sistemului energetic aerob	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore, Cojocariu și Martinaș (2022)
Dezvoltarea capacității sistemului energetic anaerob lactic	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore, Cojocariu și Martinaș (2022)
Dezvoltarea capacității sistemului energetic anaerob lactic	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore, Cojocariu și Martinaș (2022)
Dezvoltarea capacității sistemului energetic anaerob alactic	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore, Cojocariu și Martinaș (2022)
Dezvoltarea capacității sistemului energetic anaerob alactic	Explicația, problematizare, învățare prin cooperare	2 ore, Cojocariu și Martinaș (2022)

Bibliografie

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

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

Cojocariu, A, Martinaș, F.P. (2020), Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice- curs, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.

Martinaș, F.P., Cojocariu, A. (2023), Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice- îndrumar practico-metodic, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.

9. Coroborarea conținutului disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor

profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Temele de curs și seminar propuse se bazează pe date de actualitate din literatura de specialitate. Disciplina oferă o prezentare generală a metodelor de dezvoltare a calităților motrice și a sistemelor energetice ale organismului, oferind astfel instrumente concrete de lucru cu subiecții, în cadrul activităților sportive, facilitând astfel formarea unor competențe importante în vederea inserției absolvenților pe piața muncii.

10. Evaluare

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

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

10.3 Mențiuni (situații speciale în evaluare)	

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

Data completării,

Titular de curs,
Asist. Dr. FLORENTINA PETRUTA
MARTINAS

Titular de seminar,
Asist. Dr. FLORENTINA PETRUTA
MARTINAS

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 alte ramuri sportive: Tenis de câmp				
2.2 Titularul activităților de curs			Conf. Dr. IONUT ONOSE				
2.3 Titularul activităților de seminar			Asist. MARIAN-PETRE PRAJESCU				
2.4 An de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tip de evaluare*	C	2.7 Regimul disciplinei**	Op

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

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					6
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					3
Pregătire seminare/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual*					19
3.8 Total ore pe semestru					75
3.9 Numărul de credite					3

4. Precondiții - De curriculum (dacă este cazul)

Nu este cazul.

5. Condiții (dacă este cazul)

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

6. Obiective

Obiectivul general: Însușirea tehnicii și metodicii de bază din tenisul de câmp.

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

- Explice noțiunile de regulament din jocul de tenis de câmp;
- Descrie principalele procedee tehnice;
- Utilizeze tehnica de bază în condiții izolate de joc;
- Aplice tehnica de bază în cadrul jocului.

7. Competențe/Rezultate ale învățării

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

8. Conținut

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

Bibliografie

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

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Acomodarea cu materialele de joc, prezentarea noțiunilor din regulamentul jocului de tenis de câmp. Învățarea prizelor rachetei, a poziției fundamentale.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
Consolidarea și perfecționarea poziției fundamentale în jocul de tenis de câmp;	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)

8.2 Seminar / Laborator	Metode de predare	Observații (ore și referințe bibliografice)
Învățarea și consolidarea loviturii de pe partea dreaptă (forehand), de pe loc și din deplasare.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
Învățarea și consolidarea loviturii de pe partea stângă (backhand), de pe loc și din deplasare.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
Învățarea și consolidarea loviturilor de forehand și backhand tăiate.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
Învățarea serviciului.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
Consolidarea serviciului.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
Jocuri școală cu punctarea aspectelor tactice în jocul de tenis de câmp.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
Învățarea jocului de dublu în tenisul de câmp.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
Aspecte metodice cu privire la tehnica jocului de tenis de câmp (exerciții, greșeli frecvente și remedierea acestora etc).	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
Aspecte metodice cu privire la tehnica jocului de tenis de câmp (exerciții, greșeli frecvente și remedierea acestora etc).	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
Mijloace de realizare a pregătirii fizice în jocul de tenis de câmp	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (4)
Joc 1x1; Joc 2x2.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)
Repetarea elementelor tehnice corespunzătoare evaluării practice.	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore (1, 2, 3, 5)

Bibliografie

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

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

Temele de curs și lucrări practice propuse se bazează pe lucrări relativ recente din literatura de specialitate cu privire la practicarea tenisului de câmp. Disciplina oferă posibilitatea diversificării competențelor studenților în ceea ce privește metodele de pregătire în vederea inserției facile a absolvenților pe piața muncii.

10. Evaluare

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

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

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

10.4 Standard minim de performanță	
Nota 5 pentru verificarea practică.	
Nota 5 pentru verificarea teoretică.	

Data completării,

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

**Titular de seminar,
Asist. MARIAN-PETRE PRAJESCU**

Data avizării în departament,

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