



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de masterat
1.6 Programul de studii	FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	MANAGEMENTUL CENTRELOR DE FITNESS						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. dr. Nichifor Florin						
2.3 Titularul activităților 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 – Opțional

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități 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 învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					10
Examinări					20
Alte activități: participare la studii și cercetări					8
3.7 Total ore studiu individual					108
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Număr de credite					6

### 4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competențe	Nu este cazul

### 5.a. Condiții (dacă este cazul) – față în față

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



## 6. Competențe specifice acumulate

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

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"><li>Cursul își propune o abordare teoretico-practică a aspectelor legate de managerierea (conducerea) unui centru de fitness, astfel încât să crească gradul de utilitate al acestora, eficiența dar și posibilitatea de a le rentabiliza.</li></ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"><li>Utilizarea elementelor și noțiunilor (teoretice) de management (organizare) a unui centru de fitness</li><li>Abordare practică a aspectelor legate de organizarea (administrarea) unui centru de fitness, astfel încât să crească gradul de utilitate al acestora, eficiența lor dar și posibilitățile existente de a le rentabiliza</li><li>Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a managerierii (organizării/administrării) unui centru de fitness.</li></ul>

## 8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
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 fitness – principalul factor de succes: resursa umană / resursa materială	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Centrul de fitness – 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:****Referințe principale:**

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

**Referințe suplimentare:**

- Burduș, E., Căprărescu, GH., Androniceanu, A., Miles, M. (2003) *Managementul schimbărilor organizaționale*, ediția a II-a, edit. Economică, București
- Nica P., Iftimescu A., 2004 *Management concepte și aplicații*, edit. Sedcom Libris, Iași,
- Profiroiu, M., (2001) *Managementul organizațiilor publice*, edit. Economică București
- Vlăsceanu, M., (2003) *Organizații și comportament organizațional*, edit. Polirom, Iași
- Voicu, A. V., „*Curs de legislație, management și marketing în educație fizică și sport*”, 2007.

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Aspecte teoretice legate de abordarea sistemică în managementul centrului de fitness. Sistemul de management al organizației sportive (centrul de fitness) Subsistemul organizatoric în managementul centrului de fitness. Subsistemul informațional în managementul centrului de fitness. Subsistemul decizional managerial în managementul centrului de fitness. Subsistemul metodologico-managerial în managementul centrului de fitness. Alte viziuni asupra sistemului asociației .	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
2.	Argumente pentru o perspectivă managerială modernă în activitatea de fitness	prezentare de referate și discuții 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 și discuții 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 și discuții tematice	2 ore
5.	Principii ale managementului organizațiilor sportive Concepte teoretice specifice organizării procesuale Organizarea și administrare; dimensiunile funcției de organizare. Elemente, procese și faze în cadrul organizării manageriale. Etapele organizării procesuale în managementul activității sportive.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
6.	Structura administrației pentru un centru de fitness. Determinarea obiectului de activitate al centrului de fitness. Atribuțiile directorului executiv al centrului de fitness. Proiecte elaborate și aplicate pentru realizarea programelor sportive de utilitate public.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
7.	Importanța unui brand. Ce înseamnă un echipament de calitate. <i>Moda</i> în materie de fitness . Săli de fitness pentru hoteluri. Club independent. Amatori sau profesioniști? Unde și cum se investește în fitness.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore

**Bibliografie:**

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

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

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

**10.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	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare scrisă	60%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	20%
	Intervenții la discuții	Notare curentă	20%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar).</li><li>• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li></ul>			

Data completării  
22.09.2022

Titular de curs  
Lect. dr. Nichifor Florin

Titular de seminar  
Lect. dr. Nichifor Florin

Data avizării în Departament

Director de Departament  
Conf.univ.dr. Lucian Popescu



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de masterat
1.6 Programul de studii	FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICA						
2.2 Titularul activităților de curs	-						
2.3 Titularul activităților 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 – Opțional

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități 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 învățământ	28	din care: 3.5 curs	-	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					10
Alte activități: participare la studii și cercetări					2
3.7 Total ore studiu individual					72
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Număr de credite					4

### 4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competențe	Nu este cazul

### 5.a. Condiții (dacă este cazul) – față în față

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



## 6. Competențe specifice acumulate

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

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lucrarile practice își propun o abordare teoretico-practică a aspectelor legate de managerierea (conducerea) unui centru de fitness, astfel încât să crească gradul de utilitate al acestora, eficiența dar și posibilitatea de a le rentabiliza</li></ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilizarea elementelor și noțiunilor (teoretice) de management (organizare) a unui centru de fitness</li><li>• Abordare practică a aspectelor legate de organizarea (administrarea) unui centru de fitness, astfel încât să crească gradul de utilitate al acestora, eficiența lor dar și posibilitățile existente de a le rentabiliza</li><li>• Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a managerierii (organizării/administrării) unui centru de fitness.</li></ul>

## 8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	-	-	-
<b>Bibliografie:</b> <b>Referințe principale:</b> <b>Referințe suplimentare:</b>			
8.2	Lucrări practice	Metode de predare	Observații
1.	Aspecte teoretice legate de abordarea sistemică în managementul centrului de fitness. Sistemul de management al organizației sportive (centrul de fitness) Subsistemul organizatoric în managementul centrului de fitness. Subsistemul informațional în managementul centrului de fitness. Subsistemul decizional managerial în managementul centrului de fitness. Subsistemul metodologico-managerial în managementul centrului de fitness. Alte viziuni asupra sistemului asociației .	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore



2.	Argumente pentru o perspectivă managerială modernă în activitatea de fitness	prezentare de referate și discuții 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 și discuții 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 și discuții tematice	2 ore
5.	Principii ale managementului organizațiilor sportive Concepte teoretice specifice organizării procesuale Organizarea și administrare; dimensiunile funcției de organizare. Elemente, procese și faze în cadrul organizării manageriale. Etapele organizării procesuale în managementul activității sportive.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
6.	Structura administrației pentru un centru de fitness. Determinarea obiectului de activitate al centrului de fitness. Atribuțiile directorului executiv al centrului de fitness. Proiecte elaborate și aplicate pentru realizarea programelor sportive de utilitate public.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
7.	Importanța unui brand. Ce înseamnă un echipament de calitate. <i>Moda</i> în materie de fitness . Săli de fitness pentru hoteluri. Club independent. Amatori sau profesioniști? Unde și cum se investește în fitness.	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
8.	Elementele de bază ale structurii organizatorice	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
9.	Elementele de bază ale structurii organizatorice	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
10.	Aspecte procesuale și structurale în organizarea și conducerea managerială la nivelul centrului de fitness	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
11.	Aspecte procesuale și structurale în organizarea și conducerea managerială la nivelul centrului de fitness	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
12.	Activități de marketing în cadrul unei săli de fitness	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
13.	Activități de marketing în cadrul unei săli de fitness	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
14.	Proiect managerial al unui centru de fitness (model)	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore

**Bibliografie:**

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

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

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



**10.a. Evaluare – față în față**

<b>Tip activitate</b>	<b>10.1 Criterii de evaluare</b>	<b>10.2 Metode de evaluare</b>	<b>10.3 Pondere în nota finală (%)</b>
<b>10.4 Curs</b>	-	-	-
<b>10.5 Lucrări practice</b>		Prezentare (referat / ppt)	100%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Prezența la lucrări practice (80%), prezentarea unui referat tematic</li></ul>			

Data completării  
22.09.2022

Titular de curs  
-

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

Data avizării în Departament

Director de Departament  
Conf.univ.dr. Lucian Popescu





## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de masterat
1.6 Programul de studii	FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ

### 2. Date despre disciplină

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

\* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități 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 învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					29
Pregătire seminarii/ lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					28
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					4
3.7 Total ore studiu individual					97
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

### 4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	- Noțiuni de Anatomie - Fiziologie și Ergofiziologie
4.2 De competențe	Nu este cazul

### 5. Condiții (dacă este cazul)

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



## 6. Competențe specifice acumulate

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

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"><li>Însușirea principalelor manevre în acordarea primului ajutor în cazurile accidentărilor</li></ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"><li>Crearea premizelor realizării unei educații sanitare a participanților</li><li>Formarea unor deprinderi corecte în acordarea primului ajutor în cazul accidentărilor</li><li>Însușirea posibilităților de prevenire a unor îmbolnăviri mai frecvente la populația tânără</li></ul>

## 8. Conținut

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

**Bibliografie:****Referințe principale:**

- Oprean Alexandru, Prim ajutor în traumatologie sportivă, Editura Universității Al.I.Cuza, Iași, 2022
- Drosescu Paula, *Igiena și Controlul medical în sport*, Editura Tehnopress, Iași, 2005

**Referințe suplimentare:**

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

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1-14.	În cadrul seminariilor sunt reluate noțiunile prezentate la curs și sunt prezentate exemple din practică medicală	- Discuții tematiche, prezentări de referate și aplicații practice	28 ore

**Bibliografie:**

- Oprean Alexandru, Prim ajutor în traumatologie sportivă, Editura Universității Al.I.Cuza, Iași, 2022
- Drăgan I., *Medicină sportivă*, București, Editura Sport-Turism, 1982
- Drăgan I., *Filtrele organismului*, București, Editura Sport-Turism, 1979
- Drosescu Paula, *Igiena și Controlul medical în sport*, Editura Tehnopress, Iași, 2005
- Dumitru Carmen, *Inima și sportul de performanță*, București, Editura Sport-Turism, 1975

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

- O atenție specială se acordă aspectului practic pe care studenții trebuie să și-l însușească. În acest scop se învață manevrele pe un mulaj special achiziționat 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	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și redarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare orală	70%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	10%
	Intervenții la discuții	Notare curentă	20%

**10.6 Standard minim de performanță**

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

Data completării

Titular de curs

Titular de seminar

Data avizării în Departament

Director de Departament



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de masterat
1.6 Programul de studii	FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	NOȚIUNI DE NUTRIȚIE ÎN FITNESS						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Bogdan-Alexandru Hagiu						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conferențiar Bogdan-Alexandru Hagiu						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	2	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

\* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități 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 învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					33
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					36
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					7
3.7 Total ore studiu individual					108
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Număr de credite					6

### 4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul.
4.2 De competențe	Nu este cazul.

### 5.a. Condiții (dacă este cazul) – față în față

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



## 6. Competențe specifice acumulate

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

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"><li>• Optimizarea potențialului biologic pentru activitățile de întreținere corporală.</li><li>• Însușirea unor noțiuni de nutriție adaptate pentru fitness.</li></ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adaptarea alimentației practicantului de fitness la necesitățile organismului.</li><li>• Elaborarea unor rații alimentare specifice diferitelor forme de activități fizice și individualizate sportivului.</li></ul>

## 8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Elemente privind metabolismul energetic și nutriția sportivului.	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Rolurile proteinelor.	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Rolurile glucidelor.	Prelegere interactivă	2 ore
4.	Rolurile lipidelor.	Prelegere interactivă	2 ore
5.	Rolurile vitaminelor.	Prelegere interactivă	2 ore
6.	Acțiunea dinamic specifică a alimentelor și alcătuirea unei rații alimentare.	Prelegere interactivă	2 ore
7.	Suplimente de susținere a efortului fizic.	Prelegere interactivă	2 ore

### Bibliografie:

#### Referințe principale:

- Hagi Bogdan-Alexandru. Fiziologie, Editura UAIC, 2020.
- Drosescu Paula. Igiena, Controlul medical în EFS, Editura Tehnopress 2005.

#### Referințe suplimentare:

- Drosescu Paula. Controlul medical în activitățile motrice, Editura PIM, Iași, 2016.
- Golay Alain. Dieta personalizată, Editura ALL; București, 2007.



8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1 - 4	Ancheta alimentară- metoda chestionarului.	Discuții tematice, prezentarea de referate.	8 ore
5 - 8	Calculul rației alimentare a sportivului. Exemplificări.	Discuții tematice, prezentarea de referate.	8 ore
9- 12	Evaluarea alimentației practicantului de fitness.	Discuții tematice, prezentarea de referate.	8 ore
13 și 14	Recapitularea noțiunilor de la cursuri și discutarea lor.	Discuții tematice, prezentarea de referate.	4 ore

**Bibliografie:**

- Hagi Bogdan-Alexandru. Fiziologie, Editura UAIC, 2020.
- Drosescu Paula. Igiena, Controlul medical în EFS, Editura Tehnopress 2005.
- Drosescu Paula. Controlul medical în activitățile motrice, Editura PIM, Iași, 2016.

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

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

**10.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	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și redarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	50%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de lucrări practice).</li><li>• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de lucrări practice), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li></ul>			

Data completării  
18.09.2022

Titular de curs  
**Conferețiar Bogdan-Alexandru Hagi**

Titular de seminar  
**Conferețiar Bogdan-Alexandru Hagi**

Data avizării în Departament

Director de Departament

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

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de masterat
1.6 Programul de studii	FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ

**2. Date despre disciplină**

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

\* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

**3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități 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 învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					26
Tutoriat					6
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					10
3.7 Total ore studiu individual					97
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

**4. Precondiții (dacă este cazul)**

4.1 De curriculum	Parcursarea cursului “Metode de cercetare in educație fizică și sport”
4.2 De competențe	Nu este cazul

**5.a. Condiții (dacă este cazul) – față în față**

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





## 6. Competențe specifice acumulate

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

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Formarea cunoștințelor necesare realizării unei lucrări de disertație
7.2. Obiectivele specifice	Introducere în cercetarea aplicativă

## 8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Prezentarea activității de cercetare specifică domeniului activităților 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.	Conținutul și structura unei lucrări de disertație	prelegerea academică	2 ore
7.	Evaluări, măsurători și teste în domeniul activităților motrice	prelegerea academică	2 ore
<ul style="list-style-type: none"><li>Chirazi, M., <i>Elemente de cercetare aplicate în activitățile motrice</i>, Editura Universității "Al.I.Cuza", Iași 2014.</li><li>Petrea, R.G., <i>hid metodologic</i> pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019</li><li>Epuran Mihai, <i>Metodologia cercetării activităților corporale: exerciții fizice, sport, fitness</i>, Editura Fest, București, 2005.</li><li>Rădulescu Mihaela Șt., <i>Metodologia cercetării științifice: elaborarea lucrărilor de licență, masterat, doctorat</i>, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2011.</li></ul> <b>Referințe suplimentare:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Oprea, D., <i>Managementul proiectelor</i>, Editura Polirom, Iasi, 2002.</li></ul>			
8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
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 Universității "Al.I.Cuza", Iași 2014.
- Petrea, R.G., *hid metodologic pentru elaborarea lucrărilor de licență, disertație și gradul I în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019
- 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 conținutului disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului**

- Absolvenții vor avea capacitatea de a identifica aspectele de optimizare a activităților fizice efective cât și a managementului și marketingului unui complex de întreținere. Vor avea capacitatea de a efectua evaluări fizice, sondaje de opinii.

**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	Înșușirea, cunoașterea și aplicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice cercetării	Evaluare orală	60%
10.5 Seminar	Participarea la proiecte de cercetare, elaborarea și comunicarea unui referat cu temă de cercetare la alegere folosind terminologia specifică cercetării	Notare curentă	40%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
• Punctajul final calculat (media), se realizează prin însumarea rezultatului la evaluarea orală și evaluările curente (activitățile de seminar), și trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5).			

Data completării  
20.09.2022Titular de curs  
Prof. univ. dr. Chirazi MarinTitular de seminar  
Lect. univ. dr. Petrea Renato Gabriel

Data avizării în Departament

Director de Departament



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de masterat
1.6 Programul de studii	FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	MEDIEREA CONFLICTELOR ÎN SPORT						
2.2 Titularul activităților de curs	PROF. ABALAȘEI BEATRICE AURELIA						
2.3 Titularul activităților de seminar	ARHIRE VASILE						
2.4 An de studiu	I	2.5 Semestru	II	2.6 Tip de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei*	OP

\* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități 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 învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					17
Tutoriat					11
Examinări					3
Alte activități: participare la studii și cercetări					1
3.7 Total ore studiu individual					72
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Număr de credite					4

### 4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competențe	Nu este cazul

### 5. Condiții (dacă este cazul) – față în față

5.1 de desfășurare a cursului	Sală cu minimum 50 de locuri, tablă inteligentă
5.2 de desfășurare a seminarului	Sală cu minimum 50 de locuri, tablă inteligentă, flip-chart



## 6. Competențe specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<b>CP2.</b> Utilizarea cunoștințelor de specialitate pentru aplicarea și interpretarea situațiilor nou apărute în modelarea corporală <b>CP5.</b> Elaborarea proiectelor profesionale și de cercetare cu utilizarea metodelor calitative și cantitative specifice metodologiei cercetării
<b>Competențe transversale</b>	<b>CT2.</b> Asumarea rolurilor de conducere a grupurilor profesionale

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

<b>7.1. Obiectivul general al disciplinei</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Formarea competențelor necesare medierii conflictelor</li></ul>
<b>7.2. Obiectivele specifice</b>	<p>Obiective specifice vizând competențele concretizate în cunoștințe, deprinderi și/sau competențe generale.</p> <p>Competențe cognitive (cunoștințe):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Învățarea elementelor specifice medierii, aplicabilitatea lor în programele de modelare corporală;</li><li>Formarea abilităților de aplicare a cunoștințelor teoretice și practice interdisciplinare.</li></ul> <p>Competențe funcționale (deprinderi sau capacități de utilizare a cunoștințelor într-o situație de muncă dată):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Dezvoltarea capacității absolventului de pune în practică în mod autonom cunoștințele dobândite atunci când acționează într-un domeniu de activitate flexibil.</li></ul> <p>Competențe personale:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Posibilitatea elaborării de soluții prin analiza unor cazuri speciale;</li><li>Interacțiunea dintre instructor sportiv, profesor și elev/practicant de activități sportive specifice fitness-ului.</li></ul> <p>Competențe generale:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Dezvoltarea abilităților personale și valorizarea anumitor caracteristici profesionale în adoptarea celor mai adecvate atitudini și comportamente în relația cu beneficiarii.</li></ul>

## 8. Conținut

<b>8.1</b>	<b>Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
1.	Rolul educației în medierea conflictelor	Prelegere interactivă	2 ore
2.	Teoria conflictului	Prelegere interactivă	2 ore
3.	Stiluri de răspuns la conflict	Prelegere interactivă	2 ore
4.	Medierea în educație fizică și sport	Prelegere interactivă	2 ore
5.	Etapele medierii	Prelegere interactivă	2 ore
6.	Soluții alternative de rezolvare a conflictelor	Prelegere interactivă	2 ore
7.	Curs recapitulativ	Prelegere interactivă	2 ore

**Bibliografie:****Referințe principale:**

Abalașei, B., (2013). Conflicte și mediere în sport, Editura Tehnopress, Iași

Șuștac, Z.D., Ignat, C (2008). Modalități alternative de soluționare a conflictelor (ADR), București

Loghin, C.I. (2016). Conflicte metode alternative de administrare și soluționare, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași

**Referințe suplimentare:**

Șuștac, Z.D., Danilet, C., Ignat, C. (2009). Medierea. Standarde și proceduri, București

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Istoria medierii conflictelor	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
2.	Definirea conflictelor și impactul lor în educație fizică și sport	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
3.	Stiluri de rezolvare a conflictelor-studiu de caz	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
4.	Delimitări conceptuale: mediere vs arbitraj	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
5.	Medierea conflictelor în sportul de performanță – studiu de caz	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
6.	Medierea conflictelor în școală – studiu de caz	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore
7.	Corelația dintre conflict și educație	Prezentarea referatelor și discuții tematice	2 ore

**Bibliografie:**

- Abalașei, B., (2013). Conflicte și mediere în sport, Editura Tehnopress, Iași
- Șuștac, Z.D., Ignat, C (2008). Modalități alternative de soluționare a conflictelor (ADR), , București
- Loghin, C.I. (2016). Conflicte metode alternative de administrare și soluționare, Editura Universității Alexandru Ioan Cuza, Iași

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

- Temele de curs și seminar sunt subiecte de interes major în coordonarea lecției de educație fizică, de actualitate în cercetarea fundamentală și aplicativă în domeniul Educației Fizice și Sportului. În același sens, tematica disciplinei acoperă conceptele majore relevante prin transdisciplinaritate și acumularea cunoștințelor necesare coordonării, orientării activităților ce influențează procesul de dezvoltare fizică armonioasă, de educare a calităților și deprinderilor motrice.

**10. 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	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar	Demonstrarea elementelor de tehnică individuală și a relației de colaborare între membrii grupului	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			



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

Data completării  
20.09.2022

Titular de curs  
Prof. Abalășei Beatrice Aurelia

Titular de seminar  
Specialist, Arhire Vasile

Data avizării în Departament

Director de Departament  
Conf. Popescu Lucian



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de masterat
1.6 Programul de studii	FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ

### 2. Date despre disciplină

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

\* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități 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 învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					42
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					24
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					32
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					6
3.7 Total ore studiu individual					108
3.8 Total ore pe semestru					150
3.9 Număr de credite					6

### 4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competențe	Nu este cazul

### 5. Condiții (dacă este cazul) – față în față

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





## 6. Competențe specifice acumulate

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

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"><li>• Optimizarea capacității de mișcare a aparatului locomotor și îmbunătățirea condiției fizice</li></ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dezvoltarea funcționalității marilor sisteme: antrenarea capacităților cardio-vasculare și respiratorii</li><li>• Dezvoltarea capacităților motrice în condiții de efort aerob</li><li>• Dezvoltarea componentelor de coordonare și control motor</li><li>• Educarea și/sau corectarea atitudinii corporale; prelucrarea specială a unor grupe musculare</li></ul>

## 8. Conținut

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



7.	Noțiuni generale și aspecte practico-metodice privind metoda Pilates.	Curs interactiv	2 ore
<b>Bibliografie:</b> <b>Referințe principale:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Moraru C.E. (2012). Gimnastică aerobică: noțiuni de bază și programe de întreținere; Editura Junimea, Iași.</li><li>Moraru C.E. (2015). Programe gimnice de estetică corporală, Editura Universitatea „Alexandru Ioan Cuza”, Iași.</li><li>Nanu M.C. (2009). <i>Gimnastică Aerobică - mijloc de optimizare a condiției fizice</i>, Editura Universitaria, Craiova.</li><li>Niculescu G. (2008). <i>Gimnastică aerobică – aprofundare</i>, Editura Fundației România de Măine, București.</li><li>Popescu G. (2005). <i>Impact Aerobic</i>, Editura Elisaveros, București.</li></ul> <b>Referințe suplimentare:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Dobrescu T. (2008). <i>Gimnastica aerobică – strategii pentru optimizarea fitness-ului</i>, Editura Pim, Iași.</li><li>Luca A. (2001). <i>Fitness și Aerobică</i>, Editura Fundației Altius Academia, Iași.</li><li>Macovei S. (2003). <i>Gimnastică aerobică de întreținere</i>, București.</li><li>Orțănescu D. et al. (2007). <i>Aerobic</i>, Editura Universitaria, Craiova.</li><li>Stoica A. (2004). <i>Gimnastica aerobică. Fundamente teoretice și practico-metodice</i>, Editura Bren, București.</li></ul>			
<b>8.2</b>	<b>Lucrări practice</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
1.	Noțiuni generale privind structura și conținutul unei lecții de gimnastică aerobică de întreținere	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
2.	Noțiuni teoretice și practico-metodice despre utilizarea acompaniamentului muzical în lecțiile de gimnastică aerobică	Explicație, demonstrație, exersare	2 ore
3-4.	Pași de bază și mișcări specifice gimnasticii aerobice	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
5-6.	Mișcări conduse la nivelul membrelor superioare, inferioare și a trunchiului; mișcări de balans; combinații cu mișcări dinamice	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
7-8.	Structuri de exerciții cu caracter de prelucrare selectivă a principalelor grupe musculare	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
9-10.	Structuri de exerciții pentru dezvoltarea/educarea calităților motrice	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
11-12.	Exerciții pentru dezvoltarea mobilității articulare și elasticității musculare prin metoda stretching	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
13-14.	Programe de gimnastică aerobică (step aerobic, tae-bo, pilates, zumba) pentru diferite nivele: începători, medii, avansați	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore
<b>Bibliografie:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Moraru C.E. (2012). Gimnastică aerobică: noțiuni de bază și programe de întreținere; Editura Junimea, Iași.</li><li>Moraru C.E. (2015). Programe gimnice de estetică corporală, Editura Universitatea „Alexandru Ioan Cuza”, Iași.</li><li>Nanu M.C. (2009). <i>Gimnastică Aerobică - mijloc de optimizare a condiției fizice</i>, Editura Universitaria, Craiova.</li><li>Niculescu G. (2008). <i>Gimnastică aerobică – aprofundare</i>, Editura Fundației România de Măine, București.</li><li>Popescu G. (<i>Impact Aerobic</i>, Editura Elisaveros, București.</li></ul>			

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

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

**10. Evaluare – 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	Evaluare scrisă	25%
	Conceperea și descrierea terminologică a unor programe specifice domeniului	Evaluare scrisă	25%
10.5 Lucrări practice	Descrierea și prezentarea unor sisteme operaționale pentru prelucrarea grupelor musculare (Pentru nota 5 se poate prezenta referat)	Evaluare practică	25%
	Conceperea, descrierea terminologică și prezentarea unui program specific domeniului (Pentru nota 5 se poate prezenta referat)	Evaluare practică	25%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Punctajul la evaluarea scrisă și la cea practică trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de lucrări practice).</li><li>• Punctajul final (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările practice, să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li></ul>			

Data completării

Titular de curs

Titular de lucrări practice

**Moraru Cristina - Elena****Moraru Cristina – Elena**

Data avizării în Departament

Director de Departament



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de masterat
1.6 Programul de studii	FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA ACTIVITĂȚILOR MOTRICE ADAPTATE						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. Univ. Dr. Bogdan Constantin UNGUREAN						
2.3 Titularul activităților 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 – Opțional

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități 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 învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități: participare la studii și cercetări					2
3.7 Total ore studiu individual					72
3.8 Total ore pe semestru					100
3.9 Număr de credite					4

### 4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competențe	Nu este cazul

### 5.a. Condiții – fizic

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



## 6. Competențe specifice acumulate

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

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"><li>• Implementarea unui sistem de cunoștințe teoretice și practice specifice sporturilor adaptate, cu scopul de a fi utilizate ulterior în activitatea profesională a studenților</li></ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"><li>• Acumularea unor cunoștințe teoretice și practice specifice activităților motrice adaptate.</li><li>• Capacitate de a organiza și desfășura activități sportive specifice persoanelor cu dizabilități</li></ul>

## 8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Prezentarea fișei disciplinei. Aspecte privind dizabilitatea mentală. Precizări terminologice	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
2.	Principii didactice aplicabile învățământului special. Obiectivele educației fizice și sportului adaptat	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
3.	Etapele alcătuirii unui program de educație fizică și sport adaptat	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
4.	Lecția de educație fizică adaptată	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
5.	Activități motrice adaptate persoanelor cu deficiența mintală	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
6.	Organizarea și conducerea activităților de educație fizică și sportive adaptate pentru persoanele cu deficiențe senzoriale	Prelegeri interactive, explicația, vizionare materiale suport etc.	2 ore
7.	Sportul pentru persoane cu tulburări de comportament. Exercițiul fizic în afecțiunile cronice.	Prelegeri interactive, explicația, vizionare	2 ore



	Obezitatea. Diabetul zaharat. Alcoolism și narcodedependența	materiale suport etc.	
<b>Bibliografie:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Barna C. – “Metodica educației fizice și a sportului adaptat”, Editura Universității Transilvania din Brasov, 2008</li><li>Bota A., Teodorescu S. – „Elemente de teorie a activităților motrice adaptate din cadrul învățământului special”, editura Universității din Pitești, 2003</li><li>Teodorescu, S., Bota, A., Stănescu, M., - „Educaie fizică și sport adaptat”, Ed. Semne, București, 2004</li><li>Ungurean B.C. - “Activități motrice adaptate”, Editura Pim, Iași, 2016</li><li>Ungurean B. – „Aspecte morfologice, funcționale și motrice la copii cu dizabilitate mintală”, Editura Pim, Iași, 2011</li></ul>			
<b>8.2</b>	<b>Seminar</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
1.	Introducere. Precizări terminologice	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
2.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiență mentală ușoară	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
3.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiențe fizice	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
4.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu deficiențe senzoriale	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
5.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu Sindrom Down	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
6.	Activități motrice adaptate pentru persoanele cu boli cronice	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
7.	Evaluare finală	prezentare de referate și discuții tematice	2 ore
<b>Bibliografie:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Barna C. – “Metodica educației fizice și a sportului adaptat”, Editura Universității Transilvania din Brasov, 2008</li><li>Năstase D.V. – “Elemente de teorie a activităților fizice adaptate din cadrul învățământului special”, Editura Universității din Pitești, 2003</li><li>Teodorescu, S., Bota, A., Stănescu, M., - „Educaie fizică și sport adaptat”, Ed. Semne, București, 2004</li><li>Radu, I. – „Educația psihomotorie a deficienților mintali”, Ed. Pro Humanitate, București, 2000</li><li>Ungurean B.C. - “Activități motrice adaptate”, Editura Pim, Iași, 2016</li></ul>			

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

- Continutul disciplinei contribuie la dezvoltarea profesională a viitorilor absolvenți, ca atare, contribuie la inserarea acestora pe piața muncii și încadrarea acestora în cerințele actuale ale eventualelor 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	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea noțiunilor specifice domeniului	Evaluare orală	50% din nota finală
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și prezentarea de materiale conform temelor alese folosind limbajul specific domeniului.	Notare curentă	50% din nota finală
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>Punctajul la evaluarea orală trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar).</li><li>Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li></ul>			

Data completării

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

Data avizării în Departament

Director de Departament





## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii	Studii universitare de masterat
1.6 Programul de studii	FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ETICĂ ȘI INTEGRITATE ACADEMICĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Univ. Dr. <b>LUCIAN POPESCU</b>						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conferențiar Univ. Dr. <b>LUCIAN POPESCU</b>						
2.4 An de studiu	1	2.5 Semestru	1	2.6 Tip de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei*	OB

\* OB – Obligatoriu / OP – Opțional

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități 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 învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/ lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					9
Examinări					4
Alte activități: participare la studii și cercetări					10
3.7 Total ore studiu individual					83
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

### 4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competențe	Nu este cazul

### 5. Condiții (dacă este cazul) - față în față

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



## 6. Competențe specifice acumulate

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

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"><li>Proiectarea, planificarea, organizarea și adaptarea principiilor eticii și mecanismelor care guvernează activitatea profesională în cadrul unei organizații.</li></ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"><li>Rolul și importanța conștientizării în pregătirea profesională.</li><li>Delimitarea conceptuală a normelor, principiilor și valorilor morale, precum și rolul acestora în relațiile socio-profesionale.</li></ul>

## 8. Conținut

8.1	Curs	Metode de predare	Observații
1.	Delimitarea conceptuală a termenilor de etică, integritate academică și deontologie profesională. Diferențe și asemănări între morală – moralitate – etică – deontologie profesională	prelegerea interactivă	2 ore
2.	Implicațiile educației în formarea conduitelor etico-profesionale. Implicațiile dimensiunii morale în pregătirea și activitatea profesională	prelegerea interactivă	2 ore
3.	Managementul eticii într-o organizație: mijloace utile în identificarea unei organizații ale integrității	prelegerea interactivă	2 ore
4.	Managementul performanței eticii – cele 5 stadii ale evoluției managementului etic	prelegerea interactivă	2 ore
5.	Particularități privind conținutul etic al organizației: cele “șapte virtuți” organizaționale	prelegerea interactivă	2 ore
6.	Profilul etic, moral și deontologic al specialistului din domeniul educației fizice și sportului	prelegerea interactivă	2 ore
7.	Particularități privind drepturile și obligațiile specialiștilor din domeniul în exersarea profesiei. Particularități privind discriminarea, corupția și hărțuirea la locul de muncă	prelegerea interactivă	2 ore

**Bibliografie:****Referințe principale:**

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

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Delimitarea conceptuală a termenilor de etică, integritate academică și deontologie profesională. Diferențe și asemănări între morală – moralitate – etică – deontologie profesională	prezentare de referate și discuții tematice	4 ore
2.	Implicațiile educației în formarea conduitelor etico-profesionale. Implicațiile dimensiunii morale în pregătirea și activitatea profesională	prezentare de referate și discuții tematice	4 ore
3.	Managementul eticii într-o organizație: mijloace utile în identificarea unei organizații ale integrității	prezentare de referate și discuții tematice	4 ore
4.	Managementul performanței eticii – cele 5 stadii ale evoluției managementului etic	prezentare de referate și discuții tematice	4 ore
5.	Particularități privind conținutul etic al organizației: cele “șapte virtuți” organizaționale	prezentare de referate și discuții tematice	4 ore
6.	Profilul etic, moral și deontologic al specialistului din domeniul educației fizice și sportului	prezentare de referate și discuții tematice	4 ore
7.	Particularități privind drepturile și obligațiile specialiștilor din domeniul în exersarea profesiei. Particularități privind discriminarea, corupția și hărțuirea la locul de muncă	prezentare de referate și discuții tematice	4 ore

**Bibliografie:**

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

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

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

**10. 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	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice eticii, integrității academice și deontologiei profesionale	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate) folosind limbajul specific domeniului de predare	Notare curentă	30%
	Contribuție personală la dezvoltarea domeniului	Notare curentă	20%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Punctajul la evaluarea scrisă trebuie să reprezinte o notă de promovare (minim 5) indiferent de celelalte note obținute la evaluările curente (activitățile de seminar).</li><li>• Punctajul final calculat (media), prin însumarea rezultatului la evaluarea scrisă și evaluările curente (activitățile de seminar), să reprezinte o notă de promovare (minim 5).</li></ul>			

Data completării  
15.09.2022

Titular de curs  
Conf.univ.Lucian POPESCU

Titular de seminar  
Conf.univ.Lucian POPESCU

Data avizării în Departament  
22.09.2022

Director de Departament  
Conf.univ.Lucian POPESCU



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași
1.2 Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclu de studii	Studii universitare de masterat
1.6 Programul de studii	FITNESS ȘI ESTETICĂ CORPORALĂ

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	NOȚIUNI GENERALE DE PSIHOLOGIA GRUPULUI SPORTIV						
2.2 Titularul activităților de curs	Conferențiar Univ. Dr. Oana RUSU						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conferențiar 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 – Opțional

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru și activități 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 învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și altele					22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					35
Pregătire seminarii/lucrări practice, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					4
Examinări					3
Alte activități: participare la studii și cercetări					4
3.7 Total ore studiu individual					83
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Număr de credite					5

### 4. Precondiții (dacă este cazul)

4.1 De curriculum	Nu este cazul
4.2 De competențe	Nu este cazul

### 5.a. Condiții (dacă este cazul) – față în față

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



## 6. Competențe specifice acumulate

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

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"><li>• Analiza relevanței dinamicii de grup în atingerea performanței sportive</li></ul>
7.2. Obiectivele specifice	La finalizarea cu succes a acestei discipline, studenții vor fi capabili să: <ul style="list-style-type: none"><li>• Prezente, explice noțiuni fundamentale de dinamică de grup, de dinamica grupului sportiv.</li><li>• Evalueze diferitele procese și fenomene care apar la nivelul grupurilor sportive ca rezultat al interacțiunii dintre membrii acestora</li><li>• Evalueze tipurile de relații existente între grupurile de sportivi, între acestea și liderii lor formali sau informali.</li></ul>

## 8. Conținut

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

**Bibliografie:****Referințe principale:**

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

**Referințe suplimentare:**

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

8.2	Seminar	Metode de predare	Observații
1.	Comunicarea interpersonală în grupurile sportive	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
2.	Comunicarea de grup în sport	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
3.	Comunicarea de masă în sport	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
4.	Motivația individuală și de grup în grupurile sportive	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
5.	Relațiile de grup în sport. Aplicații practice (tehnica sociometrică)	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
6.	Climatul de grup în sport	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
7.	Teritorialitatea grupurilor sportive	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
8.	Distribuția spațială a membrilor în grupurile sportive. Comunicarea socio-motrică în grup	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
9.	Satisfacția în muncă în domeniul sportului	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
10.	Animarea grupurilor în sport	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbaterea etc.	2 ore
11.	Lider, leadership în grupurile sportive	Prelegeri interactive, tehnici de dezbatere, explicația, activități pe grupuri,	2 ore





		problematizarea, dezbateră etc.	
12.	Coeziunea în grupurile sportive	Prelegeri interactive, tehnici de dezbateră, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbateră etc.	2 ore
13.	Conflictul intra-grup	Prelegeri interactive, tehnici de dezbateră, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbateră etc.	2 ore
14.	Conflictul intergrup	Prelegeri interactive, tehnici de dezbateră, explicația, activități pe grupuri, problematizarea, dezbateră etc.	2 ore

**Bibliografie:**

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

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

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

**10.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 - Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor 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)	Evaluare curentă: - evaluarea activității independente și individuale (elaborarea referatului)	30% 20%



	- Obținerea notei minime 5 la referatul susținut, condiție de examen pentru a intra în evaluarea finală	- evaluarea participării active pe parcursul activităților de seminar/curs	
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Îndeplinirea criteriului de participare, în conformitate cu regulamentele în vigoare (directivele UE, regulamentele UAIC, FEFS) – minim 75% la seminar, minimum 50% la curs</li><li>• Elaborarea, tehnoredactarea și susținerea de materiale documentare și personale (referat individual) în plenul grupei, pe parcursul celor 14 săptămâni de activitate didactică, și obținerea minimum a notei 5 pentru a putea fi eligibil pentru evaluarea finală (susținerea referatului este condiție de intrare în evaluarea finală)</li><li>• Participare activă în cadrul orelor de curs și seminar (minim 8 intervenții cumulate curs și seminar pe parcursul întregului semestru)</li><li>• Obținerea minimum a notei 5 la examenul scris</li></ul>			

Data completării

Titular de curs

Titular de seminar

**Conferențiar univ. dr. OANA RUSU****Conferențiar univ. dr. OANA RUSU**

Data avizării în Departament

Director de Departament