FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iaşi**
1.2 Facultatea	**Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport**
1.3 Departamentul	**Educaţie Fizică şi Sport**
1.4 Domeniul de studii	**Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice**
1.5 Ciclul de studii	**Studii universitare de masterat**
1.6 Programul de studii	**FITNESS ŞI ESTETICĂ CORPORALĂ**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	**PRIM AJUTOR ÎN TRAUMATOLOGIA SPORTIVĂ**						
2.2 Titularul activităţilor de curs	Lector Univ. Dr. **Alexandru OPREAN**						
2.3 Titularul activităţilor de seminar	Lector Univ. Dr. **Alexandru OPREAN**						
2.4 An de studiu	**1**	**2.5** Semestru	**1**	**2.6** Tip de evaluare	**E**	**2.7** Regimul disciplinei*	**OB**

** OB – Obligatoriu / OP – Opţional*

3. Timpul total estimat (ore pe semestru şi activităţi didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	**3**	din care: 3.2 curs	**1**	3.3. seminar	**2**
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**42**	din care: 3.5. curs	**14**	3.6. seminar	**28**

Distribuţia fondului de timp	ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele	**30**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	**29**
Pregătire seminarii/ lucrări practice, teme, referate, portofolii şi eseuri	**28**
Tutoriat	**4**
Examinări	**2**
Alte activităţi: participare la studii şi cercetări	**4**

3.7 Total ore studiu individual	**97**
3.8 Total ore pe semestru	**125**
3.9 Număr de credite	**5**

4. Precondiţii (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	- Noţiuni de Anatomie - Fiziologie şi Ergofiziologie
4.2 De competenţe	Nu este cazul

5.a. Condiţii (dacă este cazul) – faţă în faţă

5.1 de desfăşurare a cursului	Cabinetul de Anatomie – dotare: mulaje osoase, musculare, schelet uman, videoproiector şi ecran, atlase, planşe, manechin special pentru manevrele de prim ajutor
5.2 de desfăşurare a seminarului	Cabinetul de Anatomie – dotare: mulaje osoase, musculare, schelet uman, videoproiector şi ecran, atlase, planşe

5.b. Condiţii (dacă este cazul) - online

5.1 de desfăşurare a cursului	Lap-top, conexiune la internet, acces la platformă de predare on-line
5.2 de desfăşurare a seminarului	Lap-top, conexiune la internet, acces la platformă de predare on-line

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	**CP1.** Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale. **CP2.** Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală.
Competenţe transversale	**CT2.** Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale. **CT3.** Coordonarea activităţilor destinate grupurilor cu nevoi specifice (persoane în vârstă, persoane în detenţie etc.) **CT4.** Diagnoza nevoilor de formare.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Însuşirea principalelor manevre în acordarea primului ajutor în cazurile accidentărilor
7.2. Obiectivele specifice	• Crearea premizelor realizării unei educaţii sanitare a participanţilor • Formarea unor deprinderi corecte în acordarea primului ajutor în cazul accidentărilor • Însuşirea posibilităţilor de prevenire a unor îmbolnăviri mai frecvente la populaţia tânără

8. Conţinut

8.1	**Curs**	**Metode de predare**	**Observaţii**
1.	Definiţia, obiectivele şi modalităţile de lucru specifice disciplinei	prelegerea interactivă pe platformă de predare on-line	2 ore
2.	Accidente mai frecvente în educaţia fizică: definiţie, consecinţe, prevenire	prelegerea interactivă pe platformă de predare on-line	2 ore
3.	Resuscitarea cardiovasculară: definiţie, cauzele declanşatoare, manevrele ce trebuie realizate	prelegerea interactivă pe platformă de predare on-line	2 ore
4.	Traumatologie sportivă: contuzii, plăgi, entorse, luxaţii, fracturi, leziuni osteo-tendinoase	prelegerea interactivă pe platformă de predare on-line	2 ore
5.	Modalităţi de realizare a hemostazei. Oboseala acută, supraacută, cronică	prelegerea interactivă pe platformă de predare on-line	2 ore
6.	Urgenţele medico-chirurgicale şi modalităţile în care se asigură primul ajutor	prelegerea interactivă pe platformă de predare on-line	2 ore

7.	Interventie și prim ajutor în traumatismele craniocerebrale	prelegerea interactivă pe platformă de predare on-line	2 ore

Bibliografie:

Referinţe principale:

- Drosescu Paula, *Igiena şi Controlul medical în sport*, Editura Tehnopress, Iaşi, 2005

Referinţe suplimentare:

- Alexandrescu C., Băjenaru Georgete, Demeter A., *Practica medicii sportive*, Bucureşti, Editura Medicală, 1989
- Drăgan I., Pop T., *Medicina nucleară în practica sportivă*, Bucureşti, Editura Sport-Turism, 1977
- Drăgan I., *Medicină sportivă*, Bucureşti,Editura Sport-Turism,1982

8.2	Seminar	Metode de predare	Observaţii
1-14.	În cadrul seminariilor sunt reluate noţiunile prezentate la curs şi sunt prezentate exemple din practică medicală	- Discuții tematice și prezentări de referate pe platformă de predare on-line	28 ore

Bibliografie:

- Drăgan I., *Medicină sportivă*, Bucureşti,Editura Sport-Turism,1982
- Drăgan I., *Filtrele organismului*, Bucureşti, Editura Sport-Turism,1979
- Drosescu Paula, *Igiena şi Controlul medical în sport*, EdituraTehnopress, Iaşi, 2005
- Dumitru Carmen, *Inima şi sportul de performanţă*, Bucureşti, Editura Sport-Turism,1975

9. Coroborarea conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- O atenţie specială se acordă aspectului practic pe care studenţii trebuie să şi-l însuşească. În acest scop se învaţă manevrele pe un mulaj special achiziţionat în acest sens.

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însuşirea, cunoaşterea, prezentarea şi redarea corectă a conceptelor şi noţiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare orală	70%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea şi comunicarea de materiale documentare şi personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	10%
	Intervenţii la discuţii	Notare curentă	20%

10.6 Standard minim de performanţă

- Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obţinute la evaluările curente (activităţile de seminar).
- Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă şi evaluările curente (activităţile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

10.b. Evaluare - online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	- răspunsuri corecte la întrebările punctuale, la cazurile concrete - exemplificarea noţiunilor învăţate pe mulaj şi schelet	- Evaluare orală online	50%
10.5 Seminar	- explicarea şi identificarea noţiunilor prezentate în planşe, mulaje, schelet - exemplificarea noţiunilor însuşite prin îndeplinirea paşilor pentru acordarea primului ajutor	- Interacţiunea și activitatea din cadrul seminariilor	50%
10.6 Standard minim de performanţă			
• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obţinute la evaluările curente (activităţile de seminar). • Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă şi evaluările curente (activităţile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
17.09.2021

Titular de curs
Lector Univ. Dr. **Alexandru OPREAN**

Titular de seminar
Lector Univ. Dr. **Alexandru OPREAN**

Data avizării în Departament
20.09.2021

Director de Departament
Conf.dr. Lucian Popescu

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iaşi**
1.2 Facultatea	**Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport**
1.3 Departamentul	**Educaţie Fizică şi Sport**
1.4 Domeniul de studii	**Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice**
1.5 Ciclul de studii	**Studii universitare de masterat**
1.6 Programul de studii	**FITNESS ŞI ESTETICĂ CORPORALĂ**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei				**PROGRAME GIMNICE DE ESTETICĂ CORPORALĂ**			
2.2 Titularul activităţilor de curs				Conferenţiar Univ. Dr. **Cristina-Elena MORARU**			
2.3 Titularul activităţilor de lucrări practice				Conferenţiar Univ. Dr. **Cristina-Elena MORARU**			
2.4 An de studiu	**1**	**2.5** Semestru	**1**	**2.6** Tip de evaluare	**E**	**2.7** Regimul disciplinei*	**OB**

** OB – Obligatoriu / OP – Opţional*

3. Timpul total estimat (ore pe semestru şi activităţi didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	**3**	din care: 3.2 curs	**1**	3.3. lucrări practice	**2**
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**42**	din care: 3.5. curs	**14**	3.6. lucrări practice	**28**

Distribuţia fondului de timp	ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele	**42**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	**24**
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii şi eseuri	**32**
Tutoriat	**2**
Examinări	**2**
Alte activităţi: participare la studii şi cercetări	**6**

3.7 Total ore studiu individual	**108**
3.8 Total ore pe semestru	**150**
3.9 Număr de credite	**6**

4. Precondiţii (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competenţe	Nu este cazul

5. a Condiţii (dacă este cazul) – faţă în faţă

5.1 de desfăşurare a cursului	Sală de curs cu minim 50 locuri, calculator şi videoproiector.
5.2 de desfăşurare a lucrărilor practice	Sală de gimnastică, step-ere, benzi elastice, gym-ball-uri, gantere.

5.b. Condiţii (dacă este cazul) – online

5.1 de desfăşurare a cursului	Platformă, laptop, telefon
5.2 de desfăşurare a lucrărilor practice	Platformă, laptop, telefon

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	**CP1.** Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale. **CP2.** Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală. **CP3.** Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi. **CP4.** Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive. **CP5.** Elaborarea proiectelor profesionale şi de cercetare cu utilizarea metodelor calitative şi cantitative specifice metodologiei cercetării.
Competenţe transversale	**CT1.** Realizarea programelor de modelare corporală privind nevoile practicanților. **CT2.** Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale. **CT3.** Coordonarea activităţilor destinate grupurilor cu nevoi specifice (persoane în vârstă, persoane în detenţie etc.) **CT4.** Diagnoza nevoilor de formare. **CT5.** Autocontrolul procesului de învăţare.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Optimizarea capacităţii de mişcare a aparatului locomotor şi îmbunătăţirea condiţiei fizice
7.2. Obiectivele specifice	• Dezvoltarea funcţionalităţii marilor sisteme: antrenarea capacităţilor cardio-vasculare şi respiratorii • Dezvoltarea capacităţilor motrice în condiţii de efort aerob • Dezvoltarea componentelor de coordonare şi control motor • Educarea şi/sau corectarea atitudinii corporale; prelucrarea specială a unor grupe musculare

8. Conţinut

8.1	**Curs**	**Metode de predare**	**Observaţii**
1.	Delimitări conceptuale privind noţiunile de fitness şi gimnastică aerobică. Parametri efortului în gimnastica aerobică.	Curs online	2 ore
2.	Organizarea şedinţei de gimnastică aerobică. Tehnica şi metodica mişcărilor specifice gimnasticii aerobice.	Curs online	2 ore
3.	Noţiuni generale despre cueing şi acompaniament muzical. Delimitări conceptuale privind noţiunile de expresie corporală şi coregrafie.	Curs online	2 ore

4.	Structura şi conţinutul unui program de gimnastică aerobică. Programe de gimnastică aerobică.	Curs online	2 ore
5.	Step aerobic. Programe de step aerobic.	Curs online	2 ore
6.	Consideraţii teoretice şi practico-metodice privind programele de tae-bo.	Curs online	2 ore
7.	Noţiuni generale şi aspecte practico-metodice privind metoda Pilates.	Curs online	2 ore

Bibliografie:

Referinţe principale:

- Moraru C.E. (2012). Gimnastică aerobică: noţiuni de bază şi programe de întreţinere; Editura Junimea, iaşi.
- Moraru C.E. (2015). Programe gimnice de estetică corporală, Editura Universitatea „Alexandru Ioan Cuza", Iaşi.
- Nanu M.C. (2009). *Gimnastică Aerobică - mijloc de optimizare a condiţiei fizice*, Editura Universitaria, Craiova.
- Niculescu G. (2008). *Gimnastică aerobică – aprofundare*, Editura Fundaţiei România de Mâine, Bucureşti.
- Popescu G. (2005). *Impact Aerobic*, Editura Elisavaros, Bucureşti.

Referinţe suplimentare:

- Dobrescu T. (2008). *Gimnastica aerobică – strategii pentru optimizarea fitness-ului*, Editura Pim, Iaşi.
- Luca A. (2001). *Fitness şi Aerobică*, Editura Fundaţiei Altius Academia, Iaşi.
- Macovei S. (2003). *Gimnastică aerobică de întreţinere*, Bucureşti.
- Orţănescu D. et al. (2007). *Aerobic*, Editura Universitaria, Craiova.
- Stoica A. (2004). *Gimnastica aerobică. Fundamente teoretice şi practico-metodice*, Editura Bren, Bucureşti.

8.2	**Lucrări practice**	**Metode de predare**	**Observaţii**
1.	Noţiuni generale privind structura şi conţinutul unei lecţii de gimnastică aerobică de întreţinere	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2 ore
2.	Noţiuni teoretice şi practico-metodice despre utilizarea acompaniamentului muzical în lecţiile de gimnastică aerobică	Explicaţie, demonstraţie, exersare	2 ore
3-4.	Paşi de bază şi mişcări specifice gimnasticii aerobice	Explicaţie, demonstraţie, exersare	4 ore
5-6.	Mişcări conduse la nivelul membrelor superioare, inferioare şi a trunchiului; mişcări de balans; combinaţii cu mişcări dinamice	Explicaţie, demonstraţie, exersare	4 ore
7-8.	Structuri de exerciţii cu caracter de prelucrare selectivă a principalelor grupe musculare	Explicaţie, demonstraţie, exersare	4 ore
9-10.	Structuri de exerciţii pentru dezvoltarea/educarea calităţilor motrice	Explicaţie, demonstraţie, exersare	4 ore
11-12.	Exerciţii pentru dezvoltarea mobilităţii articulare şi elasticităţii musculare prin metoda stretching	Explicaţie, demonstraţie, exersare	4 ore
13-14.	Programe de gimnastică aerobică (step aerobic, tae-bo, pilates, zumba) pentru diferite nivele: începători, medii, avansaţi	Explicaţie, demonstraţie, exersare	4 ore

Bibliografie:

- Moraru C.E. (2012). Gimnastică aerobică: noţiuni de bază şi programe de întreţinere; Editura Junimea, iaşi.
- Moraru C.E. (2015). Programe gimnice de estetică corporală, Editura Universitatea „Alexandru Ioan Cuza", Iaşi.
- Nanu M.C. (2009). *Gimnastică Aerobică - mijloc de optimizare a condiţiei fizice*, Editura Universitaria, Craiova.
- Niculescu G. (2008). *Gimnastică aerobică – aprofundare*, Editura Fundaţiei România de Mâine, Bucureşti.
- Popescu G. (*Impact Aerobic*, Editura Elisavaros, Bucureşti.

9. Coroborarea conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Conţinutul disciplinei este coroborat cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, a asociaţiilor profesionale şi angajatorilor (licee şi şcoli generale, cluburi sportive şcolare, asociaţii sportive, cluburi particulare) respectând cerinţele domeniului nostru în inserţia pe piaţa muncii şi în conformitate cu standardele comunităţii profesionale.

10. a. Evaluare – faţă în faţă

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor şi noţiunilor specifice disciplinei	Evaluare scrisă	25%
	Conceperea şi descrierea terminologică a unor programe specifice domeniului	Evaluare scrisă	25%
10.5 Lucrări practice	Descrierea şi prezentarea unor sisteme operaţionale pentru prelucrarea grupelor musculare (Pentru nota 5 se poate prezenta referat)	Evaluare practică	25%
	Conceperea, descrierea terminologică şi prezentarea unui program specific domeniului (Pentru nota 5 se poate prezenta referat)	Evaluare practică	25%
10.6 Standard minim de performanţă			

- Punctajul la evaluarea scrisă și la cea practică trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obţinute la evaluările curente (activităţile de lucrări practice).
- Punctajul final (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă şi evaluările practice, să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

10.b. Evaluare – online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor şi noţiunilor specifice disciplinei	Evaluare online	25%
	Prezentarea unor programe specifice domeniului	Evaluare online	25%
10.5 Lucrări practice	Descrierea unor sisteme operaţionale pentru prelucrarea grupelor musculare	Evaluare online - referat	25%
	Conceperea şi descrierea terminologică a unui program specific domeniului	Evaluare online - referat	25%
10.6 Standard minim de performanţă			
• Punctajul la evaluările online trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obţinute la evaluările curente. • Punctajul final (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea online şi referat, să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
17.09.2021

Titular de curs

Moraru Cristina - Elena

Titular de lucrări practice

Moraru Cristina – Elena

Data avizării în Departament
20.09.2021

Director de Departament
Conf.dr. Lucian Popescu

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi**
1.2 Facultatea	**Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport**
1.3 Departamentul	**Educaţie Fizică şi Sport**
1.4 Domeniul de studii	**Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice**
1.5 Ciclul de studii	**Studii universitare de masterat**
1.6 Programul de studii	**FITNESS ŞI ESTETICĂ CORPORALĂ**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	**NOŢIUNI GENERALE DE PSIHOLOGIA GRUPULUI SPORTIV**						
2.2 Titularul activităţilor de curs	Conferenţiar Univ. Dr. **Oana RUSU**						
2.3 Titularul activităţilor de seminar	Conferenţiar Univ. Dr. **Oana RUSU**						
2.4 An de studiu	**1**	**2.5** Semestru	**1**	**2.6** Tip de evaluare	**E**	**2.7** Regimul disciplinei*	**OB**

** OB – Obligatoriu / OP – Opţional*

3. Timpul total estimat (ore pe semestru şi activităţi didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	**3**	din care: 3.2 curs	**1**	3.3. seminar	**2**
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**42**	din care: 3.5. curs	**14**	3.6. seminar	**28**

Distribuţia fondului de timp	ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele	**22**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	**35**
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii şi eseuri	**15**
Tutoriat	**4**
Examinări	**3**
Alte activităţi: participare la studii şi cercetări	**4**

3.7 Total ore studiu individual	**83**
3.8 Total ore pe semestru	**125**
3.9 Număr de credite	**5**

4. Precondiţii (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competenţe	Nu este cazul

5.a. Condiţii (dacă este cazul) – față în față

5.1 de desfăşurare a cursului	Sala cu minim de locuri astfel încât să se respecte legislația în vigoare, calculator şi videoproiector
5.2 de desfăşurare a seminarului	Sala cu minim de locuri astfel încât să se respecte legislația în vigoare, calculator şi videoproiector

5.b. Condiţii (dacă este cazul) – online

5.1 de desfăşurare a cursului	Acces prin cont individual la Platforma CISCO-WEBEX sau alta platformă acceptată Terminal (laptop, tabletă, telefon) Conexiune la Internet
5.2 de desfăşurare a seminarului	Acces prin cont individual la Platforma CISCO-WEBEX sau alta platformă acceptată Terminal (laptop, tabletă, telefon) Conexiune la Internet

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	**CP3.** Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi **CP4.** Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive **CP5.** Elaborarea proiectelor profesionale şi de cercetare cu utilizarea metodelor calitative şi cantitative specifice metodologiei cercetării.
Competenţe transversale	**CT2.** Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale. **CT3.** Coordonarea activităţilor destinate grupurilor cu nevoi specifice (persoane în vârstă, persoane în detenţie etc.) **CT4.** Diagnoza nevoilor de formare. **CT5.** Autocontrolul procesului de învăţare.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Analiza relevanței dinamicii de grup în atingerea performanţei sportive
7.2. Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenţii vor fi capabili să: • Prezente, explice noţiuni fundamentale de dinamică de grup, de dinamica grupului sportiv. • Evalueze diferitele procese şi fenomene care apar la nivelul grupurilor sportive ca rezultat al interacţiunii dintre membrii acestora • Evalueze tipurile de relaţii existente între grupurile de sportivi, între acestea şi liderii lor formali sau informali.

8. Conţinut

8.1	**Curs**	**Metode de predare**	**Observaţii**
1.	Introducere în dinamica de grup. Aplicaţii ale dinamii de grup. Delimitări conceptuale: grup social restrâns, echipă de lucru, grup sportiv	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicaţia, activităţi pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
2.	Teorii fundamentale în studiul grupurilor sociale restrânse	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicaţia, activităţi pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
3.	Perspective teoretice de abordare a dinamicii de grup.	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicaţia, activităţi pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
4.	Modele multidimensionale de analiză a grupurilor	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicaţia, activităţi pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
5.	Dinamicile locale ale grupurilor sportive	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicaţia, activităţi pe grupuri,	2 ore

		problematizarea, dezbaterea etc.	
6.	Dinamicile globale ale grupurilor sportive	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicaţia, activităţi pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
7.	Dinamicile contextuale ale grupurilor sportive	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicaţia, activităţi pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore

Bibliografie:

Referinţe principale:

- Curşeu, L.P. (2007). *Grupurile în organizaţii*, Ed. Polirom, Iaşi
- Rusu, O. – *Psiho-sociologia grupurilor sportive. O introducere,* Ed. Tehnopress, Iaşi, 2012.
- Dragnea, A. (2006). *Elemente de psihosociologie a grupurilor sportive*, Ed. CD-Press, Bucureşti
- Neculau, A. (2007) - *Dinamica grupului şi a echipei*, Ed. Polirom, Iaşi
- de Visscher, P.; Neculau, A. (coord.) – (2001) – *Dinamica grupurilor. Texte de bază*, Ed. Polirom, Iaşi.

Referinţe suplimentare:

- Epuran, M. (1990). *Modelarea conduitei sportive,* Ed. Sport-Turism, Bucureşti
- Neculau, A. (1977). *Liderii în dinamica grupurilor*, Ed. Ştiinţifică si Enciclopedică, Bucureşti
- Amado, G.; Guittet, A. – *Psihologia comunicării în grupuri*, Ed. Polirom, Iaşi, 2007
- Muchielli, A. – *Comunicarea în instituţii şi organizaţii,* Ed. Polirom, Iaşi, 2008
- Popescu, C. - *Antrenorul – profilul, personalitatea şi munca sa*, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1979
- Buzea, C. – *Motivaţia. Teorii şi practici*, Ed. Institutul European, Iaşi, 2010
- Epuran, M.; Holdevici, I.; Toniţa, F. (2001). *Psihologia sportului de performanţă: teorie şi practică*, Ed. FEST, Bucureşti
- Neculau, A. (coord.) (2003). *Manual de psihologie socială*, Ed. Polirom, Iaşi
- Niculescu, M. (1999). *Elemente de psihologia sportului de performanţă şi mare performanţă*, Ed. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti.

8.2	**Seminar**	**Metode de predare**	**Observaţii**
1.	Comunicarea interpersonală în grupurile sportive	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicaţia, activităţi pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
2.	Comunicarea de grup în sport	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicaţia, activităţi pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
3.	Comunicarea de masă în sport	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicaţia, activităţi pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
4.	Motivaţia individuală şi de grup în grupurile sportive	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicaţia, activităţi pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
5.	Relaţiile de grup în sport. Aplicaţii practice (tehnica sociometrică)	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicaţia, activităţi pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
6.	Climatul de grup în sport	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicaţia, activităţi pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
7.	Teritorialitatea grupurilor sportive	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicaţia, activităţi pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
8.	Distribuţia spaţială a membrilor în grupurile sportive. Comunicarea socio-motrică în grup	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicaţia, activităţi pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore

9.	Satisfacţia în muncă în domeniul sportului	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicaţia, activităţi pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
10.	Animarea grupurilor în sport	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicaţia, activităţi pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
11.	Lider, leadership în grupurile sportive	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicaţia, activităţi pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
12.	Coeziunea în grupurile sportive	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicaţia, activităţi pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
13.	Conflictul intra-grup	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicaţia, activităţi pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
14.	Conflictul intergrup	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicaţia, activităţi pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore

Bibliografie:

- Epuran, M. (1990). *Modelarea conduitei sportive,* Ed. Sport-Turism, Bucureşti
- Neculau, A. (1977). *Liderii în dinamica grupurilor*, Ed. Ştiinţifică si Enciclopedică, Bucureşti
- Amado, G., Guittet, A. – *Psihologia comunicării în grupuri*, Ed. Polirom, Iaşi, 2007
- Muchielli, A. – *Comunicarea în instituţii şi organizaţii,* Ed. Polirom, Iaşi, 2008
- Popescu, C. - *Antrenorul – profilul, personalitatea şi munca sa*, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1979
- Buzea, C. – *Motivaţia. Teorii şi practici*, Ed. Institutul European, Iaşi, 2010
- Chiru, I. – *Comunicarea interpersonală*, Ed. Tritonic, Bucureşti, 2009
- Stoica-Constantin, A. – Conflictul interpersonal, Ed. Polirom, Iași, 2004
- Quaranta, M. – *Animarea grupurilor. Ghid practic,* ed. Polirom, Iași
- Cucui, I.A. – *Motivația – componentă esențială a pregătirii psihice în antrenamentul sportiv la atletism*, ed. Bibliotheca, Târgoviște, 2014.
- Rusu, O. – *Psiho-sociologia grupurilor sportive. O introducere,* Ed. Tehnopress, Iaşi, 2012.

9. Coroborarea conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

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

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	- Prezența la orele de curs în proporție de 50% cel puțin - Participare activă la problematica dezvoltată la orele de curs - Însuşirea, cunoaşterea, prezentarea şi explicarea corectă a conceptelor şi noţiunilor specifice domeniului de activitate și abilitatea	Evaluare scrisă	50%

	de a le aplica în situații noi, prezentate în orele de curs și seminar		
10.5 Seminar	- Prezența, în conformitate cu regulamentele în vigoare - Participare activă la problematica abordată la fiecare seminar (intervenții - minim 6/semestru) - Evaluarea activității individuale și elaborarea (referat) - Obținerea notei minime 5 la referatul susținut, condiție de examen pentru a intra în evaluarea finală	Evaluare curentă: - evaluarea activității independente și individuale (elaborarea referatului) - evaluarea participării active pe parcursul activităților de seminar/curs	30% 20%

10.6 Standard minim de performanţă

- Îndeplinirea criteriului de participare, în conformitate cu regulamentele în vigoare (directivele UE, regulamentele UAIC, FEFS) – minim 75% la seminar, minimum 50% la curs
- Elaborarea, tehnoredactarea şi susținerea de materiale documentare şi personale (referat individual) în plenul grupei, pe parcursul celor 14 săptămâni de activitate didactică, și obținerea minimum a notei 5 pentru a putea fi eligibil pentru evaluarea finală (susținerea referatului este condiție de intrare în evaluarea finală)
- Participare activă în cadrul orelor de curs și seminar (minim 8 intervenții cumulate curs și seminar pe parcursul întregului semestru)
- Obţinerea minimum a notei 5 la examenul scris

10.b. Evaluare – online

Tip activitate	**10.1 Criterii de evaluare**	**10.2 Metode de evaluare**	**10.3 Pondere în nota finală (%)**
10.4 Curs	- Prezența la orele de curs în proporție de cel puțin 50% - Participare activă la problematica dezvoltată la orele de curs - Însuşirea, cunoaşterea, prezentarea şi explicarea corectă a conceptelor şi noţiunilor specifice domeniului de activitate și abilitatea de a le aplica în situații noi, prezentate în orele de curs și seminar	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar	- Prezența, în conformitate cu regulamentele în vigoare - Participare activă la problematica abordată la fiecare seminar (intervenții - minim. 6/semestru) - Evaluarea activității individuale și elaborarea (referat) - Obținerea notei minime 5 la referatul susținut, condiție de examen pentru a intra în evaluarea finală	Evaluare curentă: - evaluarea activității independente și individuale (elaborarea referatului) - evaluarea participării active pe parcursul activităților de seminar/curs	30% 20%

10.6 Standard minim de performanţă

- Îndeplinirea criteriului de participare, în conformitate cu regulamentele în vigoare (directivele UE, regulamentele UAIC, FEFS) – minim 75% la seminar, minimum 50% la curs
- Elaborarea, tehnoredactarea şi susținerea de materiale documentare şi personale (referat individual) în plenul grupei, pe parcursul celor 14 săptămâni de activitate didactică, și obținerea minimum a notei 5 pentru a putea fi eligibil pentru evaluarea finală (susținerea referatului este condiție de intrare în evaluarea finală)
- Participare activă în cadrul orelor de curs și seminar (minim 8 intervenții cumulate curs și seminar pe

parcursul întregului semestru) • Obţinerea minimum a notei 5 la examenul scris

Data completării 17.09.2021	Titular de curs Conferenţiar Univ. Dr. **Oana RUSU**	Titular de seminar Conferenţiar Univ. Dr. **Oana RUSU**
Data avizării în Departament 20.09.2021		Director de Departament Conf.dr. Lucian Popescu

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iaşi**
1.2 Facultatea	**Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport**
1.3 Departamentul	**Educaţie Fizică şi Sport**
1.4 Domeniul de studii	**Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice**
1.5 Ciclul de studii	**Studii universitare de masterat**
1.6 Programul de studii	**FITNESS ŞI ESTETICĂ CORPORALĂ**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	**ETICĂ ȘI INTEGRITATE ACADEMICĂ**						
2.2 Titularul activităţilor de curs	Conferenţiar Univ. Dr. **Lucian POPESCU**						
2.3 Titularul activităţilor de seminar	Conferenţiar Univ. Dr. **Lucian POPESCU**						
2.4 An de studiu	**1**	**2.5** Semestru	**1**	**2.6** Tip de evaluare	**E**	**2.7** Regimul disciplinei*	**OB**

** OB – Obligatoriu / OP – Opţional*

3. Timpul total estimat (ore pe semestru şi activităţi didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	**3**	din care: 3.2 curs	**1**	3.3. seminar	**2**
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**42**	din care: 3.5. curs	**14**	3.6. seminar	**28**

Distribuţia fondului de timp	ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele	**20**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	**20**
Pregătire seminarii/ lucrări practice, teme, referate, portofolii şi eseuri	**20**
Tutoriat	**9**
Examinări	**4**
Alte activităţi: participare la studii şi cercetări	**10**

3.7 Total ore studiu individual	**83**
3.8 Total ore pe semestru	**125**
3.9 Număr de credite	**5**

4. Precondiţii (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competenţe	Nu este cazul

5.a. Condiţii (dacă este cazul) - faţă în faţă

5.1 de desfăşurare a cursului	Sală de curs cu minim 90 locuri, calculator şi videoproiector
5.2 de desfăşurare a seminarului	Sală cu minim 50 locuri, calculator şi videoproiector

5.b. Condiţii (dacă este cazul) - online

5.1 de desfăşurare a cursului	Platforma/aplicație pentru video-conferința
5.2 de desfăşurare a seminarului	Platforma/aplicație pentru video-conferința

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	**CP3.** Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi **CP4.** Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive **CP5.** Elaborarea proiectelor profesionale şi de cercetare cu utilizarea metodelor calitative şi cantitative specifice metodologiei cercetării
Competenţe transversale	**CT2.** Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale. **CT3.** Coordonarea activităţilor destinate grupurilor cu nevoi specifice (persoane în vârstă, persoane în detenţie etc.) **CT4.** Diagnoza nevoilor de formare. **CT5.** Autocontrolul procesului de învăţare.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Proiectarea, planificarea, organizarea şi adaptarea principiilor eticii şi mecanismelor care guvernează activitatea profesională în cadrul unei organizaţii.
7.2. Obiectivele specifice	• Rolul şi importanţa conştientizării în pregătirea profesională. • Delimitarea conceptuală a normelor, principiilor şi valorilor morale, precum şi rolul acestora în relaţiile socio-profesionale.

8. Conţinut

8.1	**Curs**	**Metode de predare**	**Observaţii**
1.	Delimitarea conceptuală a termenilor de etică, integritate academică şi deontologie profesională. Diferenţe şi asemănări între morală – moralitate – etică – deontologie profesională	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Implicaţiile educaţiei în formarea conduitelor etico-profesionale. Implicaţiile dimensiunii morale în pregătirea şi activitatea profesională	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Managementul eticii într-o organizaţie: mijloace utile în identificarea unei organizaţii ale integrităţii	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Managementul performanţei eticii – cele 5 stadii ale evoluţiei managementului etic	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Particularităţi privind conţinutul etic al organizaţiei: cele "şapte virtuţi" organizaţionale	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Profilul etic, moral şi deontologic al specialistului din domeniul educaţiei fizice şi sportului	prelegerea interactivă	2 ore

7.	Particularităţi privind drepturile şi obligaţiile specialiştilor domeniului în exersarea profesiei. Particularităţi privind discriminarea, corupţia şi hărţuirea la locul de muncă	prelegerea interactivă	2 ore

Bibliografie:
Referinţe principale:

- Iaţu, Corneliu, Agheorghiesei, Daniela-Tatiana, *Calitate în educaţie prin responsabilitate socială şi etică profesională în activitatea de predare şi evaluare*, Editura Universităţii „Alexandru Ioan Cuza", Iaşi, 2018
- Constantinescu, Mihaela, Mureşan, Valentin, *Instituţionalizarea eticii: mecanisme şi instrumente*, Editura Universităţii din Bucureşti, 2013.
- Copoeru, Ion – coord., Szabo, Nicoleta, Iliescu, Adrian-Paul, Prahovean, Vasile, *Etică şi cultură profesională*, Editura Casa Cărţii de Ştiinţă, Cluj-Napoca, 2008.
- Miroiu, Mihaela, Blebea, Nicolae, Gabriela, *Introducere în etica profesională*, Editura Trei, Bucureşti, 2001.
- Mureşan, Valentin, *Managementul eticii în organizaţii*, Editura Universităţii din Bucureşti, 2009.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observaţii
1.	Delimitarea conceptuală a termenilor de etică, integritate academică şi deontologie profesională. Diferenţe şi asemănări între morală – moralitate – etică – deontologie profesională	prezentare de referate şi discuţii tematice	4 ore
2.	Implicaţiile educaţiei în formarea conduitelor etico-profesionale. Implicaţiile dimensiunii morale în pregătirea şi activitatea profesională	prezentare de referate şi discuţii tematice	4 ore
3.	Managementul eticii într-o organizaţie: mijloace utile în identificarea unei organizaţii ale integrităţii	prezentare de referate şi discuţii tematice	4 ore
4.	Managementul performanţei eticii – cele 5 stadii ale evoluţiei managementului etic	prezentare de referate şi discuţii tematice	4 ore
5.	Particularităţi privind conţinutul etic al organizaţiei: cele "şapte virtuţi" organizaţionale	prezentare de referate şi discuţii tematice	4 ore
6.	Profilul etic, moral şi deontologic al specialistului din domeniul educaţiei fizice şi sportului	prezentare de referate şi discuţii tematice	4 ore
7.	Particularităţi privind drepturile şi obligaţiile specialiştilor domeniului în exersarea profesiei. Particularităţi privind discriminarea, corupţia şi hărţuirea la locul de muncă	prezentare de referate şi discuţii tematice	4 ore

Bibliografie:

- Constantinescu, Mihaela, Mureşan, Valentin, *Instituţionalizarea eticii: mecanisme şi instrumente*, Editura Universităţii din Bucureşti, 2013.
- Copoeru, Ion – coord., Szabo, Nicoleta, Iliescu, Adrian-Paul, Prahovean, Vasile, *Etică şi cultură profesională*, Editura Casa Cărţii de Ştiinţă, Cluj-Napoca, 2008.
- Miroiu, Mihaela, Blebea, Nicolae, Gabriela, *Introducere în etica profesională*, Editura Trei, Bucureşti, 2001.
- Mureşan, Valentin, *Managementul eticii în organizaţii*, Editura Universităţii din Bucureşti, 2009.

9. Coroborarea conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Temele de curs şi seminar propuse sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală şi aplicativă în domeniul Ştiinţei Sportului şi Educaţiei Fizice, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele din literatura de specialitate. Totodată, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante privind etica, integritatea academică şi deontologia profesională cu rol esenţial în formarea profilului etic al specialistului din domeniul Ştiinţei Sportului şi Educaţiei Fizice.

10.a. Evaluare - faţă în faţă

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însuşirea, cunoaşterea, prezentarea şi explicarea corectă a conceptelor şi noţiunilor specifice eticii, integrităţii academice şi deontologiei profesionale	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea şi comunicarea de materiale documentare şi personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	30%
	Contribuţie personală la dezvoltarea domeniului	Notare curentă	20%
10.6 Standard minim de performanţă			
• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obţinute la evaluările curente (activităţile de seminar). • Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă şi evaluările curente (activităţile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

10.b. Evaluare - online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însuşirea, cunoaşterea, prezentarea şi explicarea corectă a conceptelor şi noţiunilor specifice eticii, integrităţii academice şi deontologiei profesionale	Evaluare orală individuală pe bază de întrebare şi răspuns	50%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea şi comunicarea de materiale documentare şi personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	30%
	Contribuţie personală la dezvoltarea domeniului	Notare curentă	20%
10.6 Standard minim de performanţă			
• Punctajul la evaluarea scrisă/orală trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obţinute la evaluările curente (activităţile de seminar). • Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă/orală şi evaluările curente (activităţile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
15.09.2021

Titular de curs
Conf.univ.Lucian POPESCU

Titular de seminar
Conf.univ.Lucian POPESCU

Data avizării în Departament
20.09.2021

Director de Departament
Conf.univ.Lucian POPESCU

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi**
1.2 Facultatea	**Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport**
1.3 Departamentul	**Educaţie Fizică şi Sport**
1.4 Domeniul de studii	**Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice**
1.5 Ciclul de studii	**Studii universitare de masterat**
1.6 Programul de studii	**FITNESS ŞI ESTETICĂ CORPORALĂ**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	**ELEMENTE DE CERCETARE APLICATE ÎN ACTIVITĂŢI MOTRICE**						
2.2 Titularul activităţilor de curs	Profesor univ. dr. **Marin CHIRAZI**						
2.3 Titularul activităţilor de seminar	Lect. univ. dr. **Renato GABRIEL PETREA**						
2.4 An de studiu	**1**	**2.5** Semestru	**1**	**2.6** Tip de evaluare	**E**	**2.7** Regimul disciplinei*	**OB**

** OB – Obligatoriu / OP – Opţional*

3. Timpul total estimat (ore pe semestru şi activităţi didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	**2**	din care: 3.2 curs	**1**	3.3. seminar	**1**
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**28**	din care: 3.5. curs	**14**	3.6. seminar	**14**

Distribuţia fondului de timp	ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele	28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	25
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii şi eseuri	26
Tutoriat	6
Examinări	2
Alte activităţi: participare la studii şi cercetări	10

3.7 Total ore studiu individual	**97**
3.8 Total ore pe semestru	**125**
3.9 Număr de credite	**5**

4. Precondiţii (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Parcurgerea cursului "Metode de cercetare"
4.2 De competenţe	Nu este cazul

5.a. Condiţii (dacă este cazul) – față în față

5.1 de desfăşurare a cursului	Sala de seminar cu minim 50 de locuri cu laptop și videoproiector
5.2 de desfăşurare a seminarului	Sala de seminar cu minim 50 de locuri cu laptop și videoproiector

5.b. Condiţii (dacă este cazul) – online

5.1 de desfăşurare a cursului	Conexiune, PC, platformă
5.2 de desfăşurare a seminarului	Conexiune, PC, platformă

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	**CP1.** Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi. **CP2.** Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive. **CP3.** Elaborarea proiectelor profesionale şi de cercetare cu utilizarea metodelor calitative şi cantitative specifice metodologiei cercetării.
Competenţe transversale	**CT1.** Coordonarea activităţilor destinate grupurilor cu nevoi specifice (persoane în vârstă, persoane în detenţie etc.) **CT2.** Diagnoza nevoilor de formare **CT3.** Autocontrolul procesului de învăţare.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Formarea cunoştinţelor necesare realizării unei lucrării de disertaţie
7.2. Obiectivele specifice	Introducere în cercetarea aplicativă

8. Conţinut

8.1	**Curs**	**Metode de predare**	**Observaţii**
1.	Prezentarea activităţii de cercetare specifică domeniului activităţilor corporale.	prelegerea academică	2 ore
2.	Prezentarea metodelor specifice utilizate în cercetarea domeniului	prelegerea academică	2 ore
3.	Metoda studiului de caz	prelegerea academică	2 ore
4.	Metoda brainstorming-ului	prelegerea academică	2 ore
5.	Metode de prezentare a rezultatelor cercetării	prelegerea academică	2 ore
6.	Conţinutul şi structura unei lucrări de disertaţie	prelegerea academică	2 ore
7.	Evaluări, măsurători și teste în domeniul activităților motrice	prelegerea academică	2 ore

- Chirazi. M., *Elemente de cercetare aplicate în activitățile motrice*, Editura Universităţii "Al.I.Cuza", Iași 2014.
- Petrea, R.G., *hid metodologic* pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019
- Epuran Mihai, *Metodologia cercetării activităților corporale: exerciții fizice, sport, fitness*, Editura Fest, București, 2005.
- Rădulescu Mihaela Şt., *Metodologia cercetării ştiinţifice: elaborarea lucrărilor de licenţă, masterat, doctorat,* Editura Didactică și Pedagogică, București, 2011.

Referinţe suplimentare:

- Oprea, D., *Managementul proiectelor*, Editura Polirom, Iasi, 2002.

8.2	**Seminar**	**Metode de predare**	**Observaţii**
1.	Exemple de studii și cercetări în domeniul activităților fizice de întreținere	Prezentare de referate și discuții tematice	2 ore

2.	Exemple de studii și cercetări în domeniul activităților fizice de întreținere	Prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
3.	Protocolul derulării unui studiu de caz	Prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
4.	Protocolul derulării unui studiu de caz	Prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
5.	Metoda brainstorming-ului	Metoda interactivă	2 ore
6.	Realizarea unor evaluări efective și interpretarea lor	Demonstrarea, exersarea	2 ore
7.	Protocolul derulării unei cercetări	Prezentare de referate și discuții tematice	2 ore

Bibliografie:

- Chirazi. M., *Elemente de cercetare aplicate în activitățile motrice*, Editura Universităţii "Al.I.Cuza", Iași 2014.
- Petrea, R.G., *hid metodologic* pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019
- King, R., *Strategia cercetării*, Editura Polirom, Iași, 2005.
- Yin, R., *Studiu de caz, desingul, colectarea și analiza datelor*, Editura Polirom, Iași, 2005.
- Enăchescu, C., *Tratat de teoria cercetării științifice*, Editura Polirom, Iași, 2005.

9. Coroborarea conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Absolvenții vor avea capacitatea de a identifica aspectele de opitimizare a activităților fizice efective cât și a managementului și marketingului unui complex de întreținere. Au capacitatea de a efectua evaluări fizice, sondaje de opinii ale beneficiarilor sau a celor interesați.

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însuşirea, cunoaşterea și aplicarea corectă a conceptelor şi noţiunilor specifice cercetării	Evaluare orală	60%
10.5 Seminar	Participarea la proiecte de cercetare, elaborarea şi comunicarea unui referat cu temă de cercetare la alegere folosind terminologia specifică cercetării	Notare curentă	40%
10.6 Standard minim de performanţă			

- Punctajul final calculat (media), se realizează prin însumarea rezultatului la evaluarea orală şi evaluările curente (activităţile de seminar), și trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

10.b. Evaluare – online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)

10.4 Curs	Însuşirea, cunoaşterea și aplicarea corectă a conceptelor şi noţiunilor specifice cercetării	Evaluare orală	60%
10.5 Seminar	Participarea la proiecte de cercetare, elaborarea şi comunicarea unui referat cu temă de cercetare la alegere folosind terminologia specifică cercetării	Notare curentă	40%
10.6 Standard minim de performanţă			
• Punctajul final calculat (media), se realizează prin însumarea rezultatului la evaluarea orală şi evaluările curente (activităţile de seminar), și trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
17.09.2021

Titular de curs
Prof. univ. dr. Chirazi Marin

Titular de seminar
Lect. univ. dr. Petrea Renato Gabriel

Data avizării în Departament
20.09.2021

Director de Departament
Conf.dr. Lucian Popescu

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iaşi**
1.2 Facultatea	**Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport**
1.3 Departamentul	**Educaţie Fizică şi Sport**
1.4 Domeniul de studii	**Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice**
1.5 Ciclul de studii	**Studii universitare de masterat**
1.6 Programul de studii	**FITNESS ŞI ESTETICĂ CORPORALĂ**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	**MEDIEREA CONFLICTELOR ÎN SPORT**						
2.2 Titularul activităţilor de curs	**Lect. Univ. Dr. Alexandru-Rareș PUNI**						
2.3 Titularul activităţilor de seminar	**Vasile ARHIRE**						
2.4 An de studiu	**1**	**2.5** Semestru	**1**	**2.6** Tip de evaluare	**C**	**2.7** Regimul disciplinei*	**OP**

** OB – Obligatoriu / OP – Opţional*

3. Timpul total estimat (ore pe semestru şi activităţi didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	**2**	din care: 3.2 curs	**1**	3.3. seminar	**1**
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**28**	din care: 3.5. curs	**14**	3.6. seminar	**14**

Distribuţia fondului de timp	ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele	**20**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	**18**
Pregătire seminarii, teme, referate, portofolii şi eseuri	**18**
Tutoriat	**4**
Examinări	**2**
Alte activităţi: participare la studii şi cercetări	**10**

3.7 Total ore studiu individual	**72**
3.8 Total ore pe semestru	**100**
3.9 Număr de credite	**4**

4. Precondiţii (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Noțiuni de conflicete și mediere
4.2 De competenţe	Nu este cazul

5.a. Condiţii (dacă este cazul)

5.1 de desfăşurare a cursului	Sală de curs de minim 100 locuri dotată cu videoproiector
5.2 de desfăşurare a seminarului	Sală de seminar de minim 20 de locuri dotata cu videoproiector

5.b. Condiţii (dacă este cazul) – online.

5.1 de desfăşurare a cursului	Calculator, tabletă, telefon, conexiune la internet.
5.2 de desfăşurare a seminarului	Calculator, tabletă, telefon, conexiune la internet.

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	**CP1.** Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale. **CP2.** Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală. **CP3.** Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă pentru a rezolva situații teoretice și practice noi **CP4.** Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive **CP5.** Elaborarea proiectelor profesionale şi de cercetare cu utilizarea metodelor calitative şi cantitative specifice metodologiei cercetării.
Competenţe transversale	**CT1.** Realizarea programelor de modelare corporală privind nevoile practicanților. **CT2.** Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale. **CT3.** Coordonarea activităţilor destinate grupurilor cu nevoi specifice (persoane în vârstă, persoane în detenţie etc.) **CT4.** Diagnoza nevoilor de formare. **CT5.** Autocontrolul procesului de învăţare.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Însușirea deprinderilor de prevenire și mediere a conflictelor în sport
7.2. Obiectivele specifice	• Depistarea tipului de conflict; • Depistarea cauzelor ce determină apariția conflictului; • Factori limitativi ai conflictelor; • Soluții de rezolvare a conflictelor.

8. Conţinut

8.1	**Curs**	**Metode de predare**	**Observaţii**
1.	Prezentarea fișei disciplinei. Conceptul de conflict, tipologie, cauze	Curs interactiv	2 ore
2.	Condiții organizaționale ale conflictului	Curs interactiv	2 ore
3.	Rolul educației în apariția și rezolvarea conflictelor	Curs interactiv	2 ore
4.	Teoria conflictului-credințe referitoare la structura și stilurile de abordare ale conflictului	Curs interactiv	2 ore
5.	Identificarea conflictelor în sportul de performanță	Curs interactiv	2 ore
6.	Conceptul de mediere a conflictului	Curs interactiv	2 ore
7.	Liderul grupului sportiv	Curs interactiv	2 ore

Bibliografie:
Referinţe principale:

- Abălașei Beatrice, Conflicte și mediere în sport, Editura Tehnopress, 2013, Iași;
- Abălașei Beatrice, Reprezentarea socială a violenței în sport, Editura UAIC, 2009, Iași;
- Mitrofan N., Agresivitatea, în Psihologia socială, Coord. Neculau A., Editura Poliron, Iași;Neculau, A., Constantin-Stoica A., Psihologia rezolvării conflictului, editura Polirom, Iași.

Referinţe suplimentare:

- Boudon R., Tratat de sociologie, editura Humanitas, 1997, București.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observaţii
1.	Instrumente utilizate în managementul conflictelor	Explicație, demonstarție, exersare	2 ore
2.	Stiluri și tehnici de management al conflictelor	Explicație, demonstarție, exersare	2 ore
3.	Strategii de soluționare a conflictelor	Explicație, demonstarție, exersare	2 ore
4.	Managementul conflictului intrapersonal, interpersonal, interdepartamental	Explicație, demonstarție, exersare	2 ore
5.	Rezolvarea conflictelor în sporturile individuale	Explicație, demonstarție, exersare	2 ore
6.	Rezolvarea conflictelor în sporturile de echipă	Explicație, demonstarție, exersare	2 ore
7.	Situații organizaționale care stimulează conflictul	Explicație, demonstarție, exersare	2 ore

Bibliografie:

- Abălașei Beatrice, Conflicte și mediere în sport, Editura Tehnopress, 2013, Iași;
- Abălașei Beatrice, Reprezentarea socială a violenței în sport, Editura UAIC, 2009, Iași;
- Mitrofan N., Agresivitatea, în Psihologia socială, Coord. Neculau A., Editura Poliron, Iași;Neculau, A., Constantin-Stoica A., Psihologia rezolvării conflictului, editura Polirom, Iași.

9. Coroborarea conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările comunității, a societăților profesionale și angajaților (licee și școli generale, cluburi sportive, asociații sportive, cluburi private, structuri sportive afiliate federațiilor sportive) respectând cerințele domeniului nostru în inserția pe piața muncii și în conformitate cu standardele comunității profesionale.

10.a. Evaluare - Față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei; Conceperea și descrierea terminologică a unor programe specifice domeniului	Evaluare scrisă	50%

10.5 Seminar	Medierea conflictelor (generare, mod de acționare, soluții și prevenție)	Evaluare parțială	50%
10.6 Standard minim de performanţă			
• Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referat); • Intervenții la seminar punctuale în raport cu tematica; • Obținerea notei minime 5 la evaluarea parțială și scrisă.			

10.b. Evaluare - Online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei; Conceperea și descrierea terminologică a unor programe specifice domeniului	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar	Medierea conflictelor (generare, mod de acționare, soluții și prevenție)	Evaluare parțială	50%
10.6 Standard minim de performanţă			
• Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referat); • Intervenții la seminar punctuale în raport cu tematica; • Obținerea notei minime 5 la evaluarea parțială și scrisă.			

Data completării
17.09.2021

Titular de curs
PUNI Alexandru-Rareș

Titular de seminar
ARHIRE Vasile

Data avizării în Departament
20.09.2021

Director de Departament
Conf.dr. Lucian Popescu

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi**
1.2 Facultatea	**Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport**
1.3 Departamentul	**Educaţie Fizică şi Sport**
1.4 Domeniul de studii	**Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice**
1.5 Ciclul de studii	**Studii universitare de masterat**
1.6 Programul de studii	**FITNESS ŞI ESTETICĂ CORPORALĂ**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	**FIZIOLOGIA ŞI ERGOFIZIOLOGIA ACTIVITĂŢILOR FIZICE**						
2.2 Titularul activităţilor de curs	**Lect. Univ. Dr. TROFIN Petruţ-Florin**						
2.3 Titularul activităţilor de seminar	**Lect. Univ. Dr. TROFIN Petruţ-Florin**						
2.4 An de studiu	**1**	**2.5** Semestru	**2**	**2.6** Tip de evaluare	**E**	**2.7** Regimul disciplinei*	**OB**

** OB – Obligatoriu / OP – Opţional*

3. Timpul total estimat (ore pe semestru şi activităţi didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	**3**	din care: 3.2 curs	**1**	3.3. seminar	**2**
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**42**	din care: 3.5. curs	**14**	3.6. seminar	**28**

Distribuţia fondului de timp	ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele	**20**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	**30**
Pregătire seminarii, teme, referate, portofolii şi eseuri	**20**
Tutoriat	**6**
Examinări	**2**
Alte activităţi: participare la studii şi cercetări	**5**

3.7 Total ore studiu individual	**83**
3.8 Total ore pe semestru	**125**
3.9 Număr de credite	**5**

4. Precondiţii (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competenţe	Nu este cazul

5.a. Condiţii (dacă este cazul) – faţă în faţă

5.1 de desfăşurare a cursului	Sală de curs dotată cu videoproiector, laptop
5.2 de desfăşurare a seminarului	Sală de curs dotată cu videoproiector, laptop

5.b. Condiţii (dacă este cazul) – online

5.1 de desfăşurare a cursului	Sală de curs, laptop/telefon/tabletă, cameră video, microfon
5.2 de desfăşurare a seminarului	Sală de curs, laptop/telefon/tabletă, cameră video, microfon

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	**CP1.** Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale. **CP2.** Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală. **CP3.** Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi **CP4.** Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive **CP5.** Elaborarea proiectelor profesionale şi de cercetare cu utilizarea metodelor calitative şi cantitative specifice metodologiei cercetării.
Competenţe transversale	**CT1.** Realizarea programelor de modelare corporală privind nevoile practicanților. **CT2.** Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale. **CT3.** Coordonarea activităţilor destinate grupurilor cu nevoi specifice (persoane în vârstă, persoane în detenţie etc.) **CT4.** Diagnoza nevoilor de formare. **CT5.** Autocontrolul procesului de învăţare.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Dobândirea următoarelor competenţe şi cunoştinţe: cunoştinţe aprofundate asupra fiziologiei umane; cunoaşterea surselor de energie şi relaţia acestora cu tipul de efort efectuat; înţelegerea proceselor fiziologice care conduc la adaptarea organismului în urma efectuării efortului fizic.
7.2. Obiectivele specifice	• Cunoaşterea adaptărilor fiziologice umane determinate de efortul fizic. • Aprecierea limitelor fiziologice umane în diverse tipuri de efort fizic. • Cunoașterea principalelor metode şi mijloace de evaluare a parametrilor fiziologici în timpul efortului fizic.

8. Conţinut

8.1	**Curs**	**Metode de predare**	**Observaţii**
1.	Homeostazie, adaptare, metabolism. Modificările acute şi tardive ale organismului induse de efortul fizic	Descrierea, explicația, prelegerea, conversația, problematizarea.	2 ore
2.	Mecanismele de termoreglare ale organismului	Descrierea, explicația, prelegerea, conversația, problematizarea.	2 ore
3.	Modificări fiziologice în timpul efortului fizic într-un mediu ambiant cald. Efortul fizic într-un mediu ambiant rece	Descrierea, explicația, prelegerea, conversația, problematizarea.	2 ore
4.	Aspecte fiziologice privind efortul fizic la copii Capacităţile fizice ale copilului	Descrierea, explicația, prelegerea, conversația, problematizarea.	2 ore

5.	Sportul la persoanele în vârstă	Descrierea, explicația, prelegerea, conversația, problematizarea.	2 ore
6.	Substanţele care susţin efortul Dopajul şi riscurile legate de utilizarea substanţelor interzise	Descrierea, explicația, prelegerea, conversația, problematizarea.	2 ore
7.	Evaluarea capacităţii aerobe de efort prin probe de teren Evaluarea unor indicatori fiziologici şi motrici în sportul de performanţă	Descrierea, explicația, prelegerea, conversația, problematizarea.	2 ore

Bibliografie:

Referinţe principale:

- Hăulică I. (2009) – Fiziologie umană. Editura Medicală, Bucureşti.
- Honceriu C. (2015) – Fiziologia efortului sportiv. Editura PIM, Iași.
- Millet G. & Perrey S. (2005) – Physiologie de l`exercice musculaire. Edition Ellipses, Paris.
- Muşat C. (2004) - Modificări ale unor indici fiziologici la sportivii de performanţă, Edit. Fundaţiei Univ. „Dunărea de Jos”, Galaţi.
- Trofin F. (2020) – Modificări biochimice și fiziologice induse de efortul fizic aerob: monografie după teza de doctorat, Editura Risoprint, Cluj-Napoca.

Referinţe suplimentare:

- Apostol I. (1998) - Curs de Ergofiziologie, Editura Universităţii „Al.I.Cuza”, Iaşi.
- Bota C. (2002) – Fiziologie generală. Aplicaţii la efortul fizic. Editura Medicală, Bucureşti.
- Cojocaru D. (2005) – Enzimologie practică. Editura Tehnopress, Iaşi.
- Dănoiu M. (2001) – Fiziologie. Noţiuni fundamentale pentru studenţii facultăţilor de educaţie fizică şi sport. Editura Universitaria, Craiova.
- Voiculescu B. (2007) – Anatomia şi fiziologia omului. Compendiu. Editura Corint, Bucureşti.

8.2	**Seminar**	**Metode de predare**	**Observaţii**
1.	Dezechilibrul fiziologic și progresul fizic al sportivilor	Problematizarea, explicația şi conversația.	2 ore
2.	Fundamente fiziologice ale remodelării corporale	Problematizarea, explicația şi conversația.	2 ore
3.	Influența factorilor ambientali asupra răspunsurilor fiziologice din timpul efortului fizic	Problematizarea, explicația şi conversația.	2 ore
4.	Manifestări fiziologice ale copiilor și juniorilor în timpul efortului fizic	Problematizarea, explicația şi conversația.	2 ore
5.	Aspecte fiziologice ale lucrului în sala de fitness	Problematizarea, explicația şi conversația.	2 ore
6.	Ergofiziologia la neantrenați	Problematizarea, explicația şi conversația.	2 ore
7.	Ergofiziologia la sportivi	Problematizarea, explicația şi conversația.	2 ore
8.	Evaluarea potențialului aerob și interpretarea rezultatelor	Problematizarea, explicația şi conversația.	2 ore
9.	Evaluarea potențialului anaerob și interpretarea rezultatelor	Problematizarea, explicația şi conversația.	2 ore
10.	Particularități fiziologice ale practicanților de fotbal	Problematizarea, explicația şi conversația.	2 ore

11.	Particularități fiziologice ale practicanților de handbal	Problematizarea, explicația şi conversația.	2 ore
12.	Particularități fiziologice ale practicanților de baschet	Problematizarea, explicația şi conversația.	2 ore
13.	Particularități fiziologice ale practicanților de volei	Problematizarea, explicația şi conversația.	2 ore
14.	Particularități fiziologice ale practicanților de sporturi extreme	Problematizarea, explicația şi conversația.	2 ore

Bibliografie:

- Vâjîială G.E. (2007) – Biochimia efortului. Editura Fundației *România de* Mâine, București.
- Tatu C. et al. (2010) – Elemente de hematologie fiziologică. Editura Orizonturi Universitare. Timișoara.
- Șalgău S. (2007) – Adaptarea biologică a organismului la efortul dirijat: curs. Editura Edusoft, Bacău.
- Popa H.B. (2012) – Măsurare și evaluare somato-funcțională: teste de măsurare și evaluare în sport. Editura Risoprint, Cluj-Napoca.
- Moanță A.D. (2011) – Planificare-monitorizare în antrenamentul copiilor și juniorilor. Editura Discobolul, București.

9. Coroborarea conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

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

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	• participare activă în timpul semestrului la curs; • însușirea noțiunilor de teoretice și utilizarea corectă a acestora.	Examen	50%
10.5 Seminar	• implicare activă; • elaborarea, tehnoredactarea şi comunicarea de materiale personale documentate (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare (minim 1 material); • prezența fizică (minim 57,1% - 8 prezențe) – condiție de susținere a examenului; • activitate extrașcolară specifică disciplinei.	Evaluare pe parcurs	50%
10.6 Standard minim de performanţă			

- 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 şi evaluările pe parcurs (seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

10.b. Evaluare – online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	• participare activă în timpul semestrului la curs; • însușirea noțiunilor de teoretice și utilizarea corectă a acestora.	Examen	50%
10.5 Seminar	• implicare activă; • elaborarea, tehnoredactarea şi comunicarea de materiale personale documentate (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare (minim 1 material); • prezența online audio-video (minim 57,1% - 8 prezențe) – condiție de susținere a examenului; • activitate extrașcolară specifică disciplinei.	Evaluare pe parcurs	50%
10.6 Standard minim de performanţă			
• 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 şi evaluările pe parcurs (seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
17.09.2021

Titular de curs
Lect. Univ. Dr. TROFIN Petruț-Florin

Titular de seminar
Lect. Univ. Dr. TROFIN Petruț-Florin

Data avizării în Departament
20.09.2021

Director de Departament
Conf.dr. Lucian Popescu

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iaşi**
1.2 Facultatea	**Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport**
1.3 Departamentul	**Educaţie Fizică şi Sport**
1.4 Domeniul de studii	**Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice**
1.5 Ciclul de studii	**Studii universitare de masterat**
1.6 Programul de studii	**FITNESS ŞI ESTETICĂ CORPORALĂ**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	**MANAGEMENTUL CENTRELOR DE FITNESS**						
2.2 Titularul activităţilor de curs	Lect. dr. Nichifor Florin						
2.3 Titularul activităţilor de seminar	Lect. dr. Nichifor Florin						
2.4 An de studiu	**1**	**2.5** Semestru	**2**	**2.6** Tip de evaluare	**E**	**2.7** Regimul disciplinei*	**OB**

** OB – Obligatoriu / OP – Opţional*

3. Timpul total estimat (ore pe semestru şi activităţi didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	**3**	din care: 3.2 curs	**2**	3.3. seminar	**1**
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**42**	din care: 3.5. curs	**28**	3.6. seminar	**14**

Distribuţia fondului de timp	ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele	**20**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	**30**
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii şi eseuri	**20**
Tutoriat	**10**
Examinări	**20**
Alte activităţi: participare la studii şi cercetări	**8**

3.7 Total ore studiu individual	**108**
3.8 Total ore pe semestru	**150**
3.9 Număr de credite	**6**

4. Precondiţii (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competenţe	Nu este cazul

5.a. Condiţii (dacă este cazul) – faţă în faţă

5.1 de desfăşurare a cursului	Sală de curs, calculator şi videoproiector
5.2 de desfăşurare a seminarului	Sală seminar, calculator şi videoproiector

5.b. Condiţii (dacă este cazul) – online

5.1 de desfăşurare a cursului	Prezenta pe platforma online – curs format electronic
5.2 de desfăşurare a seminarului	Prezenta pe platforma online / activitati interactive

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	**CP1.** Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale. **CP2.** Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală. **CP3.** Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi **CP4.** Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive
Competenţe transversale	**CT1.** Realizarea programelor de modelare corporală privind nevoile practicanților. **CT2.** Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale. **CT3.** Coordonarea activităţilor destinate grupurilor cu nevoi specifice (persoane în vârstă, persoane în detenţie etc.)

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Cursul îşi propune o abordare teoretico-practică a aspectelor legate de managerierea (conducerea) unui centru de fitness, astfel încât să crească gradul de utilitate al acestora, eficienţa dar şi posibilitatea de a le rentabiliza.
7.2. Obiectivele specifice	• Utilizarea elementelor și noțiunilor (teoretice) de management (organizare) a unui centru de fitness • Abordare practică a aspectelor legate de organizarea (administrarea) unui centru de fitness, astfel încât să crească gradul de utilitate al acestora, eficienţa lor dar şi posibilităţile existente de a le rentabiliza • Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a managerierii (organizării/administrării) unui centru de fitness.

8. Conţinut

8.1	**Curs**	**Metode de predare**	**Observaţii**
1.	Organizarea conducerii manageriale în organizațiile sportive (centrul de fitness)	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Argumente pentru o perspectivă managerială modernă în activitatea de fitness	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Centrul de fitnes – principalul factor de succes: resursa umană / resursa materială	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Centrul de fitnes – principalul factor de succes: resursa umană / resursa materială	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Aspecte ale organizării procesuale în conducere managerială a organizațiilor sportive (centrul de fitness)	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Aspecte ale organizării procesuale în conducere managerială a organizațiilor sportive (centrul de fitness)	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Conceptul de structură organizatorică	prelegerea interactivă	2 ore
8.	Elementele de bază ale structurii organizatorice	prelegerea interactivă	2 ore
9.	Elementele de bază ale structurii organizatorice	prelegerea interactivă	2 ore

10.	Aspecte procesuale și structurale în organizarea și conducerea managerială la nivelul centrului de fitness	prelegerea interactivă	2 ore
11.	Aspecte procesuale și structurale în organizarea și conducerea managerială la nivelul centrului de fitness	prelegerea interactivă	2 ore
12.	Activități de marketing în cadrul unei săli de fitness	prelegerea interactivă	2 ore
13.	Activități de marketing în cadrul unei săli de fitness	prelegerea interactivă	2 ore
14.	Proiect managerial al unui centru de fitness (model)	prelegerea interactivă	2 ore

Bibliografie:

Referinţe principale:

- Adair, J., (2006) *Arta de a conduce* (traducere), edit. Cosmos Viking Pinguin, Bucureşti
- Drucker, P., (2001) *Managementul strategic*, edit. Teora, Bucureşti
- Frîncu, E., (2003) *Managementul activităţilor sportive*, edit. Ex Ponto, Constanţa
- Iacob, I., (curs 2008) *Management în sport*, Master Management şi marketing în sport, Universitatea „Al. I. Cuza" Iaşi
- Nichifor, F., (curs 2014) *Managementul centrelor de fitness*, edit. Universitatii „Al. I. Cuza" Iasi

Referinţe suplimentare:

- Burduş, E., Căprărescu, GH., Androniceanu, A., Miles, M. (2003) *Managementul schimbărilor organizaţionale*, ediţia a II-a, edit. Economică, Bucureşti
- Nica P., Iftimescu A., 2004 *Management concepte şi aplicaţii*, edit. Sedcom Libris, Iaşi,
- Profiroiu, M., (2001) *Managementul organizaţiilor publice*, edit. Economică Bucureşti
- Vlăsceanu, M., (2003) Organizaţii şi comportament organizaţional, edit. Polirom, Iaşi
- Voicu, A. V., *„Curs de legislaţie, management şi marketing în educaţie fizică şi sport"*, 2007.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observaţii
1.	Aspecte teoretice legate de abordarea sistemică în managementul centrului de fitness. Sistemul de management al organizaţiei sportive (centrul de fitness) Subsistemul organizatoric în managementul centrului de fitness. Subsistemul informaţional în managementul centrului de fitness. Subsistemul decizional managerial în managementul centrului de fitness. Subsistemul metodologico-managerial în managementul centrului de fitness. Alte viziuni asupra sistemului asociaţiei .	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
2.	Argumente pentru o perspectivă managerială modernă în activitatea de fitness	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
3.	Aspecte generale ale sălii de fitness. Sala de fitness – model de manageriere. Aspecte particulare ale sălii de fitness	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
4.	Aspecte generale ale sălii de fitness. Sala de fitness – model de manageriere. Aspecte particulare ale sălii de fitness	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
5.	Principii ale managementului organizaţiilor sportive Concepte teoretice specifice organizării procesuale Organizarea şi administrare; dimensiunile funcţiei de organizare. Elemente, procese şi faze în cadrul organizării manageriale. Etapele organizării procesuale în managementul activităţii sportive.	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
6.	Structura administraţiei pentru un centru de fitness. Determinarea obiectului de activitate al centrului de fitness. Atribuţiile directorului executiv al centrului de fitness. Proiecte elaborate şi aplicate pentru realizarea programelor sportive de utilitate public.	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore

7.	Importanta unui brand. Ce înseamnă un echipament de calitate. *Moda* în materie de fitness . Săli de fitness pentru hoteluri. Club independent. Amatori sau profesionişti? Unde și cum se investește în fitness.	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore

Bibliografie:

- Adair, J., (2006) *Arta de a conduce* (traducere), edit. Cosmos Viking Pinguin, Bucureşti
- Drucker, P., (2001) *Managementul strategic*, edit. Teora, Bucureşti
- Frîncu, E., (2003) *Managementul activităţilor sportive*, edit. Ex Ponto, Constanţa
- Iacob, I., (curs 2008) *Management în sport*, Master Management şi marketing în sport, Universitatea „Al. I. Cuza" Iaşi
- Nichifor, F., (curs 2014) *Managementul centrelor de fitness*, edit. Universitatii „Al. I. Cuza" Iasi

9. Coroborarea conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

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

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însuşirea, cunoaşterea, prezentarea şi explicarea corectă a conceptelor şi noţiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare scrisă	60%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea şi comunicarea de materiale documentare şi personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	20%
	Intervenţii la discuţii	Notare curentă	20%
10.6 Standard minim de performanţă			

- Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obţinute la evaluările curente (activităţile de seminar).
- Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă şi evaluările curente (activităţile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

10.b. Evaluare – online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însuşirea, cunoaşterea, prezentarea şi explicarea corectă a conceptelor şi noţiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare scrisă referat /ppt	60%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea şi comunicarea de materiale documentare şi personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	20%
	Intervenţii la discuţii	Notare curentă	20%

10.6 Standard minim de performanţă
• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obţinute la evaluările curente (activităţile de seminar). • Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă şi evaluările curente (activităţile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).

Data completării
17.09.2021

Titular de curs
Lect. dr. Nichifor Florin

Titular de seminar
Lect. dr. Nichifor Florin

Data avizării în Departament
20.09.2021

Director de Departament
Conf.univ.dr. Lucian Popescu

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi**
1.2 Facultatea	**Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport**
1.3 Departamentul	**Educaţie Fizică şi Sport**
1.4 Domeniul de studii	**Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice**
1.5 Ciclul de studii	**Studii universitare de masterat**
1.6 Programul de studii	**FITNESS ŞI ESTETICĂ CORPORALĂ**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	**REGLEMENTĂRI ORGANIZATORICE ŞI LEGISLATIVE ÎN DOMENIUL EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI**						
2.2 Titularul activităţilor de curs	Conferenţiar Univ. Dr. **Lucian POPESCU**						
2.3 Titularul activităţilor de seminar	Conferenţiar Univ. Dr. **Lucian POPESCU**						
2.4 An de studiu	**1**	**2.5** Semestru	**2**	**2.6** Tip de evaluare	**E**	**2.7** Regimul disciplinei*	**OB**

** OB – Obligatoriu / OP – Opţional*

3. Timpul total estimat (ore pe semestru şi activităţi didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	**3**	din care: 3.2 curs	**1**	3.3. seminar	**2**
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**42**	din care: 3.5. curs	**14**	3.6. seminar	**28**

Distribuţia fondului de timp	ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele	**20**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	**20**
Pregătire seminarii/ lucrări practice, teme, referate, portofolii şi eseuri	**20**
Tutoriat	**4**
Examinări	**4**
Alte activităţi: participare la studii şi cercetări	**15**

3.7 Total ore studiu individual	**83**
3.8 Total ore pe semestru	**125**
3.9 Număr de credite	**5**

4. Precondiţii (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competenţe	Nu este cazul

5.a. Condiţii (dacă este cazul) - faţă în faţă

5.1 de desfăşurare a cursului	Sală de curs cu minim 90 locuri, calculator şi videoproiector
5.2 de desfăşurare a seminarului	Sală cu minim 50 locuri, calculator şi videoproiector

5.b. Condiţii (dacă este cazul) - online

5.1 de desfăşurare a cursului	Platforma/aplicație pentru video-conferința
5.2 de desfăşurare a seminarului	Platforma/aplicație pentru video-conferința

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	**CP3.** Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi **CP4.** Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive **CP5.** Elaborarea proiectelor profesionale şi de cercetare cu utilizarea metodelor calitative ş cantitative specifice metodologiei cercetării.
Competenţe transversale	**CT2.** Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale. **CT3.** Coordonarea activităţilor destinate grupurilor cu nevoi specifice (persoane în vârstă, persoane în detenţie etc.) **CT4.** Diagnoza nevoilor de formare. **CT5.** Autocontrolul procesului de învăţare.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Prezentarea, în sinteză, a documentelor de bază şi actelor normative privitoare la domeniul nostru de activitate (Ştiinţa sportului şi a educaţiei fizice) de la începuturi şi până în prezent şi cunoaşterea concepţiei şi structurilor organizatorice (de drept public şi privat) a domeniului educaţiei fizice şi sportului pe plan naţional şi internaţional.
7.2. Obiectivele specifice	• Cunoaşterea, interpretarea şi înţelegerea strategiilor guvernamentale implementate în domeniul activităţilor corporale. • Însuşirea unor abilităţi în interpretarea caracterului naţional şi internaţional al activităţilor sportive. • Însuşirea abilităţilor necesare înţelegerii şi transpunerii în practică a politicilor guvernamentale.

8. Conţinut

8.1	**Curs**	**Metode de predare**	**Observaţii**
1.	Familiarizarea cursanţilor cu politicile care guvernează activităţile corporale	prelegerea interactivă	1 oră
2.	Aspecte privind apariţia şi evoluţia formelor de organizare a activităţii de educaţie fizică şi sport în România	prelegerea interactivă	1 oră
3.	Consideraţiuni generale privind legislaţia în România	prelegerea interactivă	1 oră
4.	Legiuirile specifice domeniului educaţiei fizice şi sportului şi cadrul său organizatoric în România, până în anul 1990	prelegerea interactivă	1 oră
5.	Legiuirile specifice domeniului educaţiei fizice şi sportului şi cadrul său organizatoric în România, după 1990. Legea nr. 69 / 2000 pentru educaţie fizică şi sport	prelegerea interactivă	1 oră

6.	Structurile organizatorice ale sistemului naţional de educaţie fizică şi sport din România	prelegerea interactivă	1 oră
7.	Resursele umane implicate în domeniul educaţiei fizice şi sportului	prelegerea interactivă	1 oră
8.	Legitimitatea şi legalitatea organizaţiilor sportive	prelegerea interactivă	1 oră
9.	Particularităţi privind apariţia organizaţiilor sportive internaţionale	prelegerea interactivă	1 oră
10.	Structurile sportive internaţionale	prelegerea interactivă	1 oră
11.	Particularităţi organizatorice şi legislative în diferite ţări europene	prelegerea interactivă	1 oră
12.	Reglementări europene în domeniul educaţiei fizice şi sportului	prelegerea interactivă	1 oră
13.	Termeni legislativi corespunzători domeniului educaţiei fizice şi sportului	prelegerea interactivă	1 oră
14.	Alte reglementări de drept public şi privat în legătură cu domeniul ştiinţelor corporale	prelegerea interactivă	1 oră

Bibliografie:

Referinţe principale:

- Moldovan, Mircea, *Dreptul educaţiei fizice şi sportului*, Editura Meteor Press, Bucureşti, 2015.
- Oltean, Marius, *Legislaţie în activitatea de educaţie fizică şi sport*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2006.
- Pomohaci, Marcel, *Legislaţie în educaţie fizică şi sport. Elemente de drept*, Editura Alma Mater, Sibiu, 2003.
- Popescu, Lucian, *Educaţia fizică şi sportul în România. Cadru legislativ şi organizatoric din perioada contemporană*, teză de doctorat, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi, 2007.
- Stroe, Corneliu-Andrei, Barbu, Mihai-Răzvan, *Elemente sociale, legislative şi structurale ale sportului în Europa*, Editura Universitaria, Craiova, 2007.
- Teodorescu, Simona Anemari, *Legislaţia educaţiei fizice şi sportului*, Editura Fundaţiei România de Mâine, Bucureşti, 2007.

Referinţe suplimentare:

- Hansa, Constantin, Iconomescu, Teodora, *Management educaţional şi legislaţie în educaţie fizică şi sport*, Editura Fundaţiei Universitare Dunărea de Jos, Galaţi, 2003.
- Mihăilescu, Nicolae, *Management, marketing, legislaţie în activitatea sportivă*, Editura Universităţii, Piteşti, 2006.
- Mihăilescu, Nicolae, *Constituirea structurilor sportive*, Editura Universităţii din Piteşti, 2004.
- Todan Ioan, Roibu Teodor, *Management şi legislaţie în Educaţie Fizică şi Sport*, ediţia a II-a, Editura Printech, Bucureşti, 1998
- Todea Septimiu Florian, *Managementul educaţiei fizice şi sportului*, Editura Fundaţiei „România de Mâine", Bucureşti, 2000.
- Voicu, Alexandru Virgil, *Legislaţie, management şi marketing în educaţie fizică şi sport*, Cluj, 2005.

8.2	**Seminar**	**Metode de predare**	**Observaţii**
1.	Legea nr. 69 / 2000 pentru educaţie fizică şi sport	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
2.	Particularităţi privind sponsorizarea activităţilor motrice în România	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
3.	Particularităţi privind sportul şi dreptul: rezolvarea conflictelor raportate în domeniul activităţilor motrice	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore

4.	Particularităţi privind sportul şi statul: interdependenţa dintre stat şi structurile aparţinând domeniului ştiinţelor corporale	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
5.	Vedere retrospectivă asupra apariţiei şi extinderii sporturilor / ramurilor şi disciplinelor sportive / jocurilor de echipă	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
6.	Personalităţile implicate în propagarea activităţilor corporale în România şi pe mapamond	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
7.	Particularităţi organizatorice privind organizarea manifestărilor sportive: campionate naţionale, competiţii europene, Jocurile Olimpice, Campionatele Mondiale, Campionatele Europene	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
8.	Particularităţi privind organizarea unei asociaţii sportive şcolare	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
9.	Reglementări privind protecţia socială a sportivilor: indemnizaţia de merit; renta viageră	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
10.	Reglementări privind prevenirea şi combaterea dopajului în sport	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
11.	Comitetul Internaţional Olimpic (C.I.O.)	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
12.	Federaţia Sportivă Internaţională (F.I.S.)	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
13.	Asociaţia Generală a Federaţiilor Sportive Internaţionale (A.G.F.I.S.)	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
14.	Consiliul Internaţional al Ştiinţei Educaţiei Fizice şi Sportului (C.I.E.P.S.)	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore

Bibliografie:

- Moldovan, Mircea, *Dreptul educaţiei fizice şi sportului*, Editura Meteor Press, Bucureşti, 2015.
- Oltean, Marius, *Legislaţie în activitatea de educaţie fizică şi sport*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2006.
- Pomohaci, Marcel, *Legislaţie în educaţie fizică şi sport. Elemente de drept*, Editura Alma Mater, Sibiu, 2003.
- Popescu, Lucian, *Educaţia fizică şi sportul în România. Cadru legislativ şi organizatoric din perioada contemporană*, teză de doctorat, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi, 2007.
- Stroe, Corneliu-Andrei, Barbu, Mihai-Răzvan, *Elemente sociale, legislative şi structurale ale sportului în Europa*, Editura Universitaria, Craiova, 2007.
- Teodorescu, Simona Anemari, *Legislaţia educaţiei fizice şi sportului*, Editura Fundaţiei România de Mâine, Bucureşti, 2007.

9. Coroborarea conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

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

10.a. Evaluare- faţă în faţă

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însuşirea, cunoaşterea, prezentarea şi explicarea corectă a conceptelor şi noţiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea şi comunicarea de materiale documentare şi personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	30%
	Contribuţie personală la dezvoltarea domeniului	Notare curentă	20%
10.6 Standard minim de performanţă			
• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obţinute la evaluările curente (activităţile de seminar). • Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă şi evaluările curente (activităţile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

10.b. Evaluare - online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însuşirea, cunoaşterea, prezentarea şi explicarea corectă a conceptelor şi noţiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare orală individuală pe bază de întrebare şi răspuns	50%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea şi comunicarea de materiale documentare şi personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	30%
	Contribuţie personală la dezvoltarea domeniului	Notare curentă	20%
10.6 Standard minim de performanţă			
• Punctajul la evaluarea scrisă/orală trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obţinute la evaluările curente (activităţile de seminar). • Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă/orală şi evaluările curente (activităţile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
15.09.2021

Titular de curs
Conf.univ.Lucian POPESCU

Titular de seminar
Conf.univ.Lucian POPESCU

Data avizării în Departament
20.09.2021

Director de Departament
Conf.univ.Lucian POPESCU

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iaşi**
1.2 Facultatea	**Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport**
1.3 Departamentul	**Educaţie Fizică şi Sport**
1.4 Domeniul de studii	**Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice**
1.5 Ciclul de studii	**Studii universitare de masterat**
1.6 Programul de studii	**FITNESS ŞI ESTETICĂ CORPORALĂ**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	**STAGIU DE PRACTICA**						
2.2 Titularul activităţilor de curs	-						
2.3 Titularul activităţilor de lucrări practice	Lect. dr. Nichifor Florin						
2.4 An de studiu	**1**	**2.5** Semestru	**2**	**2.6** Tip de evaluare	**C**	**2.7** Regimul disciplinei*	**OB**

** OB – Obligatoriu / OP – Opţional*

3. Timpul total estimat (ore pe semestru şi activităţi didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	**2**	din care: 3.2 curs	**-**	3.3. lucrări practice	**2**
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**28**	din care: 3.5. curs	**-**	3.6. lucrări practice	**28**

Distribuţia fondului de timp	ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele	**20**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	**20**
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii şi eseuri	**10**
Tutoriat	**10**
Examinări	**10**
Alte activităţi: participare la studii şi cercetări	**2**

3.7 Total ore studiu individual	**72**
3.8 Total ore pe semestru	**100**
3.9 Număr de credite	**4**

4. Precondiţii (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competenţe	Nu este cazul

5.a. Condiţii (dacă este cazul) – faţă în faţă

5.1 de desfăşurare a cursului	-
5.2 de desfăşurare a lucrărilor practice	Realizarea unui portofoliu, specific activitatilor desfasurate.

5.b. Condiţii (dacă este cazul) – online

5.1 de desfăşurare a cursului	-
5.2 de desfăşurare a lucrărilor practice	Prezentare (referat / ppt)

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	**CP1.** Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale. **CP2.** Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală. **CP3.** Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi **CP4.** Utilizarea eficientă a metodelor de evaluare, pentru a emite ipoteze de valoare privind fundamentarea deciziilor constructive
Competenţe transversale	**CT1.** Realizarea programelor de modelare corporală privind nevoile practicanților. **CT2.** Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale. **CT3.** Coordonarea activităţilor destinate grupurilor cu nevoi specifice (persoane în vârstă, persoane în detenţie etc.)

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Lucrarile practice îşi propun o abordare teoretico-practică a aspectelor legate de managerierea (conducerea) unui centru de fitness, astfel încât să crească gradul de utilitate al acestora, eficienţa dar şi posibilitatea de a le rentabiliza
7.2. Obiectivele specifice	• Utilizarea elementelor și noțiunilor (teoretice) de management (organizare) a unui centru de fitness • Abordare practică a aspectelor legate de organizarea (administrarea) unui centru de fitness, astfel încât să crească gradul de utilitate al acestora, eficienţa lor dar şi posibilităţile existente de a le rentabiliza • Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a managerierii (organizării/administrării) unui centru de fitness.

8. Conţinut

8.1	**Curs**	**Metode de predare**	**Observaţii**
1.	-	-	-

Bibliografie:
Referinţe principale:.
Referinţe suplimentare:.

8.2	**Lucrări practice**	**Metode de predare**	**Observaţii**
1.	Aspecte teoretice legate de abordarea sistemică în managementul centrului de fitness. Sistemul de management al organizaţiei sportive (centrul de fitness) Subsistemul organizatoric în managementul centrului de fitness. Subsistemul informaţional în managementul centrului de fitness. Subsistemul decizional managerial în managementul centrului de fitness. Subsistemul metodologico-managerial în managementul centrului de fitness. Alte viziuni asupra sistemului asociaţiei .	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore

2.	Argumente pentru o perspectivă managerială modernă în activitatea de fitness	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
3.	Aspecte generale ale sălii de fitness. Sala de fitness – model de manageriere. Aspecte particulare ale sălii de fitness	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
4.	Aspecte generale ale sălii de fitness. Sala de fitness – model de manageriere. Aspecte particulare ale sălii de fitness	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
5.	Principii ale managementului organizaţiilor sportive Concepte teoretice specifice organizării procesuale Organizarea şi administrare; dimensiunile funcţiei de organizare. Elemente, procese şi faze în cadrul organizării manageriale. Etapele organizării procesuale în managementul activităţii sportive.	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
6.	Structura administraţiei pentru un centru de fitness. Determinarea obiectului de activitate al centrului de fitness. Atribuţiile directorului executiv al centrului de fitness. Proiecte elaborate şi aplicate pentru realizarea programelor sportive de utilitate public.	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
7.	Importanta unui brand. Ce înseamnă un echipament de calitate. *Moda* în materie de fitness . Săli de fitness pentru hoteluri. Club independent. Amatori sau profesioniști? Unde și cum se investește în fitness.	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
8.	Elementele de bază ale structurii organizatorice	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
9.	Elementele de bază ale structurii organizatorice	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
10.	Aspecte procesuale și structurale în organizarea și conducerea managerială la nivelul centrului de fitness	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
11.	Aspecte procesuale și structurale în organizarea și conducerea managerială la nivelul centrului de fitness	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
12.	Activități de marketing în cadrul unei săli de fitness	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
13.	Activități de marketing în cadrul unei săli de fitness	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
14.	Proiect managerial al unui centru de fitness (model)	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore

Bibliografie:

- Adair, J., (2006) *Arta de a conduce* (traducere), edit. Cosmos Viking Pinguin, Bucureşti
- Drucker, P., (2001) *Managementul strategic*, edit. Teora, Bucureşti
- Frîncu, E., (2003) *Managementul activităţilor sportive*, edit. Ex Ponto, Constanţa
- Iacob, I., (curs 2008) *Management în sport*, Master Management şi marketing în sport, Universitatea „Al. I. Cuza" Iaşi
- Nichifor, F., (curs 2014) *Managementul centrelor de fitness*, edit. Universitatii „Al. I. Cuza" Iasi

9. Coroborarea conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Temele pentru lucrarile practice propuse, sunt subiecte de actualitate în cercetarea fundamentală şi aplicativă în domeniul Ştiinţei Sportului şi Educaţiei Fizice, iar abordarea lor în cadrul acestei discipline se bazează pe rezultatele din literatura de specialitate. Totodată, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante privind cadrul legislativ şi organizatoric al domeniului nostru în inserţia pe piaţa muncii şi în conformitate cu standardele comunităţii profesionale.

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	-	-	-
10.5 Lucrări practice		Prezentare (referat / ppt)	100%
10.6 Standard minim de performanţă			
• Prezenta la lucrari practice (80%), prezentarea unui referat tematic			

10.b. Evaluare – online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	-	-	-
10.5 Lucrări practice	Referat	Prezentare (ppt)	80%
	Intervenţii la discuţii	Prezentare (referat / ppt)	20%
10.6 Standard minim de performanţă			
• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la referat si interventii la discutii să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
17.09.2021

Titular de curs
~~Lect. dr. Nichifor Florin~~

Titular de L.P.
Lect. dr. Nichifor Florin

Data avizării în Departament
20.09.2021

Director de Departament
Conf.univ.dr. Lucian Popescu

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iaşi**
1.2 Facultatea	**Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport**
1.3 Departamentul	**Educaţie Fizică şi Sport**
1.4 Domeniul de studii	**Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice**
1.5 Ciclul de studii	**Studii universitare de masterat**
1.6 Programul de studii	**FITNESS ŞI ESTETICĂ CORPORALĂ**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	**NOŢIUNI DE NUTRIŢIE ÎN FITNESS**						
2.2 Titularul activităţilor de curs	Profesor univ. Dr. **Paula Drosescu**						
2.3 Titularul activităţilor de seminar	Profesor univ. Dr. **Paula Drosescu**						
2.4 An de studiu	**1**	**2.5** Semestru	**2**	**2.6** Tip de evaluare	**E**	**2.7** Regimul disciplinei*	**OB**

** OB – Obligatoriu / OP – Opţional*

3. Timpul total estimat (ore pe semestru şi activităţi didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	**3**	din care: 3.2 curs	**1**	3.3. seminar	**2**
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**42**	din care: 3.5. curs	**14**	3.6. seminar	**28**

Distribuţia fondului de timp	ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele	**30**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	**30**
Pregătire seminarii/ lucrări practice, teme, referate, portofolii şi eseuri	**33**
Tutoriat	**5**
Examinări	**3**
Alte activităţi: participare la studii şi cercetări	**7**

3.7 Total ore studiu individual	**108**
3.8 Total ore pe semestru	**150**
3.9 Număr de credite	**6**

4. Precondiţii (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competenţe	Nu este cazul

5. Condiţii (dacă este cazul) – față în față

5.1 de desfăşurare a cursului	Sală de curs cu calculator şi videoproiector
5.2 de desfăşurare a seminarului	Sală de curs cu calculator şi videoproiector

5.b. Condiţii (dacă este cazul) – online dacă va fi cazul

5.1 de desfăşurare a cursului	Acces la internet dacă va fi cazul
5.2 de desfăşurare a seminarului	Acces la internet dacă va fi cazul

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	**CP1.** Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale. **CP2.** Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală. **CP3.** Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă pentru a rezolva situații teoretice și practice noi
Competenţe transversale	**CT1.** Realizarea programelor de modelare corporală privind nevoile practicanților. **CT2.** Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Folosirea eficientă a unor structuri biologice în activităţile de întreţinere corporală; • Evaluarea nivelului de dezvoltare fizică a copiilor şi tinerilor.
7.2. Obiectivele specifice	• Adaptarea alimentaţiei persoanei la necesităţile organismului. • Realizarea unor strategii coerente de modificare a alimentaţiei persoanelor sănătoase şi a celor ce dpun eforturi fizice mari.

8. Conţinut

8.1	**Curs**	**Metode de predare**	**Observaţii**
1.	Aportul energetic al organismului uman și particularități nutriționale ale sportivilor Modalitate de alcătuire a rației alimentare	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Rolul și ponderea proteinelor în rația alimentară	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Rolul și ponderea lipidelor în rația alimentară	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Rolul și ponderea glucidelor în rația alimentară	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Importanța sărurilor minerale în rația echilibrată	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Semnificația vitaminelor în rația alimentară	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Rolul suplimentelor în efort	prelegerea interactivă	2 ore

Bibliografie:

Referinţe principale:

- Drosescu Paula, *Igiena, Controlul medical în EFS,* Editura Tehnopress 2005.
- Drosescu Paula, *Controlul medical în activitățile motrice*, Editura PIM, Iași, 2016
- http://pauladrosescu.ro/control-medical-activitatile-motrice/

Referinţe suplimentare:

- Golay Alain, Dieta personalizată, , Editura All, București, 1997
- Holford, Patrick, Cartea nutirției optime, Editura All București, 2007
- McKeith, Gillian, Hrană vie pentru sănătate, Editura Curtea veche, București, 2006
- Mencinicopschi Ghe., Și noi ce mai mâncăm, Editura Coreus Publinshing, București, 2010

8.2	Seminar	Metode de predare	Observaţii
1 și 2	Aprecierea alimentaţiei pe grupe de alimente – calculul prin metoda statistică	prezentare de referate şi discuţii tematice	4 ore
3 și 4	Interpretarea rezultatelor obţinute	prezentare de referate şi discuţii tematice	4 ore
5 și 6	Aprecierea alimentaţiei pe principii nutritive	prezentare de referate şi discuţii tematice	4 ore
7 și 8	Interpretarea rezultatlor obţinute	prezentare de referate şi discuţii tematice	4 ore
9 și 10	Realizarea anchetei alimentare prin metoda chestionarului – realizarea practică a unui chestionar de frecvenţă.	prezentare de referate şi discuţii tematice	4 ore
11 și 12	Realizarea anchetei alimentare prin metoda chestionarului – completarea unui chestionar de frecvenţă de către studenţii prezenţi şi intepretarea rezultatelor obţinute	prezentare de referate şi discuţii tematice	4 ore
13 și 14	Evaluarea alimentaţiei persoanelor implicate în activităţi fizice de tip fitness	prezentare de referate şi discuţii tematice	4 ore

Bibliografie:

Referinţe principale:

- V.Gavat, A.Albu, F.D.Petrariu – *Alimentaţia şi mediul de viaţă în relaţie cu dezvoltarea copiilor şi tinerilor*, Ed."Gr.T.Popa" Iaşi, 2006.
- I.Diaconescu, D.Ardelean, M.Diaconescu – *Merceologie alimentară*, Editura Universitară, Bucureşti, 200
- x x x *Ordinul MS nr.1955/1995 privind Norme de igienă privind unităţile pentru ocrotirea, educarea şi instruirea copiilor şi tinerilor,modificat prin Ordinul MS nr.1033/2003.*
- http://pauladrosescu.ro/control-medical-activitatile-motrice/

Referinţe suplimentare:

- Bilic Mihaela, Silueta dincolo de mituri, Editura Coreus Publinshing, București, 2005
- Graur, Mariana, Obezitatea, Editura Junimea, Iași, 2004
- McKeith, Gillian, Eşti ceea ce mănânciHrană vie pentru sănătate, Editura Curtea veche, București, 2005

9. Coroborarea conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- În programele de fitness alimentaţia echilibrată reprezintă un element esenţial chiar vital. Temele popuse sunt subiecte de mare actualitate abordarea lor realizându-se pe rezultatle obţinute de lector şi pe cele din literatura de specialitate.

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însuşirea, cunoaşterea, prezentarea şi explicarea corectă a conceptelor şi noţiunilor specifice domeniului de activitate	evaluare scrisă prin test grilă	60%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea şi comunicarea de materiale documentare şi personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare Intervenţii la discuţii	Notare curentă prin email Notare	20% 20%
10.6 Standard minim de performanţă			
• Enumerarea celor 7 principii alimentare • Modul în care se alcătuieşte o raţie alimentară corectă • Prezența la lucrările practice: sunt permise 4 absențe. A 5-a, respectiv a 6-a absență se vor reface prin referat pe subiectul seminarului + materiale video. Studenții care au 7 sau mai multe absențe vor reface disciplina în anul universitar următor conform *Regulamentului privind activitatea profesională a studenţilor - ciclul studii universitare de licenţă şi master* https://www.uaic.ro/studenti/regulamente/ Nota finală = 1 punct din oficiu + 5,4 puncte (60%) + 1,8 puncte (20%) + 1,8 puncte (20%)			

10. b. Evaluare – on line – dacă va fi cazul

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însuşirea, cunoaşterea, prezentarea şi explicarea corectă a conceptelor şi noţiunilor specifice domeniului de activitate	evaluare scrisă prin test online	60%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea şi comunicarea de materiale documentare şi personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă prin email	20%
	Intervenţii la discuţii	Notare curentă in cadrul intalnirilor online	20%
10.6 Standard minim de performanţă			
• Enumerarea celor 7 principii alimentare • Modul de calcul al unei raţii alimentare • Prezența la lucrările practice: sunt permise 5 absențe. A 6-a, respectiv a 7-a absență se vor reface prin referat pe subiectul seminarului + materiale video. Studenții care au 8 sau mai multe absențe vor reface disciplina în anul universitar următor conform *Regulamentului privind activitatea profesională a studenţilor - ciclul studii universitare de licenţă şi master* https://www.uaic.ro/studenti/regulamente/ Nota finală = 1 punct din oficiu + 5,4 puncte (60%) + 1,8 puncte (20%) + 1,8 puncte (20%)			

Data completării
15.09.2021

Titular de curs
Profesor univ. Dr. **Paula Drosescu**

Titular de seminar
Profesor univ. Dr. **Paula Drosescu**

Data avizării în Departament
20.09.2021

Director de Departament
Conf.dr. Lucian Popescu

FIŞA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iaşi**
1.2 Facultatea	**Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport**
1.3 Departamentul	**Educaţie Fizică şi Sport**
1.4 Domeniul de studii	**Ştiinţa Sportului şi Educaţiei Fizice**
1.5 Ciclul de studii	**Studii universitare de masterat**
1.6 Programul de studii	**FITNESS ŞI ESTETICĂ CORPORALĂ**

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei				**TEORIA ŞI PRACTICA ACTIVITĂŢILOR MOTRICE ADAPTATE**			
2.2 Titularul activităţilor de curs				**Conf. Univ. Dr. Bogdan Constantin UNGUREAN**			
2.3 Titularul activităţilor de seminar				**Conf. Univ. Dr. Bogdan Constantin UNGUREAN**			
2.4 An de studiu	**1**	**2.5** Semestru	**2**	**2.6** Tip de evaluare	**C**	**2.7** Regimul disciplinei*	**OP**

** OB – Obligatoriu / OP – Opţional*

3. Timpul total estimat (ore pe semestru şi activităţi didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	**2**	din care: 3.2 curs	**1**	3.3. seminar	**1**
3.4 Total ore din planul de învăţământ	**28**	din care: 3.5. curs	**14**	3.6. seminar	**14**

Distribuţia fondului de timp	ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie şi altele	**30**
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	**20**
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri	**10**
Tutoriat	**8**
Examinări	**2**
Alte activităţi: participare la studii şi cercetări	**2**

3.7 Total ore studiu individual	**72**
3.8 Total ore pe semestru	**100**
3.9 Număr de credite	**4**

4. Precondiţii (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competenţe	Nu este cazul

5.a. Condiţii (dacă este cazul) – față în față

5.1 de desfăşurare a cursului	Sală de curs cu minimum 50 de locuri dotată cu videoproiector.
5.2 de desfăşurare a seminarului	Sală de curs cu minimum 50 de locuri dotată cu videoproiector.

5.b. Condiţii (dacă este cazul) – online

5.1 de desfăşurare a cursului	Cursurile se vor desfășura pe platforma Webex by Cisco
5.2 de desfăşurare a seminarului	Seminariile se vor desfășura pe platforma Webex by Cisco

6. Competenţe specifice acumulate

Competenţe profesionale	**CP1.** Cunoașterea aprofundată a reperelor teoretice și practice specifice fitness-ului și esteticii corporale **CP2.** Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală. **CP3.** Utilizarea integrată a aparatului conceptual și metodologic, în condiții de informare completă, pentru a rezolva situații teoretice și practice noi .
Competenţe transversale	**CT1.** Realizarea programelor de modelare corporală privind nevoile practicanților . **CT2.** Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale. **CT3.** Coordonarea activităţilor destinate grupurilor cu nevoi specifice (persoane în vârstă, persoane în detenţie etc.)

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	• Implementarea unui sistem de cunoştinte teoretice şi practice specifice sporturilor adaptate, cu scopul de a fi utilizate ulterior în activitatea profesională a studenţilor
7.2. Obiectivele specifice	• Acumularea unor cunoştinţe teoretice şi practice specifice activităţilor motrice adaptate. • Capacitate de a organiza şi desfăşura activităţi sportive specifice persoanelor cu dizabilitați

8. Conţinut

8.1	**Curs**	**Metode de predare**	**Observaţii**
1.	Prezentarea fișei disciplinei. Aspecte privind dizabilitatea mentală. Precizări terminologice	Prelegeri interactive, explicaţia, vizionare materiale suport etc.	2 ore
2.	Principii didactice aplicabile învăţământului special. Obiectivele educaţiei fizice şi sportului adaptat	Prelegeri interactive, explicaţia, vizionare materiale suport etc.	2 ore
3.	Etapele alcătuirii unui program de educaţie fizică şi sport adaptat	Prelegeri interactive, explicaţia, vizionare materiale suport etc.	2 ore
4.	Lecţia de educaţie fizică adaptată	Prelegeri interactive, explicaţia, vizionare materiale suport etc.	2 ore

5.	Activități motrice adaptate persoanelor cu deficienta mintală	Prelegeri interactive, explicaţia, vizionare materiale suport etc.	2 ore
6.	Organizarea și conducerea activităților de educație fizică și sportive adaptate pentru persoanele cu deficiențe senzoriale	Prelegeri interactive, explicaţia, vizionare materiale suport etc.	2 ore
7.	Sportul pentru persoane cu tulburări de comportament. Exercițiul fizic în afecțiunile cronice. Obezitatea. Diabetul zaharat. Alcoolism și narcodependența	Prelegeri interactive, explicaţia, vizionare materiale suport etc.	2 ore

Bibliografie:

- Barna C. – "Metodica educației fizice și a sportului adaptat", Editura Universității Transilvania din Brasov, 2008
- Bota A., Teodorescu S. – „Elemente de teorie a activităților motrice adaptate din cadrul învățământului special", editura Universității din Pitești, 2003
- Teodorescu, S., Bota, A., Stănescu, M., - „Educaie fizică şi sport adaptat", Ed. Semne, Bucureşti, 2004
- Ungurean B.C. - "Activități motrice adaptate", Editura Pim, Iaşi, 2016
- Ungurean B. – „Aspecte morfologice, funcționale și motrice la copii cu dizabilitate mintală", Editura Pim, Iași, 2011

8.2	Seminar	Metode de predare	Observaţii
1.	Introducere. Precizări terminologice	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
2.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiență mentală usoară	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
3.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiențe fizice	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
4.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiențe senzolriale	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
5.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu Sindrom Down	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
6.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu boli cronice	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore
7.	Evaluare finală	prezentare de referate şi discuţii tematice	2 ore

Bibliografie:

- Barna C. – "Metodica educației fizice și a sportului adaptat", Editura Universității Transilvania din Brasov, 2008
- Năstase D.V. – "Elemente de teorie a activităţilor fizice adaptate din cadrul învăţământului special", Editura Universităţii din Piteşti, 2003
- Teodorescu, S., Bota, A., Stănescu, M., - „Educaie fizică şi sport adaptat", Ed. Semne, Bucureşti, 2004
- Radu, I. – „Educaţia psihomotorie a deficienţilor mintali", Ed. Pro Humanitate, Bucureşti, 2000
- Ungurean B.C. - "Activități motrice adaptate", Editura Pim, Iaşi, 2016

9. Coroborarea conţinutului disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii, asociaţiilor profesionale şi angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Continutul disciplinei contribuie la dezvoltarea profesională a viitorilor absolvenţi, ca atare, contribuie la inserarea acestora pe piața muncii şi încadrarea acestora în cerinţele actuale ale eventualilor angajatori.

10.a. Evaluare – față în față

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însuşirea, cunoaşterea, prezentarea şi explicarea corectă a noţiunilor specifice domeniului	Evaluare scrisă	50% din nota finală
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea şi prezentarea de materiale conform temelor alese folosind limbajul specific domeniului.	Notare curentă	50% din nota finală
10.6 Standard minim de performanţă			
• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obţinute la evaluările curente (activităţile de seminar). • Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă şi evaluările curente (activităţile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

10.b. Evaluare – online

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere în nota finală (%)
10.4 Curs	Însuşirea, cunoaşterea, prezentarea şi explicarea corectă a noţiunilor specifice domeniului	Examen oral pe platforma Webex by Cisco	50% din nota finală
10.5 Seminar	Elaborarea şi prezentarea unui referat din tematica lucrărilor practice folosind limbajul specific domeniului.	Evaluare referat	50% din nota finală
10.6 Standard minim de performanţă			
• Punctajul la evaluarea orală trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) • Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea orală şi evaluarea referatului (să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării
17.09.2021

Titular de curs
Conf. Univ. Dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN

Titular de seminar
Conf. Univ. Dr. Bogdan-Constantin UNGUREAN

Data avizării în Departament
20.09.2021

Director de Departament
Conf.dr. Lucian Popescu